



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

“CULTURA ALIMENTARIA EN LA NUTRICION INFANTIL DE NIÑOS Y
NIÑAS DE EDUCACION BASICA ELEMENTAL”

AUTORES:

MENÉNDEZ ZAMBRANO ELIZABETH CAYETANA

PATIÑO ÁVILA JHON JAVIER

TUTORA:

LIC. GLENDA ORTIZ FERRIN

CHONE – MANABÍ – ECUADOR

2016



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

Licda. Glenda Ortiz, docente de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone en calidad de tutor del trabajo de titulación.

CERTIFICO:

Que el presente trabajo de titulación con el tema: **Cultura alimentaria en la nutrición infantil de niños y niñas de educación básica elemental de la escuela “Frank Vargas Pazzos” en la parroquia Chibunga del cantón Chone en el primer semestre del año 2015**, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opciones y conceptos vertidos en esta investigación, son fruto del trabajo perseverancia y originalidad de sus autores: MENÉNDEZ ZAMBRANO ELIZABETH CAYETANA Y JHON JAVIER PATIÑO ÁVILA, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Febrero del 2016

Lic. Glenda Ortiz Ferrín
TUTORA



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA

LICENCIATURA EN NUTRICION Y DIETETICA

DECLARACION DE AUTORIA

La responsabilidad de las opiniones y conceptos vertidos en este proyecto de investigación, resultados de las conclusiones y recomendaciones presentados en este trabajo de titulación, es exclusividad de los autores.

Chone, Febrero del 2016.

Jhon Javier Patiño Ávila

AUTOR

Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

AUTORA



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA

LICENCIATURA EN NUTRICION Y DIETETICA

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **“Cultura alimentaria en la nutrición infantil de niños y niñas de educación básica elemental de la escuela “Frank Vargas Pazzos” en la parroquia Chibunga del cantón Chone en el primer semestre del año 2015”**

Elaborado por los egresados Patiño Ávila Jhon Javier y Menéndez Zambrano Elizabeth Cayetana de la escuela de Nutrición y Dietética.

Chone, Febrero del 2016.

Ing. Odilón Schnabel Delgado
DECANO

Lic. Glenda Ortiz Ferrín
TUTORA DE TESIS

MIEMBRO DE TRIBUNAL

MIEMBRO DE TRIBUNAL

SECRETARIA

DEDICATORIA

Se lo dedico primeramente a Dios, quien es el verdadero autor de este trabajo de titulación, por ser administrador de todo lo que sucede en mi vida.

A mi abuelito con un eterno cariño, siempre me pidió que deseaba este logro en mí, dándome siempre los mejores consejos, sin olvidar aquellas palabras en cada proceso de educación. El sería una de las personas más felices si pudiera ver esto.

A mi madre por creer infinitamente en mi educación aportándome todo su apoyo, que con sus palabras siempre me impulso a seguir estudiando, por ser quien me ha dado su amor, dedicación y paciencia en muchos momentos, por inculcarme buenos valores y darme siempre lo mejor.

A mi padre por ser ese hombre especial en mi vida que a pesar de la distancia, siempre me ha brindado su amor y protección.

A mi maravillosa familia, conformada por mis dos amores, el esposo más cariñoso del mundo y mi príncipe bello, mi hijo adorado, mi Mathías, ya que son los que acompañan mis momentos, dándole ese toque tan especial, lindo y diferente a mi vida.

Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

DEDICATORIA

Dedico de manera Especial a mi abuela Aortensia Rosales que desde el cielo ella está feliz viendo lo que siempre quiso.

A mi madre Fátima Ávila, que ha sido el motor fundamental en mi vida ya que su apoyo siempre ha sido incondicional.

A mi tía Margarita Ávila que siempre ha estado pendiente de mí en cada paso que he dado.

A mi bella esposa y a mi hijo por ser quienes me llenan de su amor, lo que me impulsa seguir adelante en mis sueños. Los amo.

Jhon Javier Patiño Ávila.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por guiarme y darme la bendición de poder culminar con este trabajo de titulación.

Gracias a quienes me ayudaron desde aquel momento en el cual empezó todo este proceso, mis padres, familiares y maestros.

No puedo dejar de agradecerles a esas personas que me apoyaron cuidando de mi hijo cuando estaba pequeño para que yo pudiera seguir asistiendo a la universidad, a mi tía Mariana, a mi abuelita Rosa, a mi Esposo, Comadre Margarita.

Agradezco a todos los docentes que a lo largo de la carrera aportaron a mis conocimientos. Lic. Tatiana, Lic. Manuel, Lic. Marcia, y a mis compañeras por todas las horas compartidas en clases.

Le agradezco mucho a licenciada Glenda Ortiz Ferrín, mi tutora por ser mi guía en la realización de este trabajo de titulación.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro De Manabí como institución, por brindarme la oportunidad de obtener un título Universitario.

Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

AGRADECIMIENTO

Primero antes que todo, quiero agradecer a Dios por permitirme lograr dar este gran paso en mi vida.

Agradezco a la universidad por permitirme formar parte de tan prestigiosa institución.

A mi madre, a mi tía Margarita y a mi esposa, ellas han sido fundamentales para yo poder lograr mis metas propuestas, sin ellas nada de esto hubiera sido posible.

Jhon Javier Patiño Ávila.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Certificación de Directora de Tesis.....	II
Declaración de Autoría.....	III
Aprobación del Tribunal.....	IV
Dedicatorias.....	V
Agradecimientos.....	VII
1. Introducción.....	1
2. Planteamiento del problema.....	2
2.1. Contextos.....	2
2.1.1. Contexto macro.....	3
2.1.2. Contexto meso.....	3
2.1.3. Contexto micro.....	3
2.2. Formulación del problema.....	4
2.3. Delimitación del problema.....	4
2.4. Interrogantes de la investigación.....	4
3. Justificación.....	5
4. Objetivos.....	6
4.1. Objetivos generales.....	6
4.2. Objetivos específicos.....	6
CAPÍTULO I.....	7
5. Marco teórico.....	7
5.1. Cultura Alimentaria.....	7
5.1.1. Definición.....	7
5.1.2. Practica de una cultura alimentaria.....	7
5.1.3. Cultura alimentaria en el individuo.....	8
5.1.4. Cultura Alimentaria en la valoración de los alimentos.....	9
5.1.5. Modificaciones de la cultura alimentaria.....	10
5.1.6. Influencia de la cultura alimentaria en la nutrición infantil.....	11
5.1.7. Alimentos que predominan en la cultura alimentaria de la parroquia Chibunga.....	15
5.1.7.1. Lácteos y derivados.....	15
5.1.7.2. Café.....	21
5.1.7.3. Bebidas endulzadas con azúcar.....	23
5.1.7.4. Alimentos Ricos en carbohidratos.....	23
5.1.7.5. Frituras.....	32
5.1.7.6. Cárnicos.....	34
5.2. Nutrición Infantil.....	36
5.2.1. Definición.....	36
5.2.2. Influencia de la nutrición de niños y niñas de educación básica elemental.....	41
5.2.2.1. Influencia en el desarrollo Físico.....	44
5.2.2.2. Influencia en el desarrollo intelectual y la conducta.....	45
5.2.2.3. Importancia del desayuno.....	48

5.2.2.4. Bares escolares.....	50
5.2.3. Complicaciones nutricionales por niños y niñas ocasionadas por la cultura alimentaria.	50
5.2.3.1. Complicaciones en los huesos por la falta de calcio.....	52
5.2.3.2. Complicaciones gastrointestinales.....	54
5.2.3.3. Desnutrición.....	56
5.2.3.4. Obesidad.....	57
5.2.3.5. Anemia Infantil.....	57
5.2.3.6. Caries dental.....	57
CAPITULO II	
6. Hipótesis.....	58
6.1. Variables.....	58
6.1.1. Variable independiente.....	58
6.1.2. Variable dependiente.....	58
6.1.3. Termino de relación.....	58
CAPITULO III	
7. Metodología.....	59
7.1. Tipo de investigación.....	59
7.2. Nivel de investigación.....	59
7.3. Métodos.....	60
7.4. Técnicas de recolección.....	60
7.5. Población y muestra.....	60
7.5.1. Población.....	60
7.5.2. Muestra.....	60
8. Marco administrativo.....	61
8.1. Recursos humanos.....	61
8.2. Recursos Financieros.....	61
CAPITULO IV	
9. Resultados obtenidos y análisis de datos.....	62
9.1. Ficha Antropométrica realizada a los estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.....	62
Cuadro N°1.....	62
9.2. Ficha de observación realizada a los estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.....	63
Cuadro N°2.....	63
Cuadro N°3.....	64
Cuadro N°4.....	65
Cuadro N°5.....	66
Cuadro N°6.....	67
Cuadro N°7.....	68
Cuadro N°8.....	69
Cuadro N°9.....	70
Cuadro N°10.....	71
9.3. Encuesta a padres de familia.....	72
Cuadro N°11.....	72
Cuadro N°12.....	73

Cuadro N°13.....	74
Cuadro N°14.....	75
Cuadro N°15.....	76
Cuadro N°16.....	77
Cuadro N°17.....	78
Cuadro N°18.....	79
Cuadro N°19.....	80
Cuadro N°20.....	81
10. Comprobación de la hipótesis.....	82
CAPITULO V	
11. Conclusiones y Recomendaciones.....	83
11.1. Conclusiones.....	83
11.2. Recomendaciones.....	84
12. Bibliografía.....	85
13. Webgrafía.....	86

1. INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación titulado “Cultura alimentaria en la nutrición infantil de niños y niñas de educación básica elemental de la escuela Frank Vargas Pazzos de la Parroquia Chibunga del cantón Chone”, encontramos tipos de alimentación que dependen mucho de las costumbres que tiene cada familia, según su comunidad, zona y región, incluso la parroquia a la que pertenezcan ya que en cada sector se forman diferentes hábitos nutricionales cada día.

Esta investigación tiene su fundamento teórico con puntos de vistas enfocados a nuestra realidad y aplicaremos instrumentos de campos como, encuestas, entrevistas y observación relacionando directamente a los involucrados directos en el desarrollo de esta investigación.

La influencia de la cultura alimentaria frente al consumo de alimentos de cada región, es importante conocerla para así mejorar el estado nutricional de los niños y niñas. Por lo cual esta investigación estudiara los eventuales problemas que se dan al no disponer de un correcto uso de la cultura alimentaria de los estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos de la Parroquia Chibunga.

En el capítulo I, se extenderá el marco teórico para lo cual se investigara en los libros referentes al área de estudio, los mismos que transmitirán los conocimientos indispensables para la ejecución de este proyecto. En el capítulo II constara la hipótesis que permitirá comprobar la indagación dada, por medio de instrumentos de investigaciones, para así poder comprender y cerciorarse de la hipótesis.

En el Capítulo III se plasmará la metodología que se utilizará en el desarrollo de la investigación. Las técnicas que se utilizarán serán un cuestionario previamente estructurado, es decir la aplicación de una encuesta dirigida a los padres de familia y la observación mediante una ficha dirigida a los estudiantes.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. CONTEXTOS

2.1.1. Contexto macro.- La inmensa variedad de platos típicos que tiene este país tienen como ingredientes una diversidad de especies marinas y de agua dulce, además del banano, el maíz, los tubérculos y animales andinos como el cuy.¹ Las nuevas generaciones presentan problemas de desnutrición y sobrepeso, como resultado de los hábitos alimenticios “modernos”, que privilegian el consumo de productos envasados, sodas y frituras; además, las familias comen fuera de casa y en un restaurante el menú no incluye porciones adecuadas de verduras y frutas.

Algunos añoran los alimentos que se comían en casa de la Abuela: Morocho, colada con tostado, postres de manzana, higo, empanadas de viento, jugos de frutas y avena. La cultura alimentaria cambió notablemente, producto de la agitada vida diaria, las compras de supermercado muestran ligereza en la selección de los productos alimenticios; no nos tomamos tiempo para revisar la etiquetas de los productos, su valor nutritivo, la cantidad de colorantes, azúcares y preservantes que ingerimos.

El estado nutricional de los niños menores de cinco años refleja el desarrollo del país. Los últimos datos provenientes de la Encuesta de Condiciones de Vida de 1998 comparados con la encuesta DANS 1986, demuestran una reducción significativa de la prevalencia de retardo de crecimiento de 34% a 26%.²

Los estudios sobre el estado nutricional en escolares son escasos. El Primer Censo Nacional de Talla en Escolares, 1991-92, describió el problema a diferentes niveles de agregación geográfica coincidiendo el estudio con la distribución de la pobreza. El único estudio realizado en adolescentes en 1994, reveló desnutrición en 9% y problemas de sobrepeso y obesidad afectarían al 10% de esta población, con prevalencias mayores en las mujeres y en la región de la costa.

¹ <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/235793-ecuador-inicia-proyecto-de-recuperacion-de-cultura-alimentaria>

² <ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/ncp/ecumap.pdf>

2.1.2. Contexto meso.- La provincia de Manabí de destaca por deliciosos platos en donde encontramos muchos alimentos procesados por sus habitantes donde el producto final son ricos en grasas y carbohidratos simples con lo que hay que tener mayor cuidado en los niños ya que son nutrientes considerados no apropiados para la alimentación de un niño.

Se da el caso en muchas escuelas en donde la mayoría de los niños es lo que desayunan y al momento consumir su media mañana consumen comida chatarra. Entre lo que causa malestar a los padres de familia están las enfermedades que sus hijos pueden padecer por una mala alimentación en planteles educativos. Actualmente, el 95% de los alumnos selecciona comidas altas en azúcar, grasas o sal, las cuales pueden causar enfermedades crónicas.

2.1.3. Contexto micro.- En la escuela Frank Vargas Pazzos ubicada en Chone en la parroquia de Chibunga, tiene un sin número de estudiantes los cuales destacan una cultura alimentaria que se lleva a cabo por una alta ingesta de cafeína, carbohidratos, bajo consumo de frutas y verduras, consumo de frituras que tienen un alto contenido de grasa, también se encuentra una alta ingesta de caldos poco nutritivos, elaborados incorrectamente ya que si un niño consume un alimento debe tener completos todos los nutrientes.

A esto le sumamos la inconformidad que tiene la parroquia con lo que son servicios básicos lo cual retrasa la forma de preparación de los alimentos, Según el (GAD Municipal del Cantón Chone, 2014) en el cantón Chone el indicador de Pobreza por Necesidad Básica Insatisfecha (NBI) a nivel de personas para el 2010 registró valores de 80.99%, lo cual denota que el indicador ha mejorado en 5,66 puntos porcentuales con respecto a la información censal del año 2001 que registró valores de 86.65%³. Según el INEC todos de los habitantes de la parroquia Chibunga tienen necesidades básicas insatisfechas lo que equivale al 100%.

³ <http://www.telegrafo.com.ec/regionales/regional-manabi/item/la-cultura-alimenticia-debe-mejorar.html>

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la incidencia de la cultura alimentaria en la nutrición infantil de niños y niñas de educación básica elemental en escuela Frank Vargas Pazzos de la parroquia Chibunga, cantón Chone durante el segundo semestre del año 2014?

2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

Campo: Salud

Área: Alimentación

Aspecto: a) cultura alimentaria b) nutrición infantil

Problema: En la parroquia Chibunga los niños y niñas son alimentados siguiendo los hábitos y costumbres del sector, lo que ocasiona que muchos/as de ellos/as no reciban los nutrientes indispensables.

Delimitación Temporal: La investigación se desarrollará durante el primer semestre del año 2015

Delimitación espacial: Se efectuará en el tercer año de educación general básica de la escuela Frank Vargas Pazzos de la parroquia Chibunga cantón Chone.

2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

- ¿Cómo influye la cultura alimentaria en la nutrición infantil?
- ¿Cuáles son los alimentos que predominan en la cultura alimentaria de la parroquia Chibunga?
- ¿Cómo influye la nutrición en los niños y niñas de educación básica elemental?
- ¿Cuáles son las complicaciones nutricionales en los niños y niñas ocasionadas por la cultura alimentaria?

3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es muy importante ya que en la actualidad existen niños y niñas con sobrepeso, desnutrición y muchas enfermedades que son provocadas por una cultura alimentaria mal dirigida y que por lo cual aún se está a tiempo de corregir y aportar a cada involucrado un conocimiento más sobre cuál puede ser una nueva y mejorada manera de alimentarse manteniendo día a día una nutrición infantil en mejores estados.

Nuestro interés como egresados de la carrera de nutrición y dietética en el área de salud es dar a conocer a los niños, padres, maestros y autoridades de la escuela que existen ciertas costumbres y culturas alimentarias que no son favorables para la nutrición del niño y niña.

Esta investigación es factible gracias a la colaboración de los niños y niñas de básica elemental, padres de familia, maestros y autoridades de la escuela Frank Vargas Pazzos y cabe recalcar también teniendo una asesoría por profesionales de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone para obtener un trabajo de eficiencia y efectividad.

Como egresados de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone es nuestro grato placer que este estudio sea un aporte a cumplir con la Misión y Visión de esta institución que nos permite llevar a cabo un proyecto por medio del cual se pone en práctica todos los conocimientos adquiridos a la institución que la requiere. De lo cual el principal objetivo es beneficiar a la comunidad escolar enseñando e inculcando una mejor cultura alimentaria.

Los beneficiarios de este trabajo serán estudiantes de educación básica elemental que podrán incluir en sus alimentaciones nutrientes que mejoren su estado nutricional

4. OBJETIVOS.

4.1. OBJETIVO GENERAL.

Determinar la incidencia de la cultura alimentaria en la nutrición infantil de niños y niñas de educación básica elemental en la escuela Frank Vargas Pazzos de la parroquia de Chibunga de la ciudad de Chone durante el segundo semestre del año 2014

4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Analizar la influencia de la cultura alimentaria en la nutrición infantil.
- Identificar los alimentos que predominan en la cultura alimentaria de la parroquia Chibunga.
- Definir la influencia de la nutrición en los niños y niñas de educación básica elemental
- Describir las complicaciones nutricionales en los niños y niñas ocasionadas por la cultura alimentaria.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Cultura alimentaria

5.1.1. Definición.- Es un proceso cultural en que desarrollan hábitos alimentarios que son indispensables y sirven para mejorar el estilo de vida que lleva una persona, que sirve de base y se induce a la población para obtener sus propias actitudes y prácticas de alimentación que sean consideradas adecuadas y saludables.

Se puede interpretar, como aquellas rutinas de alimentación que se establecen más o menos de una manera ordenada y de larga duración y que van descendiendo de comunidades que tienen sus ideales, formas de comportamientos y valores que llevan inculcados, que son transmitidos a infantes por personas adultas o a agrupaciones de jóvenes.

La cultura alimentaria pertenece a la cultura general y también a la cultura general que tiene el ser humano, por ende es obligatorio socialmente que la persona necesite de una formación activa con estabilidad y organización de todas las personas que participen y que sean parte del entorno de socialización del individuo⁴.

5.1.2. Practica de una cultura alimentaria.- Es aquel hecho de poder producir o adquirir los alimentos, hacer su determinada selección para luego buscar la manera de poder conservarlos y así seguidamente recurrir a la preparación para poder consumirlos según lo que sea posible a manos del ser humano, también teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales.

Adquiriendo una conducta alimentaria con responsabilidad y con absoluta concientización de su participación con la salud y así pueda proporcionar

⁴ http://www.ecured.cu/Cultura_alimentaria

satisfacción y placer, teniendo muy en cuenta que la satisfacción y el placer sean partiendo de aquel hecho de que el ser humano no vive solo para comer, ni come solo para vivir.

Aquellas prácticas que se dan de consumo ponen en manifestación, lo que se ha señalado en estudios antropológicos, que lo que brinda salud no es lo primordial que entusiasma al ser humano para ingerir alimentos ni para llevar a cabo su cocción de una manera definida, las actitudes alimentarias realmente no son exactas y normalmente tan fáciles.

El consumo de alimentos tiene en si funciones en cada uno de sus pasos o contextos, tanto como también nutricionalmente, cabe recalcar también su acogimiento y al igual nivel de otras dimensiones indispensables a lo que se necesita y se adquiere, y las resoluciones más pragmáticas o simplemente las posibles para poder entenderlas: como lo sociable que es una persona, los ingresos económicos que tiene, los cuidado que lleva, aquella manera de vivir, tipos y grados de convivencia, la identidad del individuo, presencias que tendría, entre otras.

5.1.3. La cultura alimentaria en el individuo.- Para los seres humanos, el ingerir alimentos es más que poder alimentarse, se puede identificar que es una fuente de suma importancia de poder sentir placer, así como vivir en un medio de relaciones sociales y por ende nos da una explicación de cultura que en ocasiones no mantiene cierta relación con la nutrición y la salud.

No en todo momento lo que le gustan a las personas y lo que prefieren en su alimentación se encuentran de una manera correcta y en concordancia junto a una alimentación saludable. Por este motivo el objetivo indispensable de un programa educativo de alimentación y nutrición, es poder lograr un nexo duradero entre lo que sería la cultura del individuo, la forma correcta de nutrirse y aquel gusto que sienta al comer.

Esta coincidencia es la esencia de la biología, la psicología y la socialización que tenga el individuo, lo que le da una característica de mostrarse como humano teniendo en cuenta la condición a la alimentación humana y lo que no la hace alejarse a tener un parecido a la alimentación animal.

Es impórtate desenvolver las bases de una cultura del gusto y una buena instrucción al paladar, que limiten los asentamientos de los hábitos relacionados con una alimentación saludable. Por otra parte, no es excesiva la confirmación relativa a que el valor nutricional que tiene un alimento se puede ver en deterioro positivo o negativo según la función del gusto que se perciba al ingerirlo.

Es de reconocer que mantener ciertos alimentos cerca de otros mismos, el ingerir en demasiada frecuencia la fibra dietética y la ingestión de algunos medicamentos, entre otras costumbres más, obstaculizan la absorción que debería ser impecable de los nutrientes por distintos métodos ya sean de forma bioquímicas o también de formas fisiológicas.

5.1.4. La cultura alimentaria en la valoración de los alimentos.- Estas definiciones dan la posibilidad de fortalecer el valor del alimento con objetivo de dar funcionalidad o no al organismo de algunos individuos, donde aquel alimento también representan los valores que se dan en ellos, las costumbres que tienen en sus familias y tradiciones de una comunidad.

Las cuales pertenecen tanto como a ciertos grupos o sociedades que se identifican como un símbolo que en sus diversidades y caracteres estén representando una unión, tradiciones, posiciones y diferencia y en ciertos casos se ha considerado un peso de conceptualizaciones que son espirituales o de triunfo al ser visto como un objeto para poder transmitir conductas, sensibilidades negativas o positivas para los demás.

5.1.5. Modificaciones de la cultura alimentaria.- Reanudando la valoración que realiza Jeffrey M. Pilcher,⁵ cuando él explica que aquellas relaciones entre lo que la gente es y lo que lo que come, tiene extensas raíces en su historia, haciendo que prevalezca el dominio de manifestaciones según sea hombre o mujer, la población a la que pertenezca y la clase de varias afinidades en materia de alimentos desde épocas prehispánicas hasta la actualidad que incluso como agrupación o en colectividad se estructura en la evolución de la preparación de alimentos y su vinculación con la identidad nacional.

Es así como en varias culturas la comida, la manera en cómo se ingieren y se juntan, están relacionados con la forma de actuar, de danzar, el ritmo de música que escuchen y las palabras de poesía que produzcan en su población. Sin embargo con el paso del tiempo esta posición por los alimentos y su concepto sea ido desvaneciendo o bien cambiando por cómo se van adquiriendo las nuevas culturas, que inicia desde la abolición de ingredientes hasta la suma de los mismos, todo ello por mandato de las colectividades y consumidores que han modificado lo básicamente nutritivo con lo que prefieren o les gusta de ciertos sabores.

La nutrición como evolución interactúa con la cultura de establecidas zonas, por ende lo que define en bastantes ocasiones el crecimiento de patologías como la obesidad y las enfermedades que son crónicas y degenerativas no transmisibles. Los análisis que recuperan la cultura alimentaria pueden hacer que mejores los recursos locales y hacer que se incremente el estado de nutrición de las comunidades, en condiciones en que los elementos internos a ellas quieran obtener uniformizar la cultura alimentaria en su totalidad, es decir, la culturalización de las identificaciones alimentarias tradicionales de los pueblos principalmente indígenas.

Se puede afirmar que las culturas alimentarias se han ido modificando a medida de las últimas décadas, ya que en aquellos años de los 80 no se observaron los

⁵ <http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64093-cultura-alimentaria-la-sociedad>

altos niveles de obesidad, teniendo captada las consideraciones de quienes dicen que los productos recién salidos al mercado han hecho esta alteración y por otro lado que los elementos del ambiente como la poca actividad física y el crecimiento de ingerir estos productos ha dado como resultado la variación de elecciones y un cambio en la cultura alimentaria.

Tomando en cuenta que recae en considerar a la cultura nutricional como algo fundamental para poder modificar ciertos hábitos y preferencias de las poblaciones y por lo que ignorar estas relaciones y especificidades es casi con seguridad condenar al fracaso de cualquier campaña preventiva. Para evitarlo las políticas de prevención deberán tener en cuenta los principios fundamentales que condicionan las maneras de vivir y conciliar recomendaciones que son generales con apremios que son individuales y sociales.

5.1.6. Influencia de la cultura alimentaria en la nutrición infantil.- A nivel globalmente en el mundo hay una extensa preocupación por mejorar la alimentación infantil como un derecho humano indispensable que predomine la manera de poder llevar la vida, en el momento de la administración de los nutrimentos básicos para el crecimiento lo que sería un medio preventivo de patologías y anomalías fisiológicas, biológicas y psicológicas del niño o niña.⁶

En este propósito una de las más necesarias guerras es poder llegar en si a una dieta que pueda ser en cantidades equilibradas, que sustente una estabilidad en su empleo, pero esta se sostiene de la educación que ya tenga el individuo a pesar de los empeños de organizaciones mundiales por darle un espacio a la justicia social en elemento alimentario, es notorio hoy un extravió de las culturas independientes y la proliferación de los alimentos no muy nutritivos, que ponen por encima del valor nutricional y sus ganancias en el comercio.

Se encuentran muchas vivencias en el tratamiento con una dieta suficiente y que tenga exactamente los necesarios nutrientes en los alimentos, aun así de ello,

⁶ <http://www.monografias.com/trabajos81/cultura-alimentaria-nutricional-mayor-calidad-vida/cultura-alimentaria-nutricional-mayor-calidad-vida.shtml>

ciertos autores acotan que el hombre a través del tiempo ha tenido una alimentación donde en general los alimentos se pueden elegir por el gusto al paladar y ha quedado en segunda instancia la importancia de la mala alimentación que entorpece la vida y la salud de las comunidades.

Dar un significado a la cultura alimentaria de los niños no se torna muy sencillo ya que es notorio una diversa explicación de conceptos, pero aun sin duda alguna, muchos coinciden en que se representa en manera de manifestaciones frecuentes de actitudes individuales y grupales referente a como se alimentan, donde comerían, con que se alimentan, para que se ingiere y quien come los alimentos y se adquieren de manera inmediata y no inmediata como parte de prácticas socioculturales.

En la adquisición de la cultura alimentaria participan fundamentalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y el centro educativo. La parte de la familia, es la principal interacción con los hábitos de alimentación que cada integrante familiar ejerce lo que es una marcada influencia en la ingesta de los niños y en sus comportamientos junto con la alimentación, y cuyas costumbres son consecuencias de una formación social y cultural pactada tácticamente por sus integrantes familiares.

La rutina alimentaria se capta en el seno familiar y se incorpora como costumbre apoyados en el concepto de la educación social. Y repitiendo las actividades observadas hacia familiares adultos que respetan. Otras maneras de captar se dan por medio de los gustos o disgustos de alimentos en los niños, los cuales estos mismos son revelados seguidamente a varios alimentos que observan a través del acto de ingerir alimentos representados por interacciones entre padres e hijos.

De igual manera, las habilidades alimentarias se han ido transformando por distintos factores que cambian el estilo y participación familiar; uno de ellos pertenecen al estado económico que entorpecen al estado de ingesta tanto de los niños como de los adultos, la falta de atención y poco tiempo para cocer los alimentos, lo que permite a las familias adquirir nuevas maneras de cocinar y de

organización. La poca autoridad de ciertos padres en la actualidad, han surgido que la mayoría de niños coman cuando quieran, como quieran y lo que quieran.

Por su parte las propagandas en la televisión es un componente del medio social humano, que en el caso de su acotación a los hábitos alimentarios de los niños han ido avanzando a estancias como la familia y la escuela; influenciando una ingesta alimentaria no saludable, ya que los infantes son más fáciles de manipular, por lo cual está en una etapa de formación de su identidad, y por lo que son verazmente promovidos por las propagandas publicitarias que promocionan nuevos alimentos.

En lo que concierne a centros educativos, aquellas instituciones dejan al infante encontrarse desconocidos hábitos alimentarios que la mayoría de veces no son propios de salud; lo que también extiende un rol prioritario en la promoción de factores que protegen a los hábitos alimentarios. En este sentido, los programas de promoción y prevención en las escuelas son propios de los maestros a medida de los contenidos de temas en materias como las ciencias naturales.⁷

Sin duda, es indispensable llevar este tipo de temáticas desde una perspectiva integral que deja unir lo que se conoce, la manera en cómo se comportan y las conductas que incentiven en los niños un estilo de vida saludable, y aún más ayude a vencer la presentación de síntomas de trastornos alimentarios.

La influencia de la cultura alimentaria en la nutrición infantil viene siendo observada desde tiempos remotos ya que todo viene descendiendo de generación en generación, sobre todo cuando se tiene una cultura alimentaria duradera y que no cambia hasta después de cierta época de aprendizaje o de revolución como se da en distintos países que van avanzando en todo punto su cultura alimentaria pero reconociendo que este cambio es llevado de poco a poco.

Un ejemplo muy claro, que se da en ciertos países y casi en la mayoría del mundo, la cultura alimentaria que tiene como mito de que una embarazada puede comer de todo y la cantidad que desee, ya que esto es totalmente falso por lo que una

⁷ http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

mujer en gestación evidentemente puede comer de todo pero normalmente y no en grandes cantidades, existen aún gestantes que comen en grandes cantidades los carbohidratos y es así como se desencadenan una serie de problemas y por consiguiente donde empieza la nutrición infantil.

Luego cuando el niño nace tienden a darle leche de vaca, borrego o de oveja y a medida que el niño va creciendo con solo meses de edad ya son parte de la mesa familiar, está claro recalcar que no se da en todas las ciudades del Ecuador pero si se da aun en muchas zonas urbanas y que aun simplemente las madres lo hacen por cultura alimentaria, sin saber que después se desencadenan una serie de enfermedades en una vida de niñez, adolescencia o adulta ya que los órganos del neonato no está aún habilitado para recibir ciertos nutrientes en grandes cantidades.

A medida que el infante crece pueden pensar en ciertas culturas que el niño entre más gordo será más sano y más lindo, cuando puede estar siendo todo lo contrario, y es así como el niño llega a una etapa escolar donde los hábitos alimentarios comienzan nuevamente a reformarse ya que los niños y niñas empiezan a convivir y comienzan a compartir entre si su manera de alimentarse y muchas veces sus propios alimentos que los padres les mandan.

Así es como comienzan a probar nuevos alimentos y obtienen nuevos gustos, entonces muchos padres empiezan a optar por dar dinero y es así como la nutrición del niño ya deja de ser importante para los padres, esto verídicamente es una nueva cultura alimentaria ya que en otros tiempos, los padres no daban dinero sino que le mandaban el alimento hecho en casa o recordar mucho más atrás cuando solo se les daba una fruta o dos frutas.

Cabe recalcar, a medida que esto estaba cambiando, no todos los padres optaron por darles dinero a sus hijos, más bien, se empezó a promover una buena nutrición para los escolares y esto poco a poco está empezando a renovarse de nuevo, en un buen sentido, a favor de la salud y satisfacción del escolar.

Es evidente que, los cambios en los hábitos alimentarios no son sólo accidentales y se pueden iniciar deliberadamente. A nivel comunitario y familiar, los niños de edad escolar pueden ser importantes agentes de cambio, dado que sus gustos y preferencias están en formación, por lo que si prueban un nuevo alimento tal vez les guste y lo acepten con mayor facilidad.

Las comidas escolares pueden servir para introducir nuevos alimentos a los niños y por lo tanto influir en sus hábitos alimentarios. Esta ampliación de la experiencia alimentaria en la infancia es sumamente importante. Los niños pueden influir a la familia inmediata y más adelante a sus propios niños para comer alimentos nuevos altamente nutritivos.

5.1.7. Identificación de alimentos que predominan en la cultura alimentaria de la parroquia Chibunga.- Los alimentos que predominan en la parroquia de Chibunga, se encuentran lácteos no pasteurizados, como la leche recién sacada de la vaca, el requesón, la mantequilla, la cuajada. En lo que son bebidas se encuentra el café y los jugos de cítricos hecho a base de azúcar refinada.

Hay alimentos ricos en carbohidratos como lo es el arroz, la papa, la yuca, las harinas, los plátanos los cuales son consumidos con una preparación final ricos en grasas es decir la ingesta de alimentos fritos. También se puede observar el consumo de cárnicos y sus derivados en pocas cantidades no equilibradas y la combinación entre sí de los alimentos que no dan un buen resultado a la fisiología de cada uno, lo que inhibe la absorción de nutrientes en el organismo de los niños.

5.1.7.1. Lácteos y derivados.- Entre los lácteos y derivados está el consumo de productos que no son pasteurizados, es decir contienen microorganismos ya que la leche no ha sido cocida, tomando en cuenta que son productos ricos en grasa tanto como sus derivados los cuales son producidos con alta proporción de grasa, es decir añadida en más cantidades para llegar a su elaboración final como la mantequilla, el queso, el requesón y la cuajada.

a. Lácteos y derivados no pasteurizados.-La leche y sus derivados brindan muchos beneficios nutricionales pero la leche que es recién sacada de la vaca, sin haber tenido ni un proceso de esterilización, puede proporcionar y transferir microorganismos que son de mucho peligro para el organismo que se identifican riesgosos para la salud de las personas.

Según los análisis realizados entre los años 1999 y 2006, por los centros que hacen controles y prevenciones de enfermedades (CDC, centers for disease control and prevention), presentaron patologías más de 1500 personas en Estados Unidos por tomar leche cruda o consumir queso hecho de aquella leche.

Los CDC comunicaron que los lácteos sin tener el proceso de pasteurizar tienen 150 más probabilidades de emitir patologías que se transmiten por los alimentos que se consumen y se observa 13 casos más que de personas llevadas al hospital con síntomas y patologías que detectan leches y derivados pasteurizados.

Los lácteos crudos son los que salen de las vacas, ovejas o cabras y que no han tenido el proceso de ser pasteurizados para eliminar los microorganismos que hacen daño a el organismo del ser humano. Estos lácteos tienen riesgo de tener bacterias de alto peligro como la salmonella, E. coli y Listeria, las cuales son las encargadas de llevar a cabo indefinidas patologías que se pasan por la ingesta de alimentos.

Los microorganismos bacterianos tienden a causar daños de gravedad para la estabilidad de la salud de cualquier individuo que consuma leche cruda o ingiera los derivados de esta. Sin duda, las bacterias de la leche que no se cocina tienden a ser un alimento sumamente de peligro para personas de defensas bajas como los ancianos, las gestantes, los lactantes y los niños en edad de crecimiento. De por sí, los estudios de los CDC dieron a conocer que las patologías transferidas por alimentos dadas por los lácteos crudos afectan a jóvenes en etapa de adolescencia e infantes.

b. Proceso de pasteurización de los lácteos.- La pasteurización es un procedimiento que se da por llevar la leche a una alta temperatura la cual es establecida y dada en el lapso de tiempo definido, lo que hace que se exterminen los microorganismos que esta contiene, los cuales son negativos para el organismo del ser humano. Este método de limpieza para la leche, fue dada gracias a Louis Pasteur en el año 1864, quien elimino las bacterias perniciosas causante de patologías como la difteria, tuberculosis, brucelosis, listeriosis y fiebre tifoidea.

c. La leche.- Es un líquido que se obtiene de las glándulas mamarias de las hembras de mamíferos, que es producido principalmente para alimentar a sus propias crías durante todo el tiempo que dure su dependencia ante la madre para poder alimentarse. Es importante tener en cuenta que es el único alimento apto para las crías ya que protegen el organismo de ellas de cualquier microorganismo y es adecuada para sus órganos recién en función y también le da el valor calórico y energético que requiere la cría.⁸

La leche de vaca forma parte de la alimentación humana como también la leche de otros animales como la de búfala, oveja, cabra, entre otras, pero en Ecuador se distingue solo el consumo de la leche de vaca, y se usa para la elaboración de muchos productos como la mantequilla, el queso, el yogurt. Es muy notorio en el uso de alimentos que derivan de la leche para poder crear otros alimentos a base de estas o como ingredientes para grandes industrias químicas, farmacéuticas o alimentarias y poder obtener comercializaciones de estos productos.

La leche de la vaca es la que más se usa porque esta tiene un buen sabor, es digerida fácilmente, así como sus derivados. Su consumo se dio gracias a que se comenzaron a domesticar vacas hace 11.000 años y esta fueron productoras de leche lo que resulto agradable al humano, para esto se necesitó una técnica para extraer la leche, llamada ordeño y se dan de manera manual y manera mecánica.

⁸ <https://es.wikipedia.org/wiki/Leche>

El ordeño manual es muy utilizado todavía en ciertas localidades, se trata de ser indispensable asear muy bien las tetas de la vaca ya sea con un líquido limpiador especialmente para esto y con agua para prevenir las posibilidades de enfermar al animal con la mastitis.

Después el rostro de quien ordeña debe poner sus ojos mirando en dirección a la barriga de la vaca, poner la mano derecha en el pezón de la teta de la vaca, a la vez con la mano izquierda se toma otro pezón en la misma dirección de la otra mano, pero en visibilidad del lado posterior de la ubre luego halar seguidamente y muchas veces. Lo que indica que cada mano del ordeñador tendrá como acción el ordeñar dos pezones.

El ordeño mecánico se usa con una succionadora mecánica que ordeña a la vaca de la misma manera que fue ordeñada manualmente. Le saca la leche hacia el vacío, pero la diferencia es que este método hace que sea ordeñada de una forma más lenta en comparación a la manual y con poco riesgo de dañar tejido de la teta del animal. Esta técnica es empleada en las industrias y en fincas donde se tienen numerosas cantidades de ganado. Las succionadoras deben ser aseadas con un líquido especialmente para esto.

En las propiedades nutricionales tiene en su composición las grasas, los triglicéridos se encuentran en mayor proporción como de un 98% de un total de grasas, donde sus ácidos grasos en su mayoría son saturados, también tenemos dentro de su composición las proteínas que en la leche son llamadas como caseína y también albumina, tenemos dentro de su composición los azúcares que están en forma de lactosa la cual es el azúcar propia de la leche.

Todos estos nutrientes hacen que este alimento se vuelva completo, teniendo en cuenta que la leche en su composición completa y sin transformaciones ni añadiduras tienen mucha vitamina A, B, D3 y E. La vitamina D es indispensable para la misma función pero con más éxito el propósito del calcio en los huesos y en los dientes. Lo que hace que sea recomendada muchas veces en la dieta de los niños.

d. El queso.- El queso es un alimento que resulta de la fermentación de la leche o de su cuajada. En el queso se puede distinguir caracteres según su tipo, origen o el método como ha sido elaborado. Casi siempre el queso suele ser sólido y se da por el cuaje de la leche de vaca o también de otros animales mamíferos.

Las personas que tienen experiencia haciendo queso indican que aparte de que la leche suele ser fermentada también se aplica un cuajo para que esta combinación formen microorganismos, lo que hace que en su objetivo se forme el ácido de la leche y así pueda determinarse la solidez y el sabor que tendrá el queso. Ciertas combinaciones también pueden hacer que estas presenten mohos tanto en la parte de adentro como en la parte de afuera.

Sus orígenes en donde comenzó su elaboración no tienen fechas exactas pero hay quienes indican esto empezó hace 8000 años antes de cristo. Y en ciertos continentes fue con una diferencia de menos tiempo de 2000 años antes de cristo. Luego se fue extendiendo hacia otros continentes como Europa.

Es muy importante tomar en cuenta que en los tiempos pasados el queso fue muy apreciado por cómo se podía conservar, esto indica que podía guardarse para momentos que hacía falta la comida, en que había mucha escasez y también era utilizado para largos viajes ya que tenía muchas propiedades nutritivas como la grasa, la proteína, también contiene calcio y el fosforo. Muchos de los quesos que existen ahora ya eran parte de la alimentación para el ser humano hace muchos años atrás como el queso cheddar el cual fue elaborado a partir de los años 1500, y también el parmesano que salió a la luz en 1597.

La primera empresa que se dedicó a la fabricación industrial del queso fue puesta en suiza en el año de 1815. Aun así la fabricación comenzó a tener mayor triunfo en los Estados Unidos de Norteamérica, se realizó una investigación en todos los continentes y según datos en las Naciones Unidas la organización para la alimentación y agricultura es decir la FAO indica que se hicieron más de dieciocho millones de toneladas de queso en todo el mundo en el año 2004.

e. La mantequilla.- La mantequilla es un producto hecho a base de grasas de la leche, que se da como fin de una mezcla, amasada de la exageración de aquellas grasas que se forman por el combinar la crema de leche y su nata así sea que tenga o no su fermentación natural o provocada la cual tiende a ser un alimento para las personas. La elaboración de esta mantequilla no es algo muy difícil, solo es cuestión de batir la crema de leche ya sea con una cuchara o con una batidora lo que resulta aún más ágil.⁹

La mantequilla fabricada tiene en sus características nutricionales un 80% de grasa lo que es bastante alto y el restante tiene 15 % de agua, la mantequilla hecha por las manos del hombre tiene un valor nutricional distinto, con un 65% de grasa y 30% de agua. Estas grasas están compuestas por mucha conglomeración de grasa agrupada en forma de glóbulos lo que hace que esté compuesta de triglicéridos, también un Ester que deriva del llamado glicerol y otros tres grupos de ácidos grasos. Esta mantequilla cuando empieza a ser fermentada, las cadenas se hacen en pocas partes de grasas homogéneas.

f. El Requesón.- El requesón, conocido en varios países como ricota, es un producto hecho a base de leche que tiene parecido con el queso, se da de otro siguiente método aplicado al suero de la leche que queda de la elaboración del queso de textura blanda, el requesón es también de textura blanda y granulada, sabor más suave es decir con poca sal y es también al igual que el queso de color blanco. Es muy utilizado en otros países como Italia para platos típicos, en Ecuador suele ser más usado como acompañante del plátano o de otros carbohidratos.¹⁰

Cuando el queso es elaborado se lleva consigo la caseína la cual es la encargada de la solidez del queso, esto hace que el suero esté libre de caseína y que en si quede la albumina y la globulina que hace que este se comience a endurecer

⁹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Mantequilla>

¹⁰ <http://www.vitonica.com/proteinas/requeson-muchas-proteinas-y-pocas-grasas>

cuando son llevadas a grandes temperaturas y se le añade ácido cítrico o tartárico, que se utiliza para impulsar el desarrollo de su elaboración.

Se toma en cuenta que este requesón es hecho normalmente solo del suero de la leche ya que se aprovecha la reutilización del producto lo que se da aún más en otros países como Estados Unidos, en donde a veces le ponen en su elaboración la leche entera para hacer que dure mucho más su solidez, en donde después que se coagula, se pone en tarrinas que drenen el líquido que tienen de más, en aproximadamente diez horas.

5.1.7.2. Café.- El café es una semilla extraída del de su planta. El grano es tostado y luego molido para así después ser disuelto con agua caliente formando una bebida altamente estimulante y agradable al paladar de muchas personas. Se estima que esta bebida comercialmente es la número uno más vendida en todo el mundo. Esta bebida tiene mucha acogida en medio de muchas poblaciones porque tiene un efecto en el cual da vigor, tonifica y estimula al consumidor ya que esto se da por la cantidad de cafeína que se presenta en esta bebida que es de 0.75% del peso neto de 1.5%.

El café tiene de aporte energético 2 kilocalorías por cada taza, contiene 1 miligramo de sodio, también 2 miligramos de calcio, seguidamente 0.1 miligramos de hierro, luego 4 miligramos de fósforo y en un poco más en cantidad con 36 miligramos de potasio pero mayormente establecida en un 98% de agua.¹¹

a. Cafeína.- Es una sustancia que la podemos encontrar en variadas hierbas o plantas. Muchas veces también puede ser fabricada de manera artificial, de las dos formas pueden ser distribuidas a varios productos comercializados. Sus mayores propiedades es ser estimulante y diurética por lo cual no es indispensablemente saludable para todas las personas, esto no quiere decir que la cafeína que se

¹¹ <http://www.zonadiet.com/bebidas/cafe.htm>

ingiera, causara algún daño directamente y rápido, pero no se debe aportar y promover su consumo.¹²

Según en Estados Unidos los institutos nacionales de salud (NIH) indican que la cafeína cuando es consumida se puede absorber y luego sucesivamente rápido se dirige al cerebro y al sistema nervioso central, lo que hace que este se estimule o se excite. No es encontrada en acumulación ni en la sangre ni en el organismo del cuerpo y es expulsada por los desechos de la orina después de haber sido ingerida por muchas horas. No tiene beneficios nutricionales para el organismo en el cuerpo humano lo que hace que su uso sea más para personas que tienen sueño o fatigas.

La cafeína en los niños no es saludable ya que tiene en ellos efectos estimulantes lo que puede provocar insomnios, falta de concentración y aprendizaje, la formación saludable de sus huesos y de sus dientes y hasta podría aumentar la presión arterial del niño. También crear adicción en los niños de tal forma que se vuelvan dependientes de esta bebida ya que cuando su cuerpo se acostumbra a sus efectos suelen sentirse mal cuando dejan de consumirlo.

5.1.7.3. Bebidas endulzadas con azúcar.- El jugo es una bebida en donde se combina una fruta con agua y se le añade azúcar en una cantidad al gusto del paladar del individuo. Mayormente las frutas en general están compuestas por vitaminas, minerales, antioxidantes y la azúcar de la fruta llamada fructuosa. El azúcar está constituida por una molécula de sacarosa y otra de fructuosa, el azúcar es extraída de la remolacha pero mayormente de la caña de azúcar.¹³

Si bien nos fijamos es una bebida como muchas que encontramos, alta en contenido de azúcar. La ingesta excesiva de azúcar es un elemento que aporta a que la obesidad y el sobrepeso se sigan desarrollando especialmente en los niños. Muchas veces percibimos que hemos puesto en un vaso de jugo de cualquier fruta

¹² <http://serpadres.com/ninos/es-la-cafeina-apropiada-para-los-ninos/1059/>

¹³ <http://familiasenaccion.org/es/navegacion/68-esaludtoday-es/revista-online/esalud-nutricion/560-cuanta-azucar-te-estas-bebiendo.html>

aproximadamente unas tres cucharadas de azúcar, pero en realidad la cantidad en combinación con la fruta tiene valores más altos, que muchas veces van de 10 a 12 cucharadas y hasta más.

Tal cantidad es mayor que la recomendada diariamente, se puede encontrar para tomar más de la cantidad al día no solo en jugos sino en los refrescos, gaseosas, batidos y todo tipo de bebidas comercializadas en nuestro medio. Las cantidades recomendadas por la Asociación Americana del corazón son de 4.5 cucharadas pequeñas diariamente.

5.1.7.4. Alimentos ricos en carbohidratos.- Tenemos un sin número de alimentos ricos en hidratos de carbono pero los más consumidos en la población de la parroquia de Chibunga son el arroz, el plátano y sus distintas formas de preparación, como también en la papa, la yuca y las harinas y sus derivados.

A. El Arroz.- El arroz es una semilla que proviene de una planta, la cual es un cereal apreciado como un alimento indispensable en varias culturas alimentarias¹⁴, mayormente en las asiáticas, así igualmente como en varias partes de Latinoamérica. El arroz es el cereal con el segundo puesto en más producción en el mundo después del maíz.

Ya que el maíz es producido con muchos otros objetivos como la alimentación animal y humana al contrario del arroz que es solo y exclusivamente producido para la alimentación humana, lo que podría presumir de ser el cereal más indispensable e importante para el ser humano ya que hace un aporte calórico muy alto al organismo del ser humano.

El arroz tiene una específica proporción de proteína siendo comparada con otros cereales, tiene también un 7% de gluten en su peso, en comparación en el 12% con otros trigos que contienen poca proporción de proteína. Teniendo muy en cuenta que el arroz contiene en mayor cantidad la lisina en comparación con el maíz y el trigo.

¹⁴ <https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz>

En el arroz se encuentra también bastantes cantidades en su compuesto en manera de amilosa lo que es el almidón, que hace que los granos de arroz se unan, dentro del siguiente compuesto que tiene el almidón, que es el amilopectina. Cuando ya el arroz es purificado, es decir cuando ya está limpio y que es sacado de su salvado, empieza a perder la fibra dietética mucho más en comparación con otros cereales y entonces se vuelve más digestivo para el ser humano al ser ingerido.

Este alimento a pesar de su poca capacidad de contener riboflavina y tiamina puede ser de mucho sustento para los seres vivos. Se puede recalcar que el arroz posee bastante composición calórica y proteica más bien por hectárea que otros cereales. Es por tal motivo que en ciertos estudios que han realizados investigadores han podido descubrir relaciones del desarrollo en cantidad de poblaciones y el crecimiento de la producción del arroz.

Se puede considerar que entre los demás cereales el arroz tiene uno de los mayores puestos debido al aporte de energía que puede dar en calorías y en las proteínas. Esta colocado en un 66% de acuerdo a su biodiversidad, más bien en lo que es proteína tiene menos proporción en comparación con los demás cereales.

a. Categorías de arroz por la forma.- hay el arroz de grano corto, que tiene su forma parecida a la de como una esfera, y tiene tendencia a ser identificado y encontrado en Japón, en el norte de la china y en el país de los coreanos. Lo que hace que sea perfecto para realizar la preparación del sushi ya que todos su granos tienden a estar siempre juntos aun así estando de cualquier manera ya sea caliente o frío.

Se identifica el arroz de grano medio, que tiene el tamaño mucho más grueso y un poco más largo, tiene poca cantidad de amilosa en comparación con los otros granos, es más utilizado en las artes culinarias de España como para platos conocidos como la paella, suele ser también bastante usado en Latinoamérica ya que son sus mayores productores en países que se encuentran en Latinoamérica como Ecuador y países vecinos como Colombia, Perú entre otros. Cabe recalcar que no tan solo es usado en las cocinas latinoamericanas sino también en las de

centro américa que tiende a ser un alimento de sustento diario, también la encontramos en platos típicos de Europa como en valencia e Italia.

El arroz de grano largo es otro tipo de arroz identificado ya que es mucho más grande, tiene un tamaño de 5 veces más de su grosor en comparación con los anteriores, tiene bastante contenido de amilosa y es por eso que necesita mucha más agua para ser llevado a cocción, es muy utilizado en la comida de países como la china y la india y es mucho más comercializado en norte américa.

Se encuentra también el arroz silvestre, el más grande de todos los anteriores, puede llegar a medir hasta 2 centímetros de largo, el cual se utiliza como alimento pero tiene así mismo que ser recolectado de manera silvestre en sus cultivos, es originado de un género que se llama zizania que en sus tiempos remotos sirvió para ser alimento de tribus y aborígenes de países de Norteamérica y de Eurasia. A partir de este tipo de arroz encontramos un sin número más de tipos de arroces silvestres.

b. Categoría de arroz Por el color, aroma y tacto.- El arroz glutinoso también conocido como arroz de sabor dulce o pegajoso. Este arroz tiende a ser pegadizo una vez ha sido cocinado y los granos de este arroz suelen estar siempre muy juntos entre sí, para ser cocinado solo es indispensable utilizar bajo contenido de agua y puede llegar a deshacerse si es cocinado por mucho tiempo. Es considerado para la preparación de artes culinarias dulces con soporte de arroz en países asiáticos. Como ya sabemos su viscosidad y el ser pegadizo se debe a su gran proporción de amilosa.

El arroz aromático el cual es un grano de arroz de tamaño mediano que se diferencia de los demás por tener olor, que se da gracias a que existe una conglomeración de mezclas volátiles. Estos arroces los podemos encontrar en países como Pakistán y la india en donde son llamados en el idioma de ellos de una manera muy notoria como arroces de jazmín.

El arroz pigmentado, el arroz que se caracteriza por tener un color en su salvado ya que contiene proporciones de antocianinas que le dan su color, tales como el morado y rojo pero este color no es intacto es decir que no se queda para siempre en el arroz ya que este tipo de arroz pierde su color cuando este es separado de su salvado.

c. Según el tratamiento industrial.- Se identifica el arroz vaporizado, es aquel que se le ha desprendido de su salvado con una técnica específica y fácil la cual se trata de cocinarlo sutilmente en agua, este arroz tiene varios beneficios nutricionales ya que los nutrientes vitaminados que contiene el salvado se adhieren a la endosperma y esto hace que el alimento se vuelva más completamente nutritivo para el ser humano, este arroz al ser casi cocinado hace que el grano se vuelva más fuerte y esto logra que cuando el individuo cocine el arroz no se rompa, ya que su almidón se ha hecho gelatinizado, estas técnicas de industrialización son más conocidas en países como la india y Pakistán.

El arroz pre cocido o rápido, este arroz industrializado es aquel que tiene un procedimiento de ser triturado y cocinado en un tiempo aproximado de 20 minutos para así poder hacer más fácil la preparación a punto termino. Este arroz lo podemos encontrar en comercialización en la mayoría de los países pero es más consumido en las grandes ciudades de países como España y estados unidos

Para la cultura alimentaria de la parroquia de Chibunga es muy indispensable ingerir el arroz ya que se combina con granos, carnes, pollo y vegetales, o ya sea como acompañantes de estos, añadiendo que su preparación es muy fácil y rápida. Aunque sea muy bueno al paladar de las personas y esté presente en la mesa familiar como un elemento de la tradición alimentaria que ha sido adquirido como herencia, es importante recalcar que tal vez no sea muy bueno para la nutrición y por ende para la salud.

Esta junto con otros alimentos en la lista de los cuales pueden hacer que se aumente el riesgo de poder desencadenar una diabetes tipo 2. Según la investigación de la escuela de salud pública de la universidad de Harvard,

indicaron un análisis sacado de 4 investigaciones en los que se considera una relación en el arroz blanco con la diabetes tipo 2. De estos 4 estudios, dos de estos fueron realizados en países occidentales y los restantes en países orientales donde obviamente la ingesta del arroz blanco es más alta.

Según este estudio en el oriente se consume 4 porciones de arroz diariamente y en el occidente se consume variadamente 5 porciones de arroz semanalmente. Los resultados que arrojaron esta investigación fue, que la ingesta diaria de una porción de arroz blanco de 158 gramos hace que crezca el peligro de desarrollar una diabetes tipo 2 en un porcentaje del 10% y esto ocurre con más frecuencia en las mujeres.

Cuando se realizó esta investigación se encontró en mayores cantidades casos relacionados con la diabetes tipo 2, lo que ocurrió durante cuatro años y otros durante 22 años. Y se pudo palpar según los especialistas que este alimento puede llegar a ser muy dañino en grandes cantidades según su frecuencia y su constancia en la alimentación de los individuos.

B. La papa.- La papa es considerada una planta para la alimentación que viene de las culturas pre-incas. Cuyas tierras son de Perú siendo el país en donde se encuentra mayores tipos de papas que son conocidas en el mundo. En la actualidad donde hay más producción de papa es en Perú, lo que hace que esto se presente en un 25% en el trabajo agropecuario de este país.¹⁵

Se toma en cuenta que es una de las fuentes de alimentación más recalcadas en lo que son las zonas de la sierra y se encuentra en una competencia alimentaria para el arroz y el trigo en lo que es la nutrición humana. Este alimento posee en 100 gramos, 78 gramos de humedad, también contiene 18,5 gramos de almidón y es muy nutritiva en potasio ya que se indica que contiene 560 miligramos y también tiene 20 miligramos de vitamina C.

¹⁵ <http://www.monografias.com/trabajos35/papa/papa.shtml#ixzz3wL3dZ0g4>

C. La yuca- Es una planta alimenticia que tiende a ser consumida por muchas personas de todo el mundo, se estima unos 800 millones de consumidores ya que también podemos añadir que este alimento es rico en carbohidratos y también hace que las personas mantengan más energía en su organismo. Este alimento tiene su origen en Brasil pero luego su producción fue extendida por todos los continentes del mundo, incluyendo América Latina.¹⁶

Lleva mucho tiempo siendo cultivada posiblemente más de 4.000 años y sigue siendo importante en la alimentación de muchas poblaciones del mundo, es decir que se puede tomar en cuenta que se la conoce como el séptimo alimento más cultivado en todo el mundo y ocupa el cuarto puesto de los alimentos más cultivados en países de rápido progreso.

En ciertos países este alimento no solo hace que las personas lo consuman como un alimento básico para que este les de energía sino que también es un alimento muy bien comercializado por personas y esto ayuda a la economía de cada individuo en más de trecientos millones de personas como es el caso de África.

Las plantaciones de este tubérculo pueden llegar a medir hasta tres metros hacia arriba y cuando sus raíces son largas este tubérculo puede estar midiendo un metro, este tubérculo tiene en su cuerpo una piel con aspecto áspero y leñoso que no es apto para el consumo ya que esta cascara protege a este alimento de permitir que se presente la oxidación en la parte de adentro ya que tiene un color según su tipo ya sea blanco o muchas veces amarillo.

Este alimento es considerado de suma importancia para muchos países en proceso de desarrollo ya que tiene una facilidad para ser cultivado y cosechado debido a las extensiones de tierras que pueden ocupar y a las cantidades que se pueden producir, también porque toman en cuenta que no es afectado por la contaminación que se produce en el medio ambiente y sobre todo lo más importante, que es un alimento que puede ser base para alimentación ya que

¹⁶ <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/la-yuca-fuente-de-energia-12297>

contiene bastantes calorías, lo que indica alto aporte energético para el organismo del ser humano.¹⁷

La yuca es un tubérculo bastante comparado con la papa, aun mas por su valor nutricional, esta prevalece ya que es muy rica en carbohidratos complejos la cual es muy deseada para una dieta adecuada siempre cuando sea en cantidades prudentes, aún más cuando es notorio que este tubérculo al momento de ser consumido es de poco a poco lo que indica que es mejor digerida.

Ya que es fácil de digerir hace que sea recomendado para personas con patologías que tengan que ver con el estómago como por ejemplo la gastritis, ulcera, colitis entre otras. También es uno de los alimentos que se recomiendan para las personas celiacas o intolerantes al gluten.

Su valor energético es tan alto que suele ser parte de una alimentación para un deportista con bastante actividad física y mental, es por eso que es un alimento que se recomienda a toda edad lo que permite que pueda ser parte de la alimentación de un niño o un adolescente para su óptimo crecimiento.

La yuca puede ser también parte de una dieta para adelgazar ya que a pesar de ser un alimento alto en contenido de carbohidratos complejos en su composición, no tiene alto contenido calórico es decir que en cien gramos tiene ciento veinte calorías, e incluso hace que la persona que consume lo digiera fácilmente y pueda saciar su hambre.

Sus valores nutricionales por cada 100 gramos están compuestos por 26,9 gramos de carbohidratos, 3,3 gramos de proteínas, en grasa contiene muy poco con un valor de 0,4 gramos, en lo que son vitaminas pues tiene vitamina C en 48 miligramos, vitamina B6 en 0,3 miligramos, y también contiene lo que son

¹⁷ <http://www.natursan.net/yuca-propiedades-y-beneficios/>

minerales como el potasio en una cantidad alta de 764 miligramos y 68 miligramos de magnesio.

D. La harina.- La harina es un polvo muy fino que proviene de la tritución del trigo y de otros alimentos con grandes cantidades de almidón. Se consigue harina de varios tipos de cereales pero mayormente suele ser sacada del trigo, también conocerse la elaboración de harina con cebada, centeno, maíz, avena.¹⁸

La harina suele ser más elaborada a base de trigo y en muchos países es más conocida de esta manera, podemos llamar harina refinada la cual tiene un color blanco o a la integral la cual tiene un color beige, este alimento es importante para la elaboración final de muchos productos como por ejemplo el pan lo que hace que esta al momento de ser elaborada tenga una elasticidad por su alto contenido de gluten lo cual es una proteína.

Es hecha cuando los granos son puestos en medio de las rocas de molino o rodillos de acero, lo que hace que pueda ser manipulada ya sea por fuerza ambiental de la naturaleza como los ríos o los vientos, o también puede ser manipulada por la fuerza de los animales lo que se puede deducir que fue más utilizado en tiempos antiguos por lo que en estos momentos estas máquinas son manipuladas por la electricidad. Cuando la harina de trigo es refinada es cuando antes de tritución fue separada de su salvado y cuando no fue separada de su salvado, seguidamente fue molida le llamamos harina integral lo que hace que esta sea más rica en fibra, por el contrario la harina refinada es pobre en fibra.

La composición nutricional de la harina de trigo refinada por cada 100 gramos contiene agua en un 11.92 gramos, en aporte calórico energético 364 kilocalorías, tiene también 0,98 gramos de grasa, tiene 15,40 gramos de proteína, es muy importante tener en cuenta que contiene 76,31 gramos de carbohidratos y obviamente como es separada de su salvado contiene 2,7 gramos de fibra, en minerales contiene el potasio en 107 miligramos, 108 miligramos de fósforo, 3,88

¹⁸ <https://es.wikipedia.org/wiki/Harina>

miligramos de hierro, y 2 miligramos de sodio, contiene 22 miligramos de magnesio, tiene 15 miligramos de calcio,

También contiene cobre, zinc y manganeso en pocas cantidades, no contiene ni vitamina C, ni vitamina, tampoco vitamina B3 y ácido fólico a diferencia de la harina integral y la reforzada que sí contienen todas estas vitaminas. La harina refinada si contienen las vitaminas B1, B2, B3 y B6 pero en cantidades pequeñas.

E. El plátano.- El plátano es un fruto que proviene de una planta la cual crece solamente en países de climas cálidos o tropicales y esta planta tiene un tamaño de entre 3 o 4 metros de altura, en su tallo podemos encontrar vainas de las hojas y del cual sale este fruto que se da en racimos, este alimento es considerado altamente en todo el mundo y lo podemos encontrar en estado de maduración o verde. Lo que hace que sea consumido de las dos maneras cada uno con sus sabores y colores característicos es decir con sabores y colores totalmente distintos.¹⁹

La banana es de color amarillo con fuera y por dentro es de color blanco y sabor dulce, contiene muchas calorías es indispensable recalcar que es rico en fibra, también en potasio, en hidratos de carbono, también muy rico en vitaminas A y C, no contiene ni sodio, ni grasas. Esta planta es cultivada en casi todo el mundo en distintos países pero Ecuador es el país que más banana exporta al mundo.

El plátano verde el cual contiene fibra, magnesio, ácido fólico, vitamina A, potasio, y glúcidos, tiende ser un calmante para la dispepsia y en los tiempos de antes fue utilizado para los tratamientos de úlceras. Lo que más predomina en sus características es la cantidad que posee en su composición de glúcidos, lo que hace que pueda ser ideal para la alimentación infantil, geriátrica y gestante o para personas que tiendan a ser deportistas. Sus carbohidratos complejos tienen un

¹⁹ <http://www.definicionabc.com/general/platano.php>

mecanismo para poder regular la glucosa haciendo que la absorción se retrase por lo cual también se puede recomendar a personas que tienen diabetes.²⁰

El plátano tiene vitamina A, que hace que se obtenga el crecimiento de los tejidos y cuida las células, la vitamina B6 es muy indispensable para la composición de la proteína, agregando que también la vitamina B6 es importante para las mujeres embarazadas ya que esta hace que se baje las probabilidades de las malas formaciones al feto.

El plátano se considera surtidor de potasio que es indispensable para lograr la duración de la fortaleza de los músculos, se mantiene que el plátano también contiene magnesio que es muy importante para que el sistema nervioso tenga una función óptima, también contiene la fibra que ayuda al sistema digestivo. El plátano se caracteriza por tener altos valores de carbohidratos en su composición y esto hace que su valor calórico sea alto, este contiene 90 kilocalorías en 100 gramos.

5.1.7.5. Frituras.- La fritura es un método de cocinar en seco los alimentos, lo cuales son metidos dentro de una gran cantidad de manteca o aceite en elevadas temperaturas de aproximadamente 180 grados. Este método de cocción da como resultado un alimento ya cocinado crujiente dorado y seco.

Una de las características de este método de cocción es que cuando algún alimento contiene alguna proporción de agua y luego es sumergido en aceite, esto hace que el aceite comience hacer pequeñas erupciones y esto provoca quemaduras en la piel de la persona que está cocinando.²¹

Ciertos alimentos que tienen albumina, almidón o azúcar se pueden meter instantánea y rápidamente dentro del aceite, dentro de los alimentos que contienen estos compuestos tenemos a las papas, los huevos y los pescados, también

²⁰ <http://elbauldelconsumidor.blogspot.com/2012/12/platano-verde-potasio-vitamina-acido.html>

²¹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Fritura>

alimentos que tienen un alimento más adentro de sí mismo, muchos alimentos suelen ser también cubiertos por alguna capa.

Esta también el pescado que es en ciertas costumbres primero remojado en leche fría, luego aliñados, se les pasa por una harina y se fríen. Varios alimentos del mar como camarones y calamares tienden ser sumergidos en una mezcla de aliños que contienen harina, apanadura y cerveza. Las carnes de cerdo y carnes de aves también suelen ser aliñadas para luego ser fritas y en muchas ocasiones se le añade huevo antes de ponerle harina o apanadura.

Las frutas y las verduras suelen también ser fritas y es necesario empaparlas de alguna mezcla que contengan harina o solo ser sumergidas. Para poder tener buenos resultados en este método es necesario freír alimentos en porciones pequeñas o del tamaño de una cucharada de comida, para que la cocción por dentro sea en su totalidad²².

Los alimentos al ser cocinados en este método va lograr ser empapado en grasa lo que hace que este tenga un alto valor calórico. Inclusive por llevar el aceite a elevadas temperaturas se obtiene su desnaturalización lo que da como resultado un aceite de baja categoría en valor nutricional, aun así este método cocción tiene como beneficio que el alimento se cocine en menos tiempo y esto logra que sus nutrientes no se pierdan.

Como por ejemplo las papas fritas la cuales en este método de acción mantienen sus vitaminas en vez de las papas hervidas en agua. Las papas son uno de los alimentos que más se escogen para ser fritos ya que no se hacen migajas ni dejan residuos los cuales muchas veces se carbonizan y se vuelven tóxicos para la alimentación.

²² <http://revistamundonatural.com/noticia.cfm?n=671>

5.1.7.6. Cárnicos

A. La carne de cerdo.- La carne de cerdo es un producto que es cárnico que proviene del porcino o chanco, es uno de los cárnicos que más se comen en todos los países del mundo, en varias poblaciones religiosas es apreciada o distinguida como un alimento impuro como el adventista, el judaísmo y entre otras. También es uno de los alimentos en los que se suele aprovechar todo el cuerpo del animal para poder elaborar alimentos que derivan de cada parte de su cuerpo como la morcilla, el jamón, la manteca, el cuero y su carne.²³

El valor nutricional de su carne hace que este sea uno de los alimentos más completos para poder complacer la alimentación humana, la ingesta de este podría ser apropiada para hacer que el ser humano obtenga una mejor calidad de vida según lo que se refiere al desenvolvimiento físico y mental del ser humano.

Pero aun así se tiene en cuenta que la carne de cerdo es tomada en concepto por muchas personas como un alimento pesado, un alimento con mucho contenido de grasa, y con un aporte calórico muy alto y mucho más se asocia a la aparición de microorganismos en su carne, lo que es visto como algo muy peligroso de poder consumir.

Estas aparentes formas de pensar hacen que este alimento de una imagen de peligro y erróneo que se puede palpar en muchas poblaciones que fueron propulsores de las grandes adquisiciones de este alimento en algún momento. A pesar de que la carne de cerdo siga estando prohibida en ciertas personas de determinadas poblaciones es adoptada como un producto de ingesta peligrosa, esto ha logrado que se produzca de manera lenta y no sea tomada en cuenta como para ser explotada en grandes industrias.

Su valor nutricional en específico varía según la parte del cerdo que sea consumido, como por ejemplo el filete o lomo de cerdo son aquellos utilizados en cortes que dan de sí una menor cantidad de colesterol lo que se puede comparar en

²³ https://es.wikipedia.org/wiki/Carne_de_cerdo

proporción de grasas en filetes de atún y el pollo sin piel. En estados unidos se promueve bastante la ingesta de carne de cerdo lo que han hecho que la ingesta vaya creciendo de 24 a un 48% más, gracias también al empeño por hacer que la calidad de la carne mejore avanzadamente inclusive en su valor nutricional.

La composición y valoración nutricional se caracteriza por tener en si en un 75% de agua, en un 20% de proteína, tiene de un 5 a 10 % de grasas, también contiene poca cantidad de carbohidratos en 1%, en lo que es colesterol contiene 66 miligramos en 160 gramos de lomo de carne asada.

B. La carne de pollo.- La carne de pollo se obtiene de un ave que es domesticado que puede ser criado por el ser humano y se suele consumir su carne y sus huevos. La carne de pollo se aprecia como un alimento básico en la dieta del ser humano. Su costo no muy alto en la producción en similitud con otras carnes hace que este sea parte de la ingesta en la alimentación de casi todos los países del mundo y en todas las distintas sociedades.

También es muy tomada en cuenta en la alimentación humana por su aporte nutricional que da al organismo, lo que hace visible los beneficios de que en su composición tiene poca grasa lo que da a entender que brinda pocas calorías, tiene muchos nutrientes como la proteína, contiene poco colesterol, también tiende a mejorar el sistema inmunológico, es importante para ser parte de la protección a la prolongación del desgaste óseo en las personas ancianas y hace que los huesos de los niños se pongas más fuertes. Proporcionan más defensas, le proporciona energía al organismo, beneficia en un sentido saludable el sistema cardiovascular ya que tiene altos contenidos de vitamina B6.

Su composición y valoración nutricional por el consumo de cada 100 gramos, en energía es de 145 kilocalorías, tiene 22,20 gramos de proteínas, no contiene carbohidratos ni fibra, tiene en su composición una grasa total de 6,20 gramos, tiene 62 miligramos de colesterol, tiene 12, 05 de niacina, 0,07 de vitamina B1, contiene 0,09 de riboflavina, tiene 0,53 de vitamina B6, contiene 9,00 ug de ácido fólico y tiene 4,60 miligramos de vitamina C.

5.2. NUTRICION INFANTIL

5.2.1. Definición.- La nutrición infantil se define como el método de brindarle una alimentación al niño que pueda estar siempre presente durante toda su infancia de una manera bien apropiada y bien proporcionada la cual es indispensable que sea a base de nutrientes ideales y calorías requeridas para el infante, ya que esto hará que el infante adquiera una correcta formación y crecimiento en sus huesos tanto como también un desarrollo intelectual y mental. Para poder saber las necesidades nutricionales del infante es necesario conocer que tanto pesa, cuanto mide y cuáles son sus actividades diarias.²⁴

La nutrición del niño en sus primeras etapas de vida es indispensablemente importante para su desarrollo físico y mental. Es un periodo en el cual los padres tienen la importante misión de llevar a cabo un desarrollo de buenas costumbres alimentarias. Así obtener buenos resultados y mantener una óptima salud y nutrición. Cuando el niño no cuenta con los nutrientes necesario durante sus primeras etapas de vida puede causar profundos efectos como la capacidad de aprender, desarrollo físico, el comunicarse, socializar y adaptarse a nuevos ambientes.

Es importante que el niño consuma en proporciones adecuadas, balanceadas, equilibradas y en horarios establecidos, recordando que el lugar en donde se alimenten debe ser apropiado para el niño. Es muy importante recalcar que la nutrición infantil en una dieta estipulada debe ser siempre normo calórica y los nutrientes que los niños/as deben consumir son los carbohidratos en un 45-60%, proteínas en un 10-30%, grasas en un 25- 35%

La fibra en la nutrición infantil debe ser integrada para que el niño y la niña tengan un buen ritmo intestinal. La fruta es indispensable en la dieta infantil la cual debe ser de cinco raciones al día. Siendo importante también el consumo de las vitaminas hidrosolubles y liposolubles, minerales y oligoelementos.

²⁴ <http://www.onsalus.com/definicion-nutricion-infantil-20538.html>

Brindar a los niños y niñas una apropiada y correcta forma de alimentarse se trata de un punto muy importante para que ellos puedan mantener durante su crecimiento una fortaleza y un estado de salud óptimo. Ya que obviamente hay que estar siempre pendiente de su alimentación a lo largo de toda su infancia inclusive desde que el infante estuvo dentro del vientre de su madre ya que este cuidado será reflejado en la estatura y complexión del infante a medida que vaya teniendo sus etapas de vida, la alimentación saludable también ayudara al infante en el desarrollo de su masa cerebral y las actitudes que él tenga hacia lo que se presente en su vida diaria.

Cuando el infante desde el vientre de su madre y durante toda su infancia aún más en sus principales etapas de vida no fue bien alimentado y no obtuvo aquellos nutrientes específicos que necesito, puede llegar a tener serios problemas para poder mantenerse saludable y para su desarrollo intelectual, como agilidad para memorizar y retener en su mente lo que aprenda, su capacidad para poder socializar con los demás, el poder comunicarse y adaptarse en nuevos ambientes.

Se tienen muy en cuenta que la alimentación durante el primer año de vida se trata de una ingesta de manera progresiva en lo que se refiere alimentos de solidez lo que se puede realizar mediante los siguientes procesos generales. En la edad de 0 a 4 meses se le brindara al niño o la niña aquellos nutrientes que se pueden encontrar de manera equilibrada e ideal solo en la leche materna que le puede proporcionar su propia madre.

Cuando el niño cumple de 4 a 5 meses de edad, ya podrá tener dentro de su alimentación un alimento solido diariamente, que podría ser alguna verdura hecha puré como la zanahoria, el zapallo, y también el niño o niña podría consumir frutas como la manzana, el guineo. Puede darse la ingesta de las frutas sin cocinar siempre y cuando estén frescas y en buen estado y así mismo las verduras pero estas si cocinadas. Es importante agregar que no se debe hacer combinaciones ya que el niño debe aprender a distinguir sabores y tampoco se debe añadir ni azúcar ni sal a las papillas.

Una vez que el infante cumple los 6 meses de edad se le añadirá a su alimentación los cereales y se le seguirá dando solo una vez diariamente, cuando nos referimos a cereales tomamos en cuenta el arroz hecho sopa, y se le puede alternar en la semana con verduras como la papa, pero cuando ya ha conocido y tolerado las demás verduras se le puede llegar hacer una combinación de dos verduras o legumbres.

Ya cumpliendo 7 meses de edad el infante se le puede agregar a su alimentación dos comidas solidas diariamente. Seguirá siendo verduras pero en mayores variedades y diferentes combinaciones y también se le podrá dar más variedades de frutas a probar, es apropiado destacar que se debe tener cuidado, es decir ir probando tolerancia según la fruta y fijarse si alguna fruta no es tolerada por alguno de los padres o de los abuelos, es de preferencia dejar para después aquellas frutas cítricas como la fresa, la frambuesa, la naranja, cabe recalcar que puede ser una comida hecha a base de verduras y otra hecha a base de frutas.

Pero también podemos hacer combinaciones de cereales con leche apropiada a la edad del infante, de preferencia una leche enriquecida con vitaminas y minerales. También se puede incorporar a esta alimentación la carne de pollo sin piel licuada en combinación con algunos vegetales como las hojas cocidas tales como la espinaca.

Cuando el infante cumple los 8 meses de edad es permitido ya poderle incorporar más comidas solidas diariamente, los puré de manzana o de alguna otra fruta pueden ser endulzados y aquellas papillas de verduras agregarle gotas de aceite de oliva y unas pizcas de sal, en esta etapa de su vida ya pueden alimentarse con comidas hechas a base de trigo pero no integral.

Las frutas como las uvas deben ser sin semillas y sin piel, los granos no podrán aun ser agregados a esta alimentación como los garbanzos la lenteja, ya que se tendrá nuevamente que ir probando tolerancia como con las frutas y tomar en cuenta si padres o abuelos no toleran alguna de estas leguminosas, podemos agregar a la col a las verduras pero debe ser bien cocinada y blanda.

Al cumplir el infante los 9 meses de edad ya puede ser agregado a su alimentación las comidas preparadas de frutas pueden llevar sabores dulces pero proporcionado de manera equilibrada, como las mermeladas mieles caseras. Es decir que mantenga un sabor suave en dulce y el típico o característico sabor de la fruta mezclada.

Cuando el niño o niña ya cumplen de 10 a 12 meses de edad tienen la aprobación ya de poder consumir lácteos y ciertos derivados como el queso fresco y el yogurt bien elaborado y que sea de sabor natural, es decir que no tenga sabor de frutas o combinación con frutas, también se comienza a incorporar más hortalizas y verduras cortadas en pequeños y finos cortes como las lechuga y el brócoli cocinado, también se integran ya en esta edad las frutas cítricas pero la naranja todavía no.

Finalmente cuando ya el infante cumple un año de edad, ya es incorporado a la mesa familiar, es decir él ya puede consumir todas las comidas que come su familia, inclusive aquellos que pueden ser no tolerados por él ya que aquí es el momento preciso para empezar a probar tolerancia en el con todos estos alimentos como el huevo, el pescado y mariscos. También ya puede consumir dulces, chocolates, alimentos procesados, carnes rojas, jugo de naranja, leche de vaca, sopas y todos aquellos platos que se encuentran dentro de la ingesta familiar.

El instituto mexicano del seguro social asegura que la correcta forma de alimentarse para un niño dentro de la mesa familiar puede darse, dándole variedades alimentos en un solo plato, es decir que en su diario vivir se le dé en su plato de comida una combinación de distintos grupos de alimentos, como poner en una sola comida, una ensalada de legumbres, algo que proporcione proteína que podría ser carne, huevo, queso o leche, algún alimento que proporcione la energía como el carbohidrato que sería el arroz o alguna pasta de fideo y por ultimo algún extracto de fruta.

Hay que tener bien en cuenta que la ubicación de los alimentos en el plato debe ser considerada importante ya que tienen que mostrarse atractiva a su vista y así

poder incentivarlo a consumirla en sus diferentes combinaciones. Es importante reconocer que en su plato de comida deber proporcionarse la comida requerida para el organismo del infante para que puedan ser satisfactorio su resultado con brindarle los nutrimentos que necesita.²⁵

Las comidas para los niños deben ser 3 diariamente y en el lapso de entre comidas debe haber un pequeño refrigerio para poder cumplir con su alimentación diaria, dando siempre la variedad en las 5 comidas diarias. Se le inculca al niño a que pueda reconocer e identificar que la comida más importante del día es el desayuno. Los padres deben asegurarse de estarles brindando todos los minerales y vitaminas diarias que necesitan en el día como el hierro que lo encontramos en carnes, hígado hortalizas y verduras de color verdes, también haciendo que el niño o la niña se acostumbre a consumir las frutas con la cascara ya que estas suelen ser ricas en fibra lo que es necesario para su correcto funcionamiento de la digestión.

Es bueno enseñarles horarios establecidos y lugares apropiados para poder alimentarse, indicarles que no es muy apropiado consumir alimentos industrializados como los jugos, gaseosas y las golosinas, el tomar abundante agua diariamente y tener actividad física lo que no es tan difícil en los infantes ya que ellos por naturaleza tienden a ser más activos diariamente.

Es importante tomar en cuenta que los alimentos preparados para los niños y niñas deben ser de una manera muy cuidadosa con lo refiere a la higiene ya que mediante una mala asepsia en la preparación de alimentos puede provocar enfermedades gastrointestinales, lo que también puede darse por no enseñarle a incorporar en sus rutinas de alimentación el aseo de las manos de una forma correcta. Es recomendable darle una estabilidad familiar al niño o niña al momento de darles sus alimentos, es decir el tener que sentarse con todos los integrantes de la familia alimentándose de una manera apropiada, tranquila y calmada.

²⁵ <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/bebes/temas-relacionados/nutricion-infantil.html>

5.2.2. Influencia de la nutrición en los niños y niñas de educación básica

elemental.- La nutrición influye mucho en los niños y niñas de educación básica elemental ya que es ahí justo en esta edad de 6 a 12 años que están necesitando los nutrientes requeridos. Para una formación óptima desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, asegurando así la futura productividad en el trabajo. La nutrición en los niños y niñas debe ser muy importante ya que de esta depende mucho la capacidad del niño para llevar a cabo muchas actividades en su actualidad y en su futuro y garantiza un resultado a la salud del niño/a.²⁶

La Proteína el cuerpo la utiliza para construir músculos y tejidos saludables, los carbohidratos constituyen la fuente principal de energía del cuerpo, la Grasa se almacena en el cuerpo para energía y para transportar vitaminas esenciales solubles en grasa. Recordando que las grasas de origen vegetal son sumamente importantes para el desarrollo visual y neurológico del niño y niña y que vendrían a ser ácidos grasos esenciales es decir el ácido linolénico, EPA, DHA.

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo. Más del 99% de todo el calcio del cuerpo se almacena en los huesos y dientes, y su función es fortalecer la estructura de éstos. La fibra es una parte natural de los alimentos vegetales y ayuda a mantener el sistema digestivo del cuerpo limpio y funcionando sin dificultades.

Entre los Factores que influyen en la alimentación del estudiante están: que los padres viven lejos y por ese motivo no van a dejarles la media mañana, que el niño no desayuna por no levantarse temprano, Las Jornadas extensas de clases, el costo de los alimentos la cual condiciona su compra, las cercanías de bares con alimentos poco saludables.

Una mala alimentación no sólo influye en el rendimiento académico, también incide en otros factores como el cansancio, variación en el estado de ánimo, el sentirse agotado; muchas veces causado por deficiencias en el consumo de

²⁶ <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Infancia.pdf>

vitaminas y minerales. Las deficiencias de ciertos micronutrientes tales como hierro, magnesio, fósforo, calcio y de vitaminas del complejo B, ácido fólico, vitamina A y C, han demostrado tener un impacto negativo en el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

La nutrición de niños en etapa de educación básica, es parte de una de las mayores dificultades con más importancia a la que los padres tienen que responder con responsabilidad. Esta es aquella época en la que el escolar ya tiene la capacidad de poder escoger lo que quiera obtener y mucho más cuando se trata de consumir alimentos específicos, ellos tienden a optar alimentos de acuerdo al color que le agrade, al sabor, a la textura y muchos otros más aspectos,

Casi siempre que el escolar ha tenido su elección teniendo en cuenta todos estos aspectos nombrados, no quiere decir que su elección sea la más correcta o se acerque a los nutrientes que el mismo necesita según su estado nutricional, inclusive suelen elegir más bien alimentos que no favorecen a su organismo y pueden causarle daños a su estado de salud. El mal estado nutricional en los escolares no se debe exactamente a la incorrecta elección de los alimentos no muy nutritivos ya que esta no hará en su mayoría que se dé algún estado nutricional extremadamente malo.

En si el inconveniente suele ser cuando el niño y la niña, más bien no introducen en su alimentación comidas o alimentos que pueden darle las vitaminas y los minerales y esto permitirá que se presente estados de carencia en el desarrollo, ya que los niños suelen tener rechazo hacia las frutas, las verduras y también los mariscos, tomando en cuenta que esto provoca que la falta de incorporación de estos grupos de alimentos tengan como resultados la deficiencia del ácido fólico, vitamina D y el zinc los cuales son los que más destacan en los escolares.

Los padres que prefieren el bienestar de sus hijos, y consideran la responsabilidad en la alimentación hacen por tomar decisiones estrictas controlando el estado nutricional de sus hijos y haciendo que ellos lleven una ordenada y equilibrada forma de alimentarse. Ya que para los padres alimentar bien a los escolares suele

ser dificultoso se pueden presentar confusiones en el momento de escoger cantidades y calidades de alimentos para poder formar menús diarios y estipular dietas, así que suelen buscar ayuda en personas capacitadas o en profesionales para despejar dudas y obtener conocimientos que les permitan tener la capacidad de realizar una dieta apropiada para su hijo.

Es indispensable poder entender que el concepto de alimentarse apropiadamente no se trata solamente de darles a los niños y niñas aquellos alimentos necesarios para su óptimo desarrollo físico, sino se trata de tener el conocimiento de que alimento está en buen estado para así poderlo escoger, también la relación social que tenga con las personas en su entorno familiar, las rutinas que tenga diariamente, las costumbres alimentarias y religiosas que presente la familia, la forma en la que el niño y la niña han sido educados, la economía que tiene la familia y la sociedad a la pertenezcan.

Después de todo esto es importante tomar en cuenta la facilidad que tiene el niño para poder adaptarse cuando tienen algún problema de salud o discapacidad, los climas también son parte de esta adaptación, o momentos en los que no se pueda tener la misma forma de mantener sus actividades diarias tanto físicas como mentales, lo que muchas veces logra obligadamente a cambiar, simplificar o suplantar la dieta que el niño o la niña lleva diariamente.

Lo que necesitan los escolares está sujeto a tomar en cuenta la rapidez con la que el infante desarrolla su masa corporal, su masa ósea, dientes, su masa muscular ya que ellos están a un paso de la adolescencia y deben tener reservas para cuando se les presente la etapa de su pubertad.

Los requerimientos energéticos proteicos son altos en etapas escolares, es decir de una manera general mucho más alto que el de sus propios padres. Los niños y niñas en educación básica elemental están en una etapa de su vida en donde pertenecen a un grupo de población con mayor incidencia a desencadenar un mal estado de nutrición cuando permanecen con formas de alimentación en donde carecen de nutrientes lo que se debe a su déficit de reservas, otra de las razones

por las cuales se encuentran en riesgo es que son muy propensos a la pérdida de electrolitos y a enfermedades gastrointestinales ya que cuando esto surge es por la falta de educación en la higiene diaria y es aquí donde afecta otra vez la falta de reservas en el niño o la niña.

Se conoce por muchas personas de manera radical en la que mayoría de niños padecen con el hecho de no poder tener alimentos por razones de desastres naturales, guerras sociales, políticas y de religiones, la economía que rodea la población, y también indiscutiblemente por las carencias que se llevan por años y que no son tomadas en cuenta.

5.2.2.1. Influencia en el desarrollo físico.- La manera en la que influye la nutrición en el desarrollo físico es muy visible ya que si una alimentación no ha sido llevada adecuadamente se presenta el mal estado nutricional justo en la edad del niño y la niña de educación básica elemental.

Lo que indica que es de seis a ocho años de edad en la que esta llega a su mayor escala, como mucho a los nueve años de edad en los kilogramos que presente y a los diez años en la estatura.²⁷ La deficiencia del desarrollo ocurre mucho más rápido en el peso es decir en los tejidos blandos, luego después de un año sigue en los crecimientos de sus huesos lo que se refiere a los tejidos duros.

Cuando los niños y niñas cumplen 12 años el retraso del desarrollo que se dio se ve reflejado en percibir que el niño tiene su contextura física de un año menor, por lo que se indican en tablas de nutrición y tallas que esto se refiere a una diferencia de 65 por 100, lo que es una notable falta de desarrollo. Esto se da por baja proporción de calcio y proteínas en los alimentos que el niño consume diariamente durante su edad escolar, estos nutrientes a los que se hace referencia es decir el calcio y la proteína están presentes los dos en los lácteos y sus derivados.

²⁷ <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/1976-244/1976re244estmonograficos04.pdf?documentId=0901e72b8181f01d>

5.2.2.2. Influencia en el desarrollo intelectual y la conducta.- Todo Aquello que es aportado a el cuerpo humano y tiene cierta reacción en sí, es conocido como estupefaciente, esto quiere decir que hay que tomar en cuenta que no solo lo que hace reacción al sistema nervioso logrando que la persona se sienta deprimido o incitado como lo que causa el trago, los cigarrillos y la marihuana puede ser visto como un estupefaciente.

Es decir que los alimentos que se suele tener en la ingesta y los fármacos también tienen reacción en las personas y esto no solo es notorio en los kilos presentes en los individuos sino que sus reacciones se notan aun mismas en el sistema nervioso. Un gran ejemplo es el consumo de muchas golosinas en los niños, lo que logra que tenga una alteración en su comportamiento, se puede determinar que estos niños son sensibles a los carbohidratos simples.

Cuando se hace referencia a los carbohidratos complejos como el arroz, el trigo, las frutas y las verduras esto indica que los niños o niñas pueden tener dentro de su alimentación las vitaminas, las proteínas y las fibras lo que hace que la absorción se durante un tiempo gradual, lo que indica que la energía saldrá del organismo de una manera lenta y progresiva en cantidades equilibradas. Y que en el organismo pueden ser manipuladas tranquilamente, sin tener el sistema nervioso alterado.

Aquellos carbohidratos simples como los endulzantes artificiales, las harinas refinadas y el azúcar refinada, lo que encontramos en pasteles, caramelos, gaseosas y los jugos industrializados no tienen algún aporte nutricional al organismo del individuo por lo que son llamados como calorías vacías, suelen ingresar directamente e inmediatamente a la sangre, esto hace que crezca la cantidad de azúcar en la sangre y logra que el metabolismo se ponga en estado de alerta ya que se percibe el escape de varias sustancias como la adrenalina y la insulina lo que en niños es producido en doble cantidades comparadas con la de un individuo adulto y es de esta manera como el sistema nervioso de los niños se puede presenciar en modo de alteración.

Cuando el azúcar es ingerido las personas se sienten como mucha potencia, vigor, logran obtener positivismo en la reacción de su cuerpo pero después de esto las personas sienten una inestabilidad de ánimo, el cansancio aumenta y muchas veces se ponen de mal humor lo que hace que quieran volver a ingerir algún alimento que supuestamente les brinde energía como estos carbohidratos simples y es así como se vuelve un círculo vicioso.

Es el caso de los niños que llegan a las escuelas después de haber tenido en casa un desayuno rico en carbohidratos complejos, tendrán su sistema nervioso un desorden en su totalidad, ya que presentaran aumento y descensos en niveles de adrenalina, incluso el niño se estresara por el nivel que se producirá una hormona llamada cortisol o también conocida como la hormona del estrés.

Este cortisol al ser expulsado logra provocar que se estrese justo durante los horarios de asistencia a la escuela, se ve reflejado en las actitudes de los niños que tienden a comportarse con un estado de ánimo alterado, se tornan malcriados, irritantes, tienen cambios de conductas y esto podría ser un problema identificado de una mera errónea como trastornos psicológicos o neurológicos.

El introducir las grasas a la nutrición de los infantes también influye bastante ya que se tiene muy en cuenta que el cerebro está constituido por el 60% de grasas por lo que se deducir que las calidad de las grasas que contiene son indispensables para el óptimo rendimiento del cerebro, incluso la calidad de estas mismas grasas también se pueden percibir en el torrente sanguíneo en cantidades considerables.

En la actualidad se pueden percibir los cambios y transformaciones que tienen las grasas de aquellos alimentos tratados en la industria como también las grasas que provienen de los animales ya que las reacciones que pueden presentarse el organismo han sido estudiadas con la identificación del tipo de grasas y lo que puede provocar, con estas investigaciones han podido descubrir que las grasas dependiendo de su calidad también tienen un papel muy importante en la conducta del individuo.

Los ácidos grasos esenciales como el omega 3 y el omega 6 cuando son incorporados a la dieta infantil de igual manera los dos a la vez y al mismo tiempo se pueden percibir en el sistema circulatorio, pero también es importante conocer que tienen efectos neurológicos que hacen más fácil el crecimiento intelectual del cerebro y la interacción entre sí de las neuronas, lo que se da porque estos ácidos esenciales ayudan a producir una sustancia con el nombre de mielina que esta alrededor de las interacciones nerviosas y esto hace que los neurotransmisores tengan un mejor funcionamiento.²⁸

El doctor William Sears en su libro “The healthiest kid in the neighborhood” es decir “El chico más sano del vecindario” hace referencia sobre los ácidos grasos esenciales como las “grasas felices” e informa que estas grasas contribuyen a que el infante en edad escolar pueda tener buenas conductas y pueda tener más rapidez para aprender.

Según investigaciones que muestran infantes que no han tenido en su alimentación el omega 3 tienen más posibilidades de sufrir de conductas depresivas, el mal humor y la frustración, en estudios ya realizados se pudo identificar con poblaciones en estado de depresión que una vez que el omega 3 fue introducido a la dieta diaria de estos individuos tuvieron mejoría en comparación con la población a la que no se le introdujo esta grasa en su alimentación.

También está demostrado que aquellos individuos que tienen una alimentación en donde tienen casi siempre ingesta de pescado tienen pocas probabilidades de sufrir de depresiones después del parto. También se puede aumentar el progreso de la mejoría de las personas que tienen problemas psicológicos de doble personalidad introduciendo en su alimentación diaria la ingesta de aceite de pescado lo que logra un beneficioso resultado en relación con la inestabilidad emocional que tienen estos individuos.

Otras de las forma de alimentarse que tienen mucha influencia en la conducta de los niños es la ingesta de alimentos que contienen cafeína como el café y los jugos

²⁸ <http://www.fundacionenmovimiento.org.mx/blog/articulos/141-la-influencia-de-la-nutricion-en-la-conducta-escolar>

industrializados, también alimentos como los embutidos, las papas fritas, caldos pre cocidos que tienen conservadores como estos antioxidantes BHA y BHT que no permiten la oxidación de los productos que se consumen, pueden hacer que el sistema nervioso tenga reacciones desfavorables como la depresión y el comportamiento irritable.

También pueden provocar daños silenciosos a largo plazo en la salud. En cuanto más el alimento procesado haya tenido transformaciones y le hayan proporcionado bastantes ingredientes es más considerado de ser un aporte a el desarrollo de enfermedades y más problemas pueden llegar a causarle a el organismo.

5.2.2.3. Importancia del desayuno.- Muchos estudios indican que aquellos niños y niñas que no tienen como habito de alimentación un buen desayuno tienden a desencadenar reacciones desfavorables en la productividad escolar, ya que suelen tener una baja capacidad física y aún más problemas para poder prestar atención y poder concentrarse, ya que indudablemente existe una conexión directa entre el desayuno y la manera en cómo influye en el rendimiento del niño en la escuela.²⁹

Cuando el niño o la niña han ingerido un buen desayuno se percibe de manera positiva en sus capacidades para poder llevar a cabo las acciones que tienen que cumplir en la escuela tanto físicas como intelectuales, aun siendo también muy notorio en el estado de ánimo del niño o de la niña.

A diferencia de que cuando no desayunan muy bien se puede visualizar la pereza, la fatiga para realizar tareas, incluso la poca concentración y la falta de interés. En varios niños la falta de un buen desayuno también es notorio en las malas actitudes hacia la maestra tanto como hacia a los compañeros ya que no logran poder sociabilizar.

²⁹ <http://www.guiainfantil.com/blog/alimentacion/ninos/el-rendimiento-escolar-y-el-desayuno-de-los-ninos/>

Profesionales nutricionistas indican que las calorías del desayuno no debe ser menos del 25% de todas las calorías que requiere el infante diariamente. Está totalmente comprobado que al no existir un desayuno o que este no sea adecuado y equilibrado, puede hacer que presente en los niños y niñas una hipoglucemia secundaria, que se ve reflejada en su manera de actuar y en su capacidad de poder realizar actividades escolares.

A pesar que esto ha logrado ser comunicado en las escuelas mediante capacitaciones y campañas de información, todavía existen niños que van a la escuela sin desayunar, y aun así la mayoría de los que sí han desayunado no lo hacen en la casa, otra mayor cantidad de niños desayunan solos, sin poder ser observados por los padres, y se estima que la mitad de la población de niños si logran ser parte de un desayuno en familia.

Un estudio realizado pudo descubrir que el 70% de los niños que tienen dentro de su nutrición el habito de no desayunar no es dado por que no está presente en si la falta de ganas de comer. Según expertos en esto indican que hay mucha conexión entre la falta de apetito antes de ir a la escuela y la cultura habitual del infante en los horarios de la merienda y el momento en que se acuesta a dormir la noche anterior.

Por lo que según estos estudios determinaron que la mayoría de los infantes meriendan de nueve a diez de la noche y se van a la cama a dormir entre la diez y once de la noche ya que en el momento de levantarse a las seis o seis y media de la mañana pues no le da ganas de comer por lo que todavía tienen ganas de seguir durmiendo.

Incluso es importante recalcar que 7 de cada 10 maestros conocen sobre la correcta y adecuada manera de desayunar pero solo 3 de cada 10 profesores ponen en práctica el buen desayuno. Ya que casi siempre los maestros suelen desayunar con una taza de café y un carbohidrato adicional como un pan, una tostada o una galleta, lo que indica de tal manera que no podrían ser un ejemplo para sus alumnos.

5.2.2.4. Bares escolares.- En los centros educativos cuando los niños salen al recreo alrededor de las diez de la mañana se toca la campana o timbre para avisar que pueden salir de sus respectivas aulas, es ahí cuando muchos niños se dirigen con mucho apuro al bar del establecimiento y todos con el mismo fin de comprar algo para comer en la escuela.³⁰

Hay bastante cantidad de niños y niñas que optan por comprar solo las golosinas y alimentos procesados, como las papas fritas, los chitos, las gaseosas. En Ecuador está implementándose mediante el Ministerio de Educación y salud, el vender en los bares escolares solo aquellos alimentos nutritivos, como los batidos y jugos naturales, frutas, tortillas de maíz y de yuca, entre otros. Lo que ha creado que los niños se enojen ya que sus propósitos diarios a la hora del recreo han cambiado.

Es importante tener en cuenta que implementar una alimentación adecuada en los bares escolares busca lograr un buen estado de salud en los infantes enseñándoles buenos hábitos de alimentación, ya que variadas patologías pueden presentarse en los niños por alguna mala alimentación, como la anemia, la desnutrición, la obesidad e incluso no se pueden dejar atrás las enfermedades gastrointestinales por la poca higiene al momento de preparar los alimentos, aunque también es tomada en cuenta el rendimiento escolar de los infantes.

Es importante que durante este horario los niños adquieran los nutrientes necesarios mediante los productos que se venden que podrían ser la leche, el pollo, el pescado que contienen proteína y dándole importancia al proveer también los carbohidratos y las grasas apropiadas como el arroz, la papa y el trigo. Luego poder brindarles el complemento de esto que son las frutas ya que contienen vitaminas y minerales.

5.2.3. Complicaciones nutricionales en niños y niñas ocasionadas por la cultura alimentaria.- Según tradiciones de poblaciones y sus culturas ver un niño “gordito” equivale a que este niño lleva una buena nutrición, actualmente esa forma de pensar a cambiado ya que las investigaciones han determinado y

³⁰ <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/157951-comida-sana-en-bares-escolares-evita-que-alumnos-padezcan-enfermedades/>

comprobado que el estado nutricional óptimo no se relaciona con la cantidad de los alimentos que el niño consuma sino con la calidad.

Una incorrecta alimentación puede hacer que los infantes presenten inconvenientes con su capacidad de prestar atención, pueden tener ansiedad y frustraciones y problemas para socializar. Estos problemas sin tener en cuenta las complicaciones que causan la bastante proporción de aditivos, azúcar y grasas innecesarias a los que se determinan como alimentos basura, pueden atacar justamente en el sistema coronario de aquellos que consumen grandes cantidades.

Según las aportaciones de información que brinda la Organización Mundial de la Salud, OMS, aquellos alimentos preparados en la calle como las hamburguesas, los cereales industriales y casi todos los dulces que se venden, tienen un valor calórico mayor a los que se requiere necesariamente para mantener un buen estado nutricional y de salud, lo que ha servido como referencia en los últimos tiempos de un aumento de obesidad en los infantes, la diabetes y las caries dentales.

Esto hace que se torne una preocupación que no se puede evitar en los padres de los infantes, que tratan de anular la mala alimentación y de esta manera guían los hábitos que tienen al momento de alimentar a los niños, enseñándoles los alimentos que son saludables y la correcta manera de consumirlos, para que se dé un equilibrio entre los nutrientes, como las grasas, las proteínas, los carbohidratos, las vitaminas y los minerales en una cada horario de alimentación aportándole así las calorías necesaria a los infantes. Obviamente recordando siempre el incorporar la actividad física diaria y el tomar abundante agua.

Una cultura alimentaria puede tener buenos hábitos alimentarios lo que podría ser la clave para mantener un estado nutricional impecable en el niño y por ende un buen estado de salud. O viceversa, seriamente la cultura alimentaria desencadenar malos hábitos alimentarios que podrían causar daños irreparables a medida que ciertas épocas vayan avanzando, y esto en poco tiempo podría ser un grave problema a nivel mundial, teniendo así las siguientes complicaciones nutricionales en los niños:

5.2.3.1. Complicaciones en los huesos por falta de calcio.- En la actualidad hay varios niños que no tienen dentro de su alimentación la leche, teniendo muchos motivos, pero se puede identificar muy fácilmente que uno de los mayores motivos es que ellos prefieren tomar tipos de jugos o bebidas industrializadas las que no exactamente brindan el aporte de calcio o algún nutriente necesario para que el infante pueda tener huesos firmes durante la época en que estos se encuentran en desarrollo, inclusive tampoco aportan a otro tipo de desarrollo como el de ciertos procesos biológicos.³¹

Es preocupante para los profesionales percibir este comportamiento alimentario ya que han podido identificar un absurdo crecimiento en casos de osteopenia y osteoporosis cuando ya estos niños se convierten en adultos. Enfermedades como la osteopenia que se trata de la baja densidad de calcio en los huesos o también se da cuando se comienza a perder el calcio y ya quedan daños iniciados para el desarrollo de la osteoporosis que se trata de la falencia de masa ósea y la poca eficiencia de poder cumplir con las funciones en sus actividades ya que hacen más fácil que los individuos puedan fracturarse los huesos lo que podría llegar a provocar hasta la muerte y aún más cuando son personas ancianas.

La misión del calcio no es solamente exclusiva para mineralizar los huesos, si es un mineral indispensable para darle estabilidad para poder mantenerse firme el esqueleto, pero también tiene una conexión de ayuda para variados procesos metabólicos como el cerebro, las enzimas y el funcionamiento del sistema nervioso.

Aquellos profesionales capacitados en tratar lesiones causadas por la realización de algún deporte y también complicaciones atrosicas de los cartílagos, hacen referencia a la importancia de administrar calcio a la alimentación para poder llevar un buen desarrollo de sus huesos, lo que quiere decir que si el infante no consume calcio después cuando sus huesos vayan creciendo se presentarían huesos

³¹ <http://vidayestilo.terra.cl/mujer/ninos-y-adolescentes-en-peligro-por-falta-de-calcio,fa049ec41e211410VgnVCM20000099cceb0aRCRD.html>

frágiles debido a que todo el calcio que contenía en los huesos ha sido utilizado para que ocurra el crecimiento.

Se determinan que existen dos épocas exclusivas en las que se da el crecimiento en el infante que son de cinco a seis años de edad, y luego también en la pubertad que es cuando se empieza el aumento de ciertas hormonas como las sexuales y así es como llega el crecimiento de golpe que espera que se en las niñas de nueve a trece años de edad y se da en los niños de doce a quince años de edad.

En esta época los huesos del cuerpo aumentan su crecimiento verazmente y es ahí que el calcio se acumula y se vuelve indispensable para este cambio. Si la ingesta de alimentos ricos en calcio se da de manera apropiada justo es estas edades se manifestara un alto nivel de masa ósea, lo que obviamente permitirá tener huesos fuertes con buen mantenimiento.

Según estudios muestran datos que en las épocas escolares es donde los niños suelen consumir más lácteos lo que es muy bueno, pero luego cuando ya entran en etapa de adolescencia se tienden a olvidar el gusto por los productos lácteos. Otras investigaciones indican que más bien hasta los ocho años tienen en su alimentación la administración de lácteos y que son aquellos infantes de 10 años quienes ya consumen pero en pocas cantidades, las que abastecen el 40% de las que necesita un niño.

Se imagina que esto se da ya que existe un descuido de educación alimentaria dentro de los hábitos de alimentación y las causas son variadas como el hecho de que los padres no se responsabilizan del tema controlando la dieta de la alimentación de su hijo, también suelen elegir al momento tener una comida el querer ingerirla junto con otras bebidas industrializadas que no tienen nutrientes lo que indica que no favorecen al organismo del individuo.

También otra de las razones por las cuales los niños no consumen los lácteos y sus derivados es porque muchos niños sufren de intolerancia al azúcar de la leche que es la lactosa o también alergias a la proteína de la leche que es la caseína, lo que según investigaciones estas complicaciones en niños van creciendo verazmente.

5.2.3.2. Complicaciones gastrointestinales.- Esta es una de las enfermedades que más afecta a los niños en edad escolar ya que se presenta la inasistencia a la escuela y se baja la capacidad de aprendizaje, expertos en gastroenterología pediátrica indican que es de suma importancia identificar aquellos infantes que “dicen” tener algún síntoma de una enfermedad estomacal para que no le hagan ingerir lo que no les agrada a diferencia de lo que realmente pueden estar teniendo.³²

Lo que puede preocupar a un padre es el infante que se empieza a quejar de algún síntoma y hace a un lado lo que normalmente hace a diario, que prefiere solo pasar descansando, aquel que comienza a llorar y que no puede conciliar el sueño o despierta aturdido, y que obviamente comunica el tener ganas de vomitar o ya son visibles los vómitos. Si el niño presenta características como las anteriormente nombradas se puede empezar a considerar que está teniendo una complicación a causa de alguna de las cuatro enfermedades gastrointestinales que se presentan en niños de cinco a diez años de edad.

a. Estreñimiento crónico.- En los niños empiezan con comportamientos como esperando a que se les pase las ganas de ir al baño, lo que hace que esta materia fecal se conglomere en el intestino y esto manifiesta una falta de facilidad para expulsar las heces fecales lo que logra hacerle sentir dolor al infante. Esta complicación sucede por la falta de consumo de fibras que están presentes en los cereales integrales, en las frutas, en las verduras, en los granos secos y también se debe a la escasez de consumo de agua o líquidos simples sin azúcar refinada.

b. Parasitosis.- son infecciones causadas por parásitos que se alojan principalmente en el sistema digestivo. Es muy común visualizar a los estudiantes de centros educativos alimentándose de comidas que se venden cuando este se encuentra de regreso a su casa ya que hay ciertos alimentos que por falta de higiene pueden contener algún parásito y este ataca directamente a su tracto gastrointestinal de diversas formas.

³² <http://bienestar.salud180.com/maternidad-e-infancia/4-principales-enfermedades-gastrointestinales-en-ninos>

Esto pasa ya que muchos padres acostumbran a mandarles comida hecha en casa a los hijos y tampoco les explican sobre los peligros que corren al alimentarse con comida de la calle. Incluso Afectan principalmente a los niños en consumo de lácteos sin pasteurizar, ya que aún existe la creencia de que la leche es más nutritiva al ser recién sacada de la vaca y entre más rápido se la lleve al consumo del niño pues mucho mejor será para él.

Tienden a tener por cultura en hacer remedios caseros como el hígado crudo licuado y esto puede causar este tipo de daños. Estas dos creencias pueden también desarrollar una gastroenteritis que es una enfermedad diarreica que acompañada de otros síntomas como náuseas, vómitos, fiebre, que Afecta al estómago y al intestino.

c. Diarrea.- Se da cuando un niño presenta más de tres seguidas deposiciones con aspectos blandos y acuosos y es causada por presencia de infecciones producidas por bacterias, esta es una de las enfermedades que más se presentan en el niño. Estas infecciones bacterianas se dan debido a que los infantes se alimentan de comidas infectadas por bacterias que suelen estar presente en alimentos preparados con incorrecta higiene.

d. La intolerancia a la lactosa.- en los niños y bebés es la incapacidad para digerir la lactosa, un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y otros productos lácteos, lo que se da porque el sistema digestivo en el infante se encuentra inmaduro y suelen darles leche a los meses de vida. Incluso hay que tener en cuenta que recién en el primer año de edad ya la leche debiendo ser incluida a la alimentación del infante debe ser primero probando tolerancia.

e. Los daños que pueden causar los lácteos no pasteurizados.- Estas patologías de origen alimentarias tienen como síntomas principales los vómitos, las deposiciones seguidas y el dolor al estómago, también tenemos los síntomas similares a los resfriados como la alta temperatura, cefalea, y dolor a los ciertas partes del cuerpo. Aunque muchas de las personas que se encuentran en buen estado de salud y tienen suficientes defensas se componen muy verazmente de los

síntomas de estas enfermedades que son producto de los microorganismos nocivos de los lácteos sin pasteurizar o de aquellos alimentos que han sido realizados con esta leche, mientras que se pueden observar unas sintomatologías crónicas muy graves, es más poner a un filo del abismo la vida de una persona.³³

5.2.3.3. La desnutrición.- Es un síndrome caracterizado por un deterioro de la composición corporal, producto de un balance energético y proteico negativo. Que se da por la mala alimentación, poca disponibilidad de los alimentos, complicaciones para poder ingerir alimentos, absorción de nutrientes y una de las razones por las cuales se dan es que hay personas que tienen afecciones que impiden la alimentación del individuo.

Es muy importante tener en cuenta que la falta de algún nutriente ya sea macronutriente o micronutriente pueden provocar desnutrición, existen tipos de desnutrición que son leves y no tienen síntomas y otros tipos de desnutrición que pueden causar daños permanentes en el aspecto físico de la persona como en los procesos fisiológicos que mantiene el individuo.

La desnutrición es causada en grandes conglomeraciones cuando en los países en desarrollo existen pobreza por la cual muchas familias no pueden comprar los alimentos, cambios naturales debido a los desastres naturales que pueden tener y esto hará que sea menos fácil obtener alimentos, problemas en la política ya que el gobierno es el encargado de llevar a cabo las campañas a favor de la buena alimentación.

Esto se da por ciertos hábitos alimentarios en donde hay padres les transmiten a hijos que el caldo de carnes es una buena fuente de nutrientes y todos los días es de la manera que más se alimentan y a los padres les basta con que solo se tomen el caldo y esto deriva de una cultura alimentaria, niños que no consumen las 5 frutas al día porque ni el papa ni la mama lo hacen ya que tienen la creencia que por comer una fruta les puede dar un dolor estomacal o agravar una gripe a sus hijos.

³³ <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm210577.htm>

5.2.3.4. La obesidad.- Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20 por ciento a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo del niño o niña en cuestión. Para muchas familias, la creencia es cierta de que el tener un hijo gordito, mofletudo, y lleno de pliegues es todo un logro, una señal de que el niño está bien, fuerte, y lleno de salud.

Y es aquí donde el niño muchas veces es alimentado con excesos de carbohidratos. Pero los expertos en nutrición infantil no piensan igual. Y van a más allá: dicen que estas familias están muy equivocadas. Lo que importa no es que el niño esté gordo o delgado. Lo que interesa es que el niño esté sano.

5.2.3.5. La anemia infantil.- Es una patología que se da en adultos e infantes, se caracteriza por una disminución del número de glóbulos rojos en la sangre, que son los encargados de trasladar el oxígeno a todos los órganos del cuerpo, gracias a la hemoglobina que contienen. La anemia infantil es causada cuando el infante tiene una baja ingesta de alimentos ricos en hierro como las carnes, frutas, verduras verdes como la alfalfa brócoli, frejoles y granos ricos en hierro como la lenteja , ya que cada día nuestra sociedad va avanzando los padres van siendo un poco más despreocupados y prácticos en este sentido ya que si el niño o la niña se comieron el arroz y el caldo pues entran en conformidad y piensan que es la mejor manera de haberlos alimentado.

5.2.3.6. La caries dental.- Es la destrucción de los tejidos de los dientes causada por la presencia de ácidos producidos por las bacterias de la placa depositada en las superficies dentales y esto ocurre por la mala higiene de los niños. Esta presencia de bacterias se debe al consumo de alimentos y mayor parte de golosinas, que luego quedan depositados los residuos y se convierten en bacterias, debido a que luego de la comida, los niños no se cepillan los dientes.

CAPITULO II

6. HIPOTESIS

La cultura alimentaria incide en la nutrición infantil de niños y niñas de educación básica elemental de la escuela “Frank Vargas Pazzos” de la parroquia Chibunga en la ciudad de Chone en el segundo semestre del año 2014.

6.1. VARIABLES.

6.1.1. Variable Independiente:

La cultura alimentaria

6.1.2. Variable Dependiente:

Nutrición infantil

6.1.3. Término de Relación:

Incide

CAPITULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Es **bibliográfica retrospectiva** porque se van a utilizar datos obtenidos en textos, registros, documentos, revistas y otros documentos para la recopilación textual de la información con teorías relacionada a la cultura alimentaria y al a la nutrición infantil que corroboren a realizar y obtener una información eficaz acta para el desarrollo de la tesis. Y es **de campo** porque se la realiza en el lugar de los hechos y permite verificar el problema en la Escuela “Frank Vargas Pazzos” de la ciudad de Chone para la recopilación de Información primaria: Encuestas, entrevistas y guía de observación y explorar la institución en general.

7.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.

Es **Exploratorio** porque se va a realizar un diagnóstico escolar sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes, el mismo que servirá de referente, para plantear el problema y conocer sobre su verdadera situación en base de los resultados obtenidos en medida, autoformularios y diagnóstico nutricional.

Así mismo, es **Descriptivo** porque permitirá realizar una descripción de las costumbres alimentarias que son propias del medio y que ocasionan el problema nutricional dentro de las familias y en donde son actores directos los niños, en quienes va a repercutir en su nutrición y alimentación

Es **Analítico** porque a través del mismo se podrá analizar las diferentes teorías así como la información de campo; además es **sintético** para conocer los resultados obtenidos en la investigación de campo y los fundamentos teóricos, al ser analizados, permitirá llegar a conclusiones y aporte científico que la investigación proporciona sobre este tema tan importante como es la cultura alimentaria.

7.3. MÉTODOS.

Se utilizara el método **Inductivo** para el proceso analítico-sintético, mediante el cual se parte del estudio de causas, hechos o fenómenos particulares y así establecer cuál es la causa que más incide en una mala cultura alimentaria y se lo utilizará específicamente en el planteamiento del problema.

Además, se aplicará el método **deductivo** para seguir un proceso reflexivo sintético-analítico, contrario al método inductivo, es decir parte del problema o ley y establecer las posibles causas. En cuanto a la aplicación del método **estadístico** ayuda a la tabulación de los datos obtenidos a través de las técnicas de investigación, así como realizar los respectivos cuadros estadísticos y gráficos con los porcentajes obtenidos en la investigación de campo.

7.4.TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Técnicas.- Las técnica que se aplicará en la presente investigación son: ficha antropométrica, anamnesis alimentaria, entrevista y encuesta a los padres de familia, docentes y autoridades y ficha de observación a los niños/as.

7.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

7.5.1 Población.- A la escuela “Frank Vargas Pazzos” de la parroquia de Chibunga del cantón Chone, acuden 30 estudiantes en el tercer año de educación básica elemental, se ha considerado como población a 64 personas de las cuales los 30 estudiantes que forman parte del tercer año de Educación básica elemental, así mismo se considera los 30 padres de familia respectivos de cada estudiante, además se incluyen 2 docentes y 2 autoridades de la institución educativa.

7.5.2 Tamaño de la Muestra.- La muestra representa el 100% de la población, la misma que está constituida por 64 personas, 30 son estudiantes del tercer año de Educación General Básica más 30 padres de familia, 2 docentes y 2 autoridades de la institución educativa.

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1 RECURSOS HUMANO:

- Investigadores: Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano y Jhon Javier Patiño Ávila
- Tutor: Lic. Glenda Ortiz Ferrín
- Estudiantes
- Profesores de la institución.

8.2. PRESUPUESTO

RUBROS	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	FUENTES DE FINANCIAMIENTO
					AUTOFINANCIAMIENTO
INTERNET	30	HORAS	1	30	30
PAPEL	4	RES MAS	9	36	36
TINTA	4	TONER	50	200	200
ANILLADOS	6	UNIDAD	3.5	21	21
ENCUADERNADO	3	UNIDAD	10	30	30
MOVILIZACION	20	UNIDAD	10	200	200
REFRIGERIOS	200	UNIDAD	1	200	200
IMPRESIÓN	1000	UNIDAD	0,20	250	200
CAMARA	1	UNIDAD	250	250	250
IMPREVISTOS					350
TOTAL					1.517

CAPITULO IV

9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANALISIS DE DATOS.

9.1. Ficha Antropométrica realizada a los estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

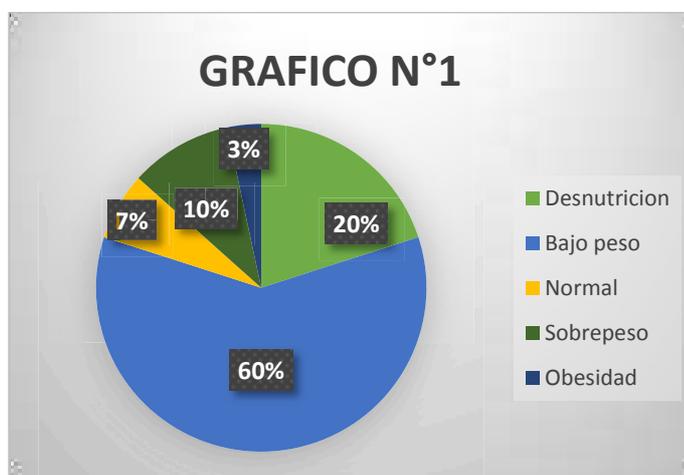
1. Estado Nutricional de los niños y niñas del tercer año de educación básica.

CUADRO N°1

Alternativas	N°	%
Desnutrición	6	20.00
Bajo peso	18	60.00
Normal	2	6.67
Sobrepeso	3	10.00
Obesidad	1	3.33
Total	30	100.00

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Considerando el gráfico de porcentajes, se identifica que más de la mitad del total de niños y niñas tienen bajo peso, también se distinguen casos menores pero considerable de niños y niñas con desnutrición, seguida de una cantidad intermedia a la anterior de niños y niñas con obesidad, al igual que un poco menos de niños y niñas con estado nutricional normal, y en muy pocos casos se encuentra la obesidad.

9.2. Ficha de observación realizada a los estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

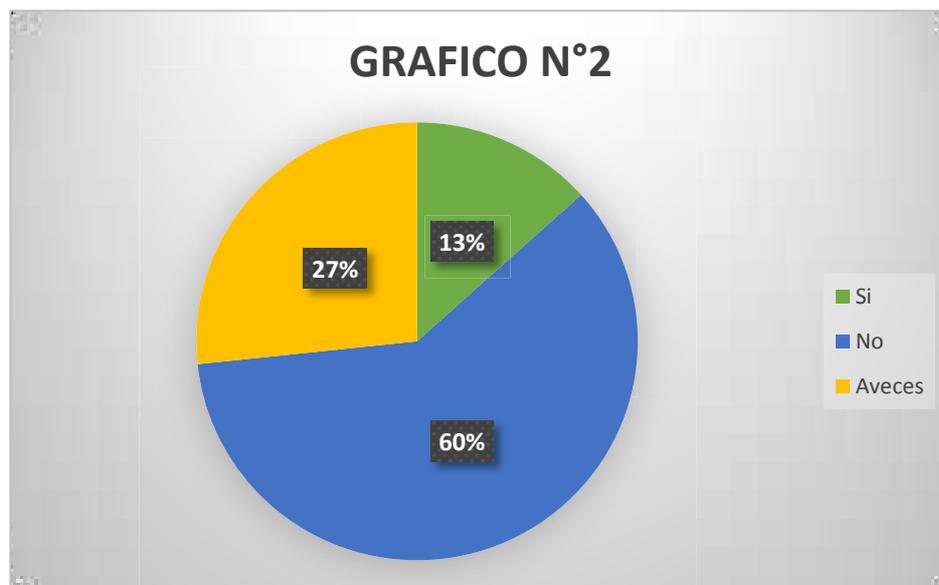
1. ¿Los niños y niñas traen alimentos de la casa?

CUADRO N°2

Alternativas	N°	%
Si	4	13.33
No	18	60.00
Aveces	8	26.67
total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: considerando los porcentajes de los cuadros se determina que existe una gran cantidad de niños que no llevan a la escuela los alimentos desde sus hogares, seguido después de pocos niños que llevan aveces alimentos preparados desde sus casa, en los porcentajes se puede observar que muy pocos niños si llevan alimentos de la casa.

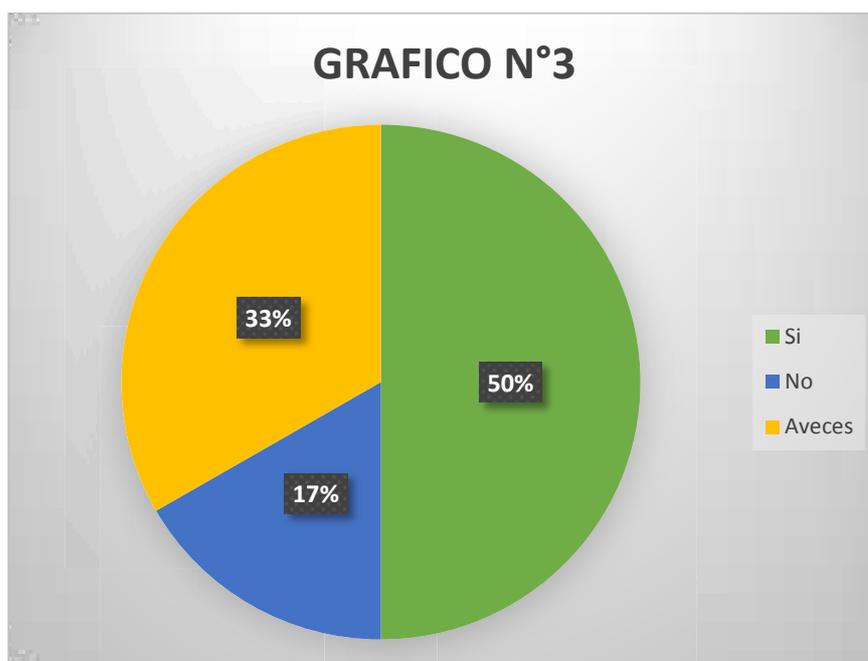
2. ¿Los niños compran en el bar de la escuela?

CUADRO N°3

Alternativas	N°	%
Si	15	50.00
No	5	16.67
Aveces	10	33.33
total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Se puede observar en los porcentajes del gráfico que la mitad de los niños compran alimentos en el bar lo cual no es beneficioso para ellos, seguido de una cantidad considerable de niños que solo compran a veces lo que demuestra que hay días que los padres si están pendientes y se puede observar que hay muy pocos niños que no consumen los alimentos del bar.

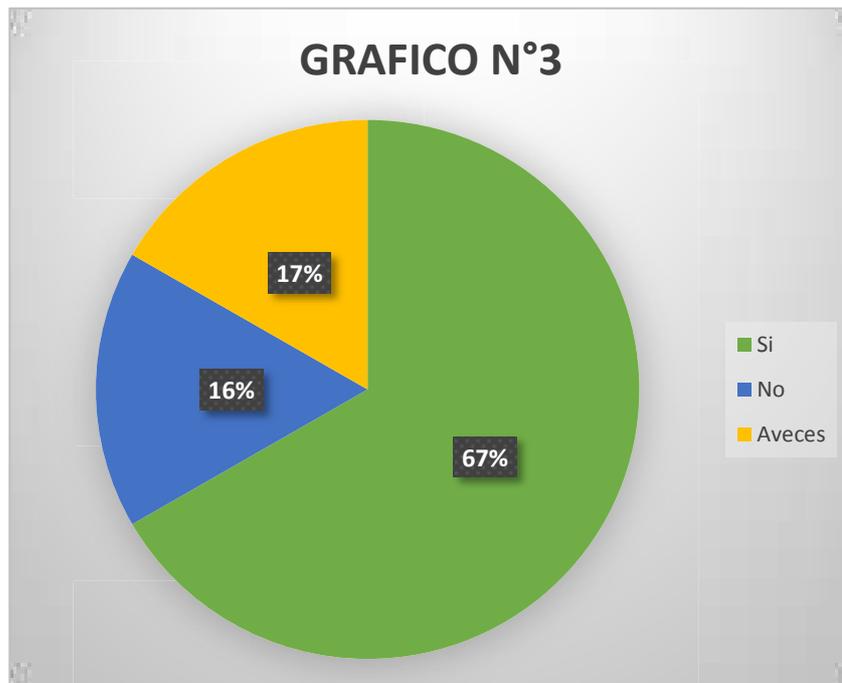
3. ¿El niño hace actividad Física?

CUADRO N°3

Alternativas	N°	%
Si	20	66.67
No	5	16.67
Aveces	5	16.67
total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: En observación del gráfico se puede definir que la mayoría del porcentaje de los niños realizan actividad física, lo que indica que es beneficioso para ellos, también se puede observar que hay un grupo muy pequeño de niños que hacen actividades físicas a veces y otro grupo muy pequeño así mismo que no hace actividad física.

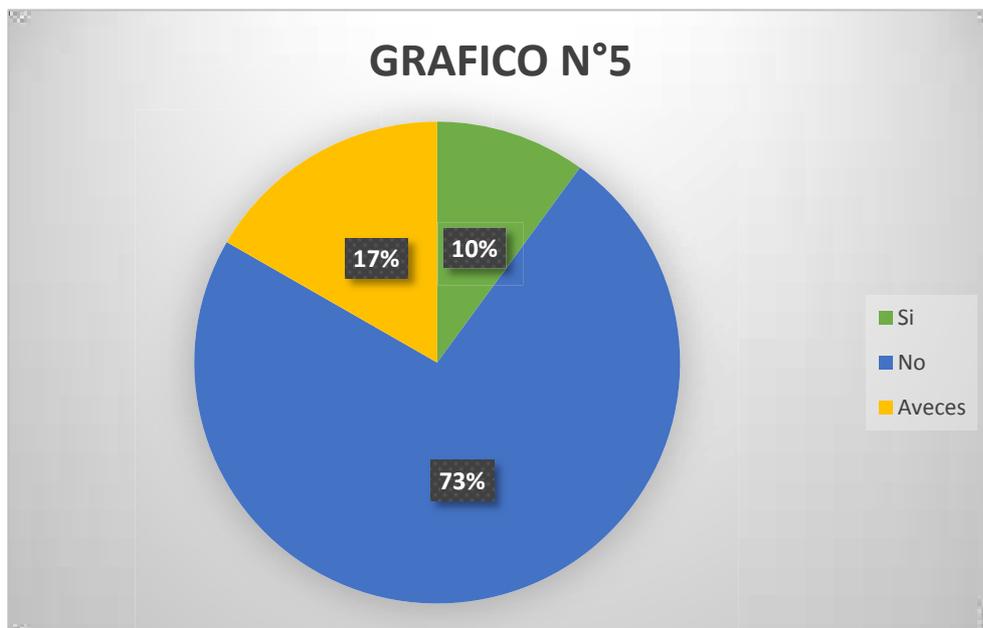
4. ¿El padre del niño trae alimentos al niño a la hora del receso?

CUADRO N°5

Alternativas	N°	%
Si	3	10.00
No	22	73.33
Aveces	5	16.67
total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Se puede identificar en el cuadro que hay un exceso grupo de padres que no le llevan alimentos a sus hijos en la hora del receso, lo que puede hacer deducir que piensen que este horario de alimentación no sea importante, se puede percibir que hay padres que aveces le llevan alimentos a sus hijos y otros padres, totalmente preocupados que si les llevan todos los días sus alimentos a la hora del receso.

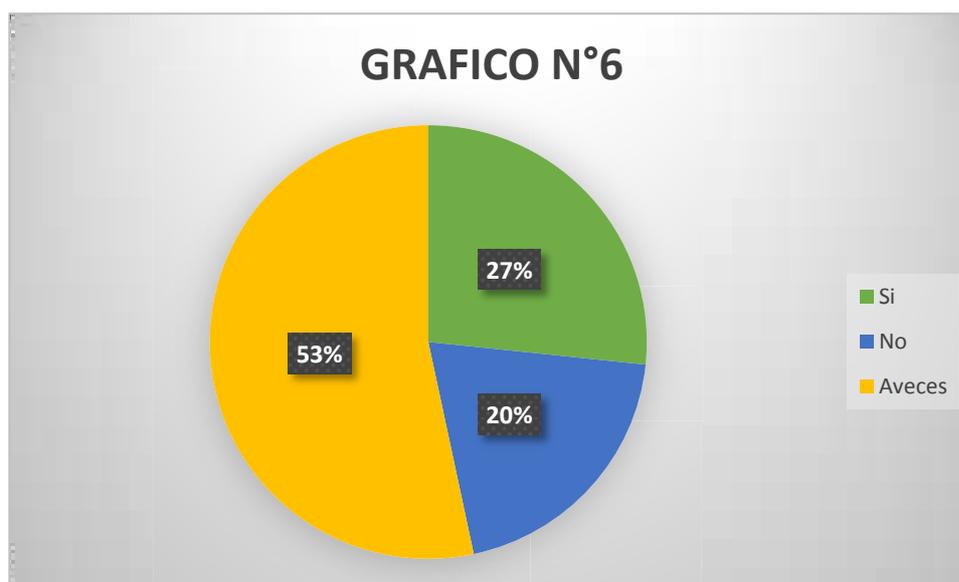
5. ¿El niño consume frutas?

CUADRO N°6

Alternativas	N°	%
Si	8	26.67
No	6	20.00
Aveces	16	53.33
total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Lo identificado en los gráficos indica que el porcentaje es alto de los niños que consumen frutas a veces, lo que determina que no se nutren de proteína y minerales todos los días, a diferencia de la cantidad de niños que si consumen que se pueden observar pocos, seguido en mucho menor cantidad se observan niños que no consumen frutas.

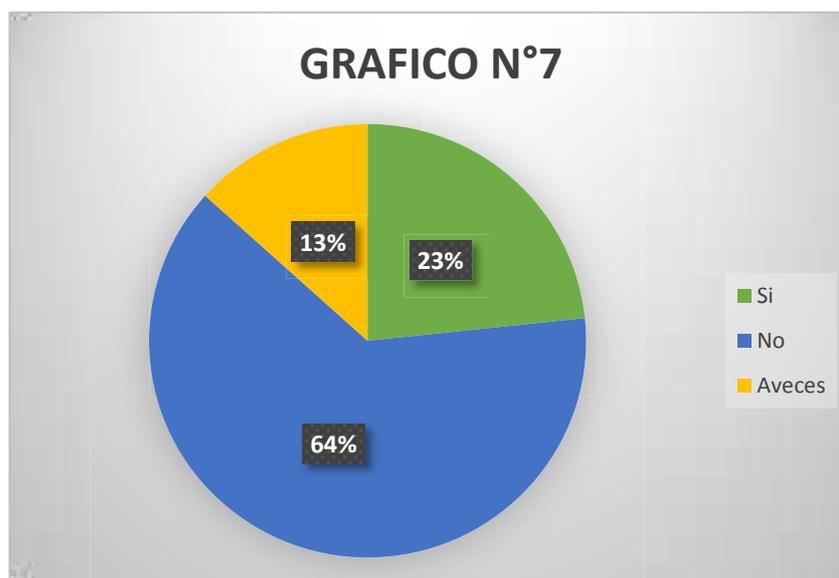
6. ¿Todas las comidas que consume el niño son sanas?

CUADRO N°7

Alternativas	N°	%
Si	7	23.33
No	19	63.33
Aveces	4	13.33
Total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: La mayoría de los alimentos que consumen los niños no es comida sana, lo que indica la mala elección por falta de conciencia en relación a lo que consumen, le sigue una cantidad pequeña de alimentos consumida por los niños que si son sanas y otra cantidad aún más pequeñas de alimentos consumidos que aveces son sanas. Lo que indica que la mayoría de los alimentos consumidos no son sanos.

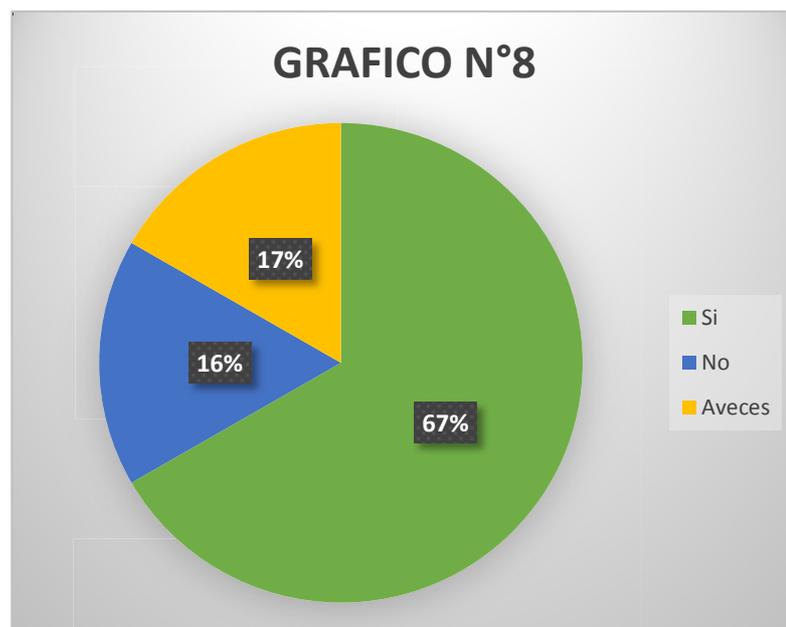
7. ¿El niño consume más golosinas que comida?

CUADRO N°8

Alternativas	N°	%
Si	20	66.67
No	5	16.67
Aveces	5	16.67
total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Se puede visualizar muy claramente en el cuadro los porcentajes que indican que efectivamente la mayoría de los niños consumen más golosinas que comida, hay un grupo de niños que consumen más golosinas solo aveces al igual que la cantidad de niños que no consumen chupetes, caramelos, dulces y más en comparación con la comida, lo que indica que existe un desorden alto en el control del consumo de carbohidratos simples.

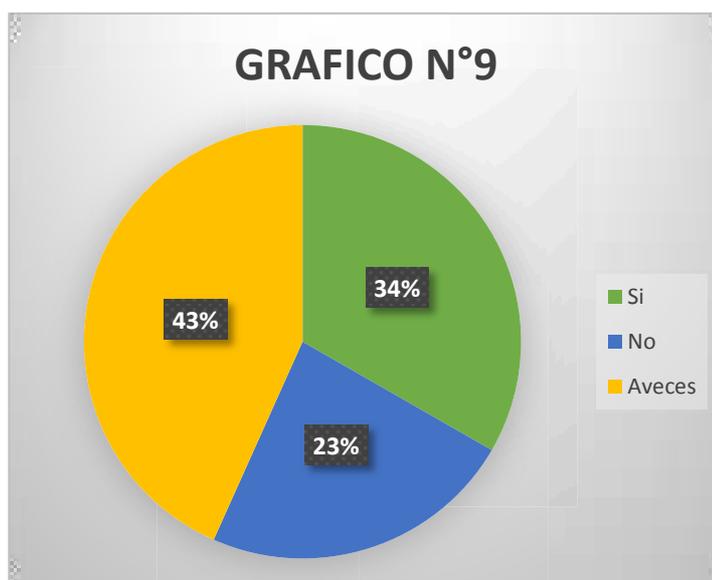
8. ¿El niño se alimenta con fritos?

CUADRO N°9

Alternativas	N°	%
Si	10	33.33
No	7	23.33
Aveces	13	43.33
total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: se puede identificar una cantidad considerable de niños que aveces consumen alimentos fritos, seguida de la cantidad de niños que si consumen fritura, lo que indica que hay una gran cantidad de niños que aunque consuman aveces y otros siempre puedan tener algún problema ya que estos alimentos no son beneficiosos para el estado nutricional, aunque se puede identificar una pequeña cantidad de niños que no consumen alimentos fritos.

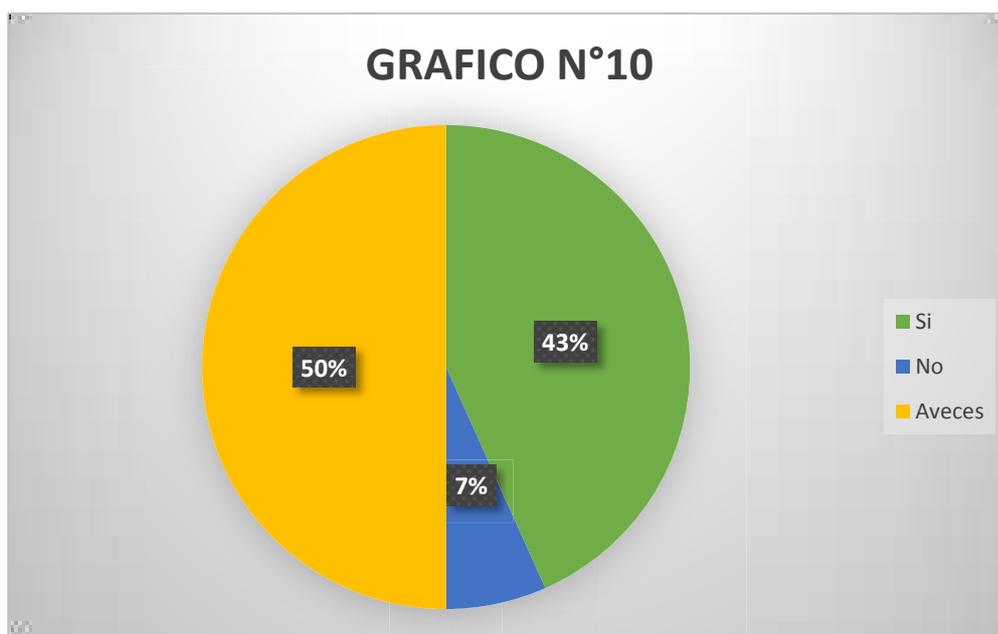
9. ¿El niño no consume ningún alimento en todo el receso?

CUADRO N° 10

Alternativas	N°	%
Si	13	43.33
No	2	6.67
Aveces	15	50.00
Total	30	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Considerando los porcentajes del cuadro se puede identificar que la mitad de todos los niños a veces no comen nada durante todo el receso, también que hay un porcentaje que le sigue de menor cantidad de aquellos niños que si comen algo durante el receso y podemos visualizar en el cuadro una pequeña cantidad de niños que no comen nada durante el receso.

9.2. ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

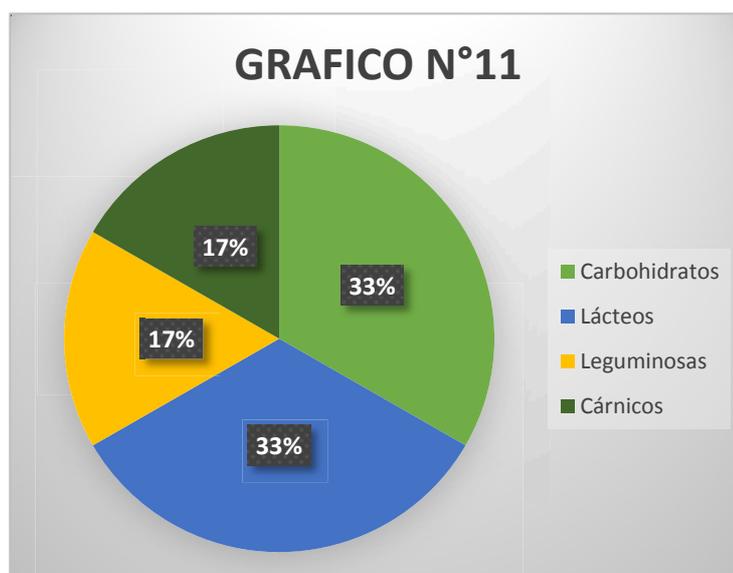
1. ¿Cuál de este grupo de alimentos son parte del desayuno de su hijo?
Marque con una x

CUADRO N°11

Alternativas	N°	%
Carbohidratos	10	33.33
Lácteos	10	33.33
Leguminosas	5	16.67
Cárnicos	5	16.67
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Considerando el cuadro, los porcentajes son altos de los niños que consumen en su desayuno carbohidratos, al igual que los lácteos y en muy pocas cantidades consumen leguminosas y cárnicos los niños, esto indica que aún existen menos de la mitad de infantes que no consumen lo esencial en los desayunos.

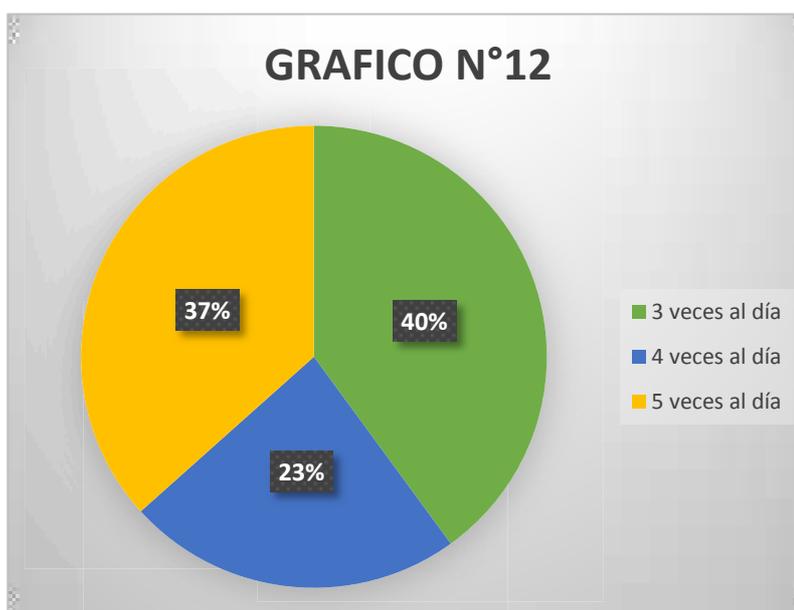
2. ¿Cuántas comidas al día tiene su hijo?

CUADRO N° 12

Alternativas	N°	%
3 veces al día	12	40.00
4 veces al día	7	23.33
5 veces al día	11	36.67
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: se puede determinar por los cuadros, que la mayoría de los niños comen tres veces al día, seguido con menos cantidad están los niños que se alimentan cinco veces al día y menores indicadores hacen referencia a los niños que consumen alimentos cuatro veces al día, se puede identificar que hay bastantes niños que no tienen media tarde o media mañana, lo que no resulta saludable para un niño según sus requerimientos diarios.

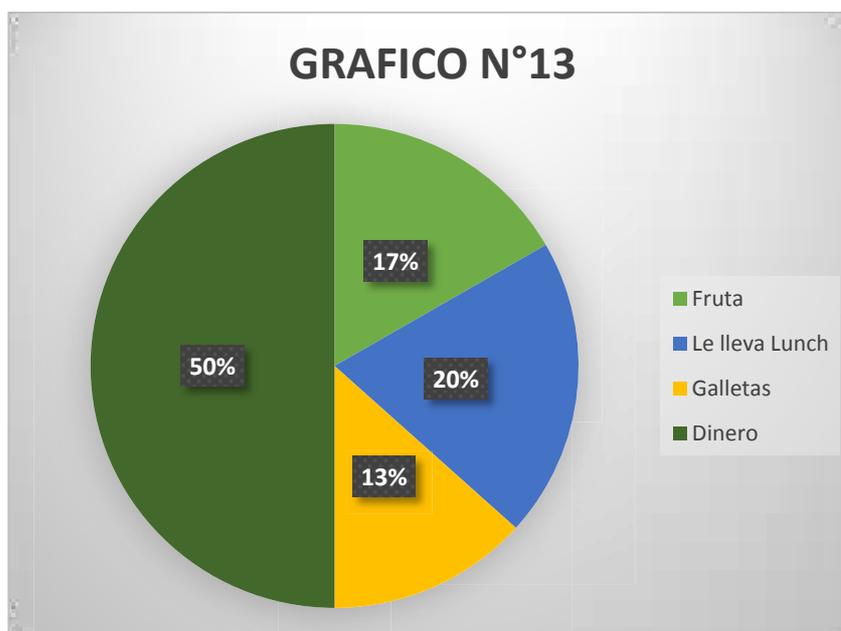
3. ¿cuál de estas opciones es la que usted elije diariamente para el lonche de su hijo?

CUADRO N°13

Alternativas	N°	%
Fruta	5	16.67
Le lleva Lunch	6	20.00
Galletas	4	13.33
Dinero	15	50.00
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: considerando los porcentajes del cuadro se puede identificar que la mitad de todos los padres toman como opción darles dinero a sus hijos, seguido del porcentaje que les lleva lonche, los que optan por darles una fruta y galletas son pocos, lo que a simple vista se puede identificar que los niños tienen la libre elección de sus alimentos en la escuela, que por lo general no suele ser la mejor opción.

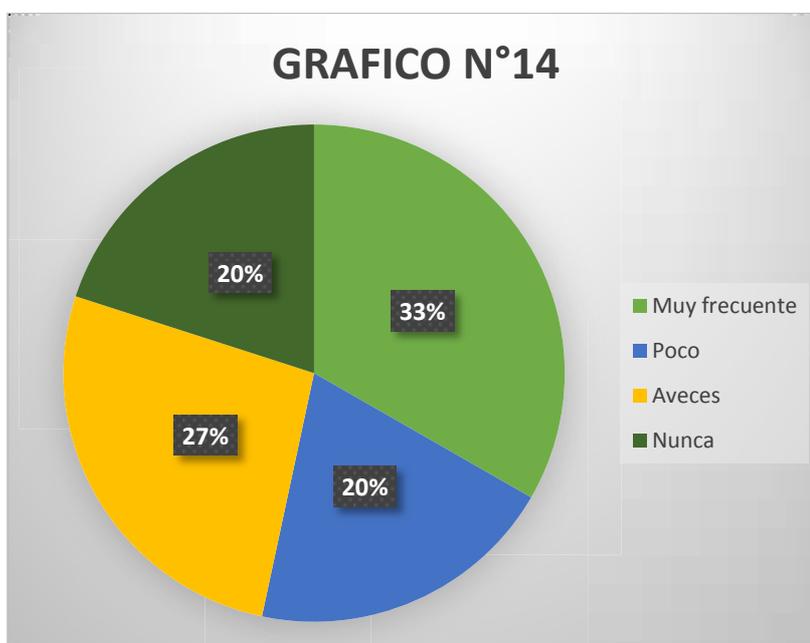
4. ¿Cuántas veces a la semana su hijo consume fritos?

CUADRO N° 14

Alternativas	N°	%
Muy frecuente	10	33.33
Poco	6	20.00
Aveces	8	26.67
Nunca	6	20.00
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: En el cuadro de porcentaje se puede visualizar que la mayoría de los padres, muy frecuentemente les brindan fritos a sus hijos, luego le sigue el porcentaje de los que les brindan aveces, teniendo en cuenta que hay un cantidad en menor proporción de padres que afirmaron que le daban pocos alimentos fritos, sin embargo si hay un pequeño grupo de niños que no consumen fritos en sus hogares. Se puede identificar claramente la mala elección de los alimentos en la mayoría de los padres.

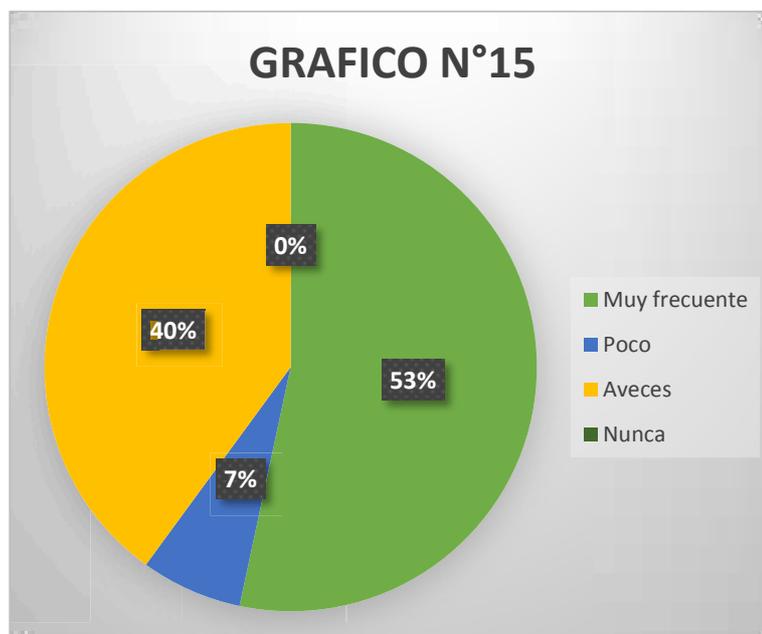
5.¿ Con que frecuencia tiene su hijo actividad física?

CUADRO N°15

Alternativas	N°	%
Muy frecuente	16	53.33
Poco	2	6.67
Aveces	12	40.00
Nunca	0	0.00
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Se puede observar claramente en el cuadro de porcentaje, que la mayoría de niños tienen bastante actividad física, ya que más de la mitad de todos los niños si realizan actividades físicas muy frecuentemente en sus hogares, y hay una gran parte que sigue en los porcentajes que también realizan actividad física aveces, considerando que hay muy pocos niños que no hacen actividad física en sus hogares.

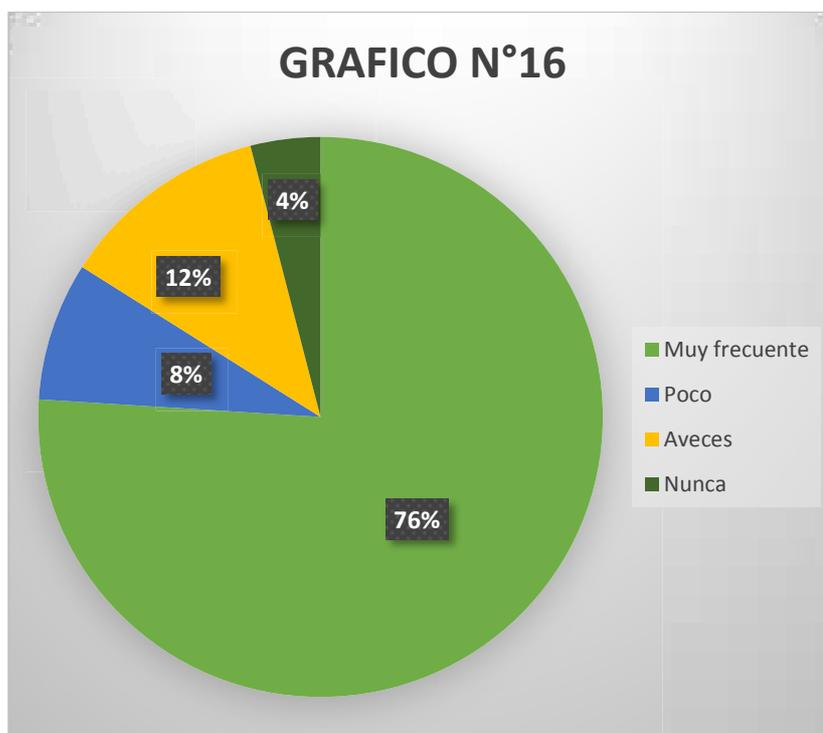
6.¿Con que frecuencia su hijo consume golosinas?

CUADRO N° 16

Alternativas	N°	%
Muy frecuente	19	63.33
Poco	2	6.67
Aveces	3	10.00
Nunca	1	3.33
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Se puede identificar claramente en el cuadro de porcentajes, que la mayoría de los niños consumen muy frecuentemente las golosinas, existe un pequeño porcentaje de infantes que solo consumen aveces, seguido de otro pequeño porcentaje que consumen poco y otros grupo mucho más pequeño que nunca consumen golosinas.

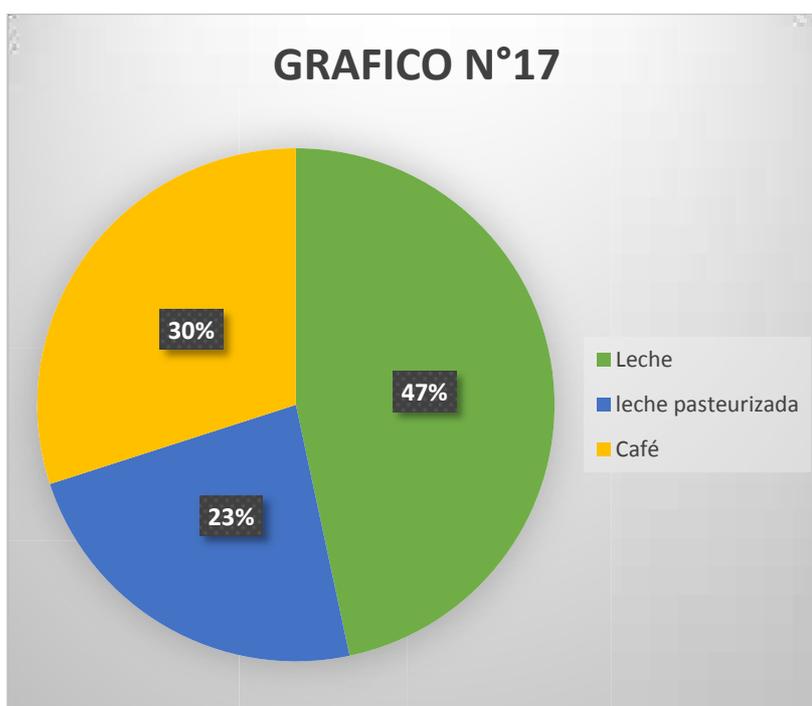
7.¿Cuál de las dos bebidas consume su hijo en mayor cantidad?

CUADRO N°17

Alternativas	N°	%
Leche	14	46.67
leche pasteurizada	7	23.33
Café	9	30.00
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: En el cuadro de porcentaje se visualiza con claridad que la mayoría de los padres respondieron que sus hijos bebían leche normal no pasteurizada, seguidamente hay en menor cantidad de padres que dijeron que sus hijos tomaban más café, y otro porcentaje aún menor afirmaron que los infantes si tomaban más leche pasteurizada.

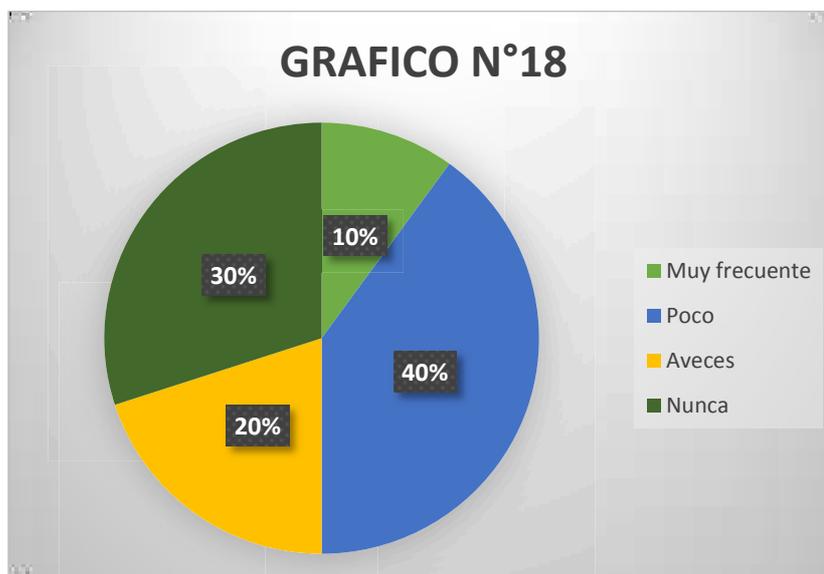
8.¿Con que frecuencia Su hijo consume ensaladas en el almuerzo?

CUADRO N°18

Alternativas	N°	%
Muy frecuente	3	10.00
Poco	12	40.00
Aveces	6	20.00
Nunca	9	30.00
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Considerando el cuadro de porcentajes se puede interpretar que existe una mayor cantidad de niños que consumen pocas ensaladas, seguido del porcentaje de infantes que nunca tienen dentro de su alimentación las ensaladas, también se identifica que una pequeña cantidad de niños que si se alimentan con ensaladas y otro grupo muy pequeño de niños que si consumen muy frecuentemente ensaladas, por cual motivo se puede decir que las ensaladas no son parte de la alimentación de la mayoría de los niños.

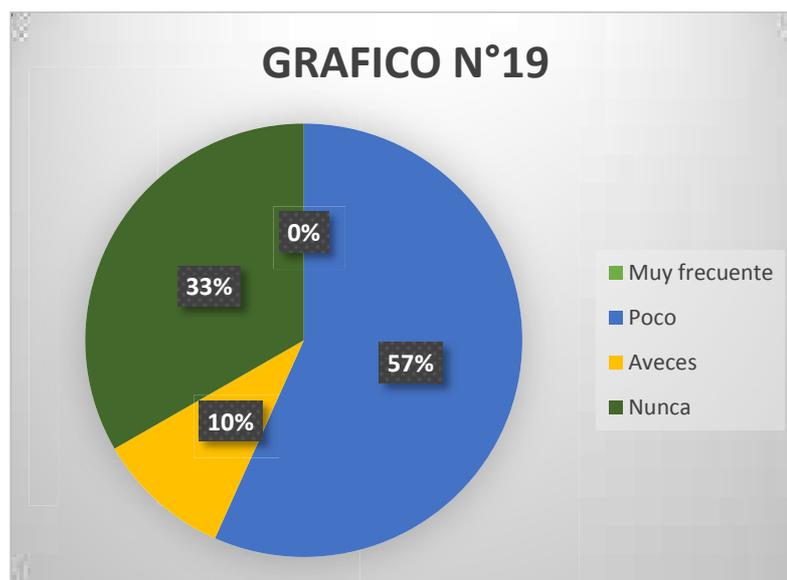
9.¿ Con que frecuencia su hijo consume pollo, carnes y derivados preparados al vapor?

CUADRO N°19

Alternativas	N°	%
Muy frecuente	0	0
Poco	17	56.67
Aveces	3	10.00
Nunca	10	33.33
Total	30	100

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: En el cuadro se puede visualizar los porcentajes en donde indican claramente mas de la mitad de todos los padres, afirmaron que los infantes consumen pocos carnicos al vapor,seguido de un gran porcentaje de infantes que nunca se alimentan de carnicos al vapor, y una cantidad menor que afirmaron que aveces si se alimentan los niños con carnicos al vapor.

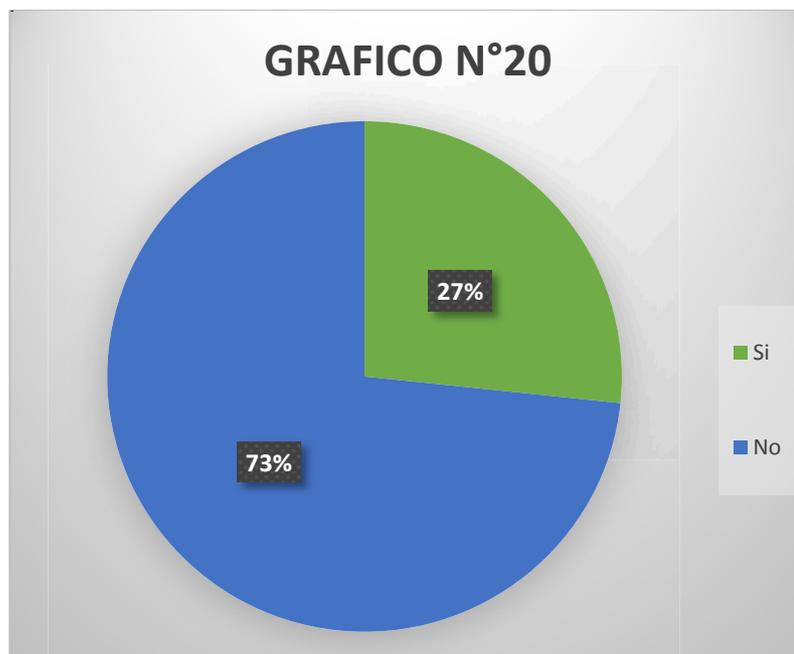
10. ¿Usted a recibido capacitaciones de alimentacion y nutricion para su hijo?

CUADRO N°20

Alternativas	N°	%
Si	8	26.67
No	22	73.33
Total	30	100.00

Fuente: Padres de la escuela Frank Vargas Pazzos.

Autores: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.



Elaborado por: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano

Análisis: Se visualiza claramente en el cuadro que muestra los porcentajes, que la mayoría de los padres no han recibido capacitaciones de nutrición y alimentación para sus hijos, y solo una cuarta parte de todos los padres de los infantes afirmaron que si habían recibido una capacitación de alimentación, lo que indica que existe mucha desinformación con relación a la nutrición infantil.

10. COMPROBACION DE HIPOTESIS

Considerando los cuadros informativos de datos porcentuales, obtenido por medio de esta investigación, gracias a los estudiantes y padres con relación a la problemática, que aportaron información mediante fichas antropométricas, observación y encuestas, los cuales fueron utilizados para generar cuadros tabulados y respectivamente analizados lo que indica poder identificar qué la mala alimentación debido a un desordenado empleo de la cultura alimentaria si afecta al estado nutricional de los niños.

Teniendo en cuenta lo que se indica en los siguientes porcentajes lo que se refiere de forma significativa, con relación a encuestas dirigidas a padres que informaron en el cuadro #17 un 77% de niños y niñas que consumen bebidas no saludables debido a la incorrecto uso de la cultura alimentaria, en el cuadro #13 un 50% de una elección incorrecta de los padres para el lonche de su hijo, en el cuadro #18 un 90% de insuficiente consumo de ensalada lo que indica bajo aporte de nutrientes en la alimentación habitual, además en el cuadro #20 un 73% de padres que aseguran no haber recibido una capacitación y están confiados de la cultura de alimentación que tienen, también en el cuadro #19 un 57% de baja ingesta de alimentos saludables debido a la habitual forma de preparación de alimentos. En la ficha de observación dirigida a los estudiantes en el cuadro #7 un 64% no consumen comidas sanas, en el cuadro #4 un 67% no realiza actividad física, también mediante la ficha antropométrica de los estudiantes se identificó en el cuadro #1 un 90% de niños y niñas que no tienen un estado nutricional normal y saludable.

Por todo lo mencionado se comprueba que la hipótesis “LA CULTURA ALIMENTARIA INCIDE EN LA NUTRICION INFANTIL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACION BASICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA “FRANK VARGAS PAZZOS” EN LA PARROQUIA DE CHIBUNGA DEL CANTON CHONE EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO 2015” a resultado **POSITIVO.**

CAPITULO V

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

11.1. Conclusiones

- La cultura alimentaria afecta en la nutrición infantil mediante tradiciones y costumbres mal establecidas, poco nutritivas de manera inconsciente, mantenidas por mucho tiempo para luego ser transmitidas de padres a hijos, pueden entrar en cambios que son identificados como decisiones prácticas en los padres, que se convierten en otras costumbres, como la facilidad de darle dinero a los infantes para que coman el desayuno en la escuela y para el lonche, la pérdida del habito de alimentarse con todos los integrantes de la familia en la mesa, lo que hace todo esto, es dejar a la deriva la alimentación del infante para que se alimente como quiera, cuando quiera y lo que quiera.
- Los alimentos que más predominan en la cultura alimentaria de la parroquia Chibunga son los carbohidratos como el arroz, papa, plátano, harinas y los alimentos proteicos como los lácteos sin pasteurizar, la carne de cerdo y el pollo. Se puede identificar que todos estos alimentos propios de la zona son ricos en macronutrientes, pero afecta a la nutrición infantil por la costumbre incorrecta de preparación e ingesta.
- El estado nutricional de la mayoría de infantes se encuentra en déficit, debido a la baja ingesta de alimentos nutritivos, lo que provoca que los niños y niñas no tengan buen rendimiento escolar, ni desarrollo físico y mental normal y saludable.
- Las costumbres alimentarias diarias del infante no es tomada en cuenta en el hogar y escuela, lo que induce a muchas complicaciones nutricionales no identificadas para los maestros y los padres, tales complicaciones como la desnutrición, obesidad, parasitosis, gastroenteritis, enfermedades relacionadas por déficit de algún nutriente, o enfermedades causadas por el consumo excesivo de alimentos no saludables, como las golosinas y las comidas chatarras.

11.2. Recomendaciones

- Las autoridades y docentes del establecimiento educativo deben interesarse más, de capacitar a los padres para que tengan la opción de elegir mejores costumbres de alimentación y puedan establecerlas y transmitir las correctamente a sus hijos, corrigiendo esos hábitos de alimentación prácticos que pueden llegar a ocasionar más daños.
- Se debe implementar campañas mediante afiches o volates informativos para detallar la introducción de buenas normas básicas para la preparación e ingesta nutritiva de alimentos.
- Los docentes deben capacitarse para poder estar atentos y prevenir déficit de estado nutricional en sus estudiantes, de tal forma se puede proveer un mejor aprendizaje en los estudiantes
- Se debe tomar en cuenta que la alimentación es tan importante en la casa como en la escuela, deben minimizar la ingesta de golosinas y alimentos fritos para prevenir la obesidad y otras enfermedades, deben dejar de tener por costumbres alimentarse con lácteos y derivados no pasteurizados para prevenir las constantes enfermedades gastrointestinales ya que estas también pueden provocar desnutrición.

12. BIBLIOGRAFIA

ENFASIS vallejo cultura alimentaria, la sociedad

EDUCAR molina colección, contenidos, escuelas docentes

AMARO, Higiene, inspección y control de los alimentos. Historia, presente y futuro.

ARMADA, Lourdes, ROS, Cristina; Manipulador de alimentos: La importancia de la higiene en la elaboración y servicio de comidas.

KOOPER, G, y otros. (2009). Enfermedades transmitidas por alimentos y su impacto socioeconómico. Estudio de caso en Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Roma-Italia.

ARIZMENDI Janeth, Gamma, Nutrición Infantil

ARPE MUÑOZ, Carlos. La nutrición y el comedor escolar: su influencia en la salud actual y futura de los escolares. Universidad complutense, Madrid, 2002. Ed 01

BARBIER, Jean-Marie. La evaluación de los procesos de formación. Ed. Paidós. Barcelona. 2009.

CANALES, Isaac. Evaluación educativa. UNMSM.

ROSALES, Carlos. Evaluar es reflexionar sobre la enseñanza. Edit. Narcea, Madrid, 2007. Ed 01

13. WEBGRAFIA

http://www.ecured.cu/Cultura_alimentaria

<http://www.monografias.com/trabajos81/cultura-alimentaria-nutricional-mayor-calidad-vida/cultura-alimentaria-nutricional-mayor-calidad-vida.shtml>

<http://www.zonadiet.com/bebidas/cafe.htm>

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm210577.htm>

<http://serpadres.com/ninos/es-la-cafeina-apropiada-para-los-ninos/1059/>

<http://familiasenaccion.org/es/navegacion/68-esaludtoday-es/revista-online/esalud-nutricion/560-cuanta-azucar-te-estas-bebiendo.html>

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/bebes/temas-relacionados/nutricion-infantil.html>

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Infancia.pdf>

<http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/1976-244/1976re244estmonograficos04.pdf?documentId=0901e72b8181f01d>

<http://www.fundacionenmovimiento.org.mx/blog/articulos/141-la-influencia-de-la-nutricion-en-la-conducta-escolar>

<http://www.guiainfantil.com/blog/alimentacion/ninos/el-rendimiento-escolar-y-el-desayuno-de-los-ninos/>

<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/escuela-de-padres-la-mala-alimentacion-en-los-ninos-un-asunto-de-costumbres.html>

<http://vidayestilo.terra.cl/mujer/ninos-y-adolescentes-en-peligro-por-falta-de-calcio,fa049ec41e211410VgnVCM20000099cceb0aRCRD.html>

<http://bienestar.salud180.com/maternidad-e-infancia/4-principales-enfermedades-gastrointestinales-en-ninos>

Anexos

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Meses y Semanas	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del proyecto																								
Presentación del proyecto																								
Elaboración de trabajo de titulación																								
Capítulo I																								
▪ Marco teórico																								
▪ Tema subtema																								
Capítulo II																								
▪ Hipótesis																								
▪ Variables																								
Operalización de las variables																								
Capítulo III																								
▪ Metodología																								
▪ Tipo de investigación																								
▪ Métodos técnica de recolección de información																								
Población y muestra																								
Capítulo IV																								
▪ Resultados obtenidos y análisis de datos																								
Comprobación de la hipótesis																								
Capítulo V																								
▪ Conclusiones																								
▪ Recomendaciones																								
▪ Bibliografía																								
Anexos																								
Presentación y sustentación de trabajo de titulación																								

FICHA DE EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. DATOS GENERALES

Nombres: _____

Edad: _____

Sexo: F

M

Fecha de nacimiento: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Religión: _____

2. INDICADORES ANTROPOMETRICOS

Peso actual: _____ Kg. _____ Lbs. _____ Peso

ideal: _____

Talla: _____ Cm. _____ m2 . _____ P/A: _____

I.C.C: C: _____ CAD: _____ CB: _____

IMC: _____ %EN: _____

3. FRECUENCIAS DE ALIMENTOS:

GRUPOS DE ALIMENTOS	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL
Lacteos y Derivados			
Carnicos			
Pan y Cereales			
Frutas			
Vegetales y legumbres			
Leguminosas			
azucares			
grasas			
Aguas			

TIPO DE PREPARACION: Frita: _____ Asada: _____ Al vapor: _____

Bebida Energizantes o Vitaminas: _____

Suplementos alimenticios: _____

Dieta que requiere: _____

4. INDICADORES DIETETICOS

Anamnesis alimentaria:

DESAYUNO	Hora:	MEDIA MAÑANA	Hora:
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad

ALMUERZO	Hora:	MEDIA TARDE	Hora:
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad

MERIENDA	Hora:	ANTES DE DORMIR	Hora:
Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad

Diagnostico Nutricional:

Tratamiento:



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

FICHA DE OBSERVACION

OBSERVACION	SI	NO	AVECES
1. ¿Los niños y niñas traen alimentos de casa?			
2. ¿Los niños compran en el bar de la escuela?			
3. ¿El niño hace actividad física?			
4. ¿El padre del niño trae alimentos al niño a la hora del receso?			
5. ¿El niño consume frutas?			
6. ¿Todas las comidas que consume el niño son sanas?			
7. ¿El niño consume más golosinas que comida?			
8. ¿El niño se alimenta con fritos?			
9. ¿El niño no consume ningún alimento en todo el receso?			



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO: Definir la cultura alimentaria en la nutrición infantil de la escuela Frank Vargas Pazzos

INTRUCCIONES: Lea detenidamente cada ítem y sírvase a responder lo que usted crea conveniente.

1. ¿Cuál de estos alimentos son parte del desayuno de su hijo? Marque con una x

Carbohidratos.....
Lácteos.....

Leguminosas.....
Cárnicos.....

2. ¿Cuántas comidas al día tiene su hijo? Marque con una (x)

3 veces al día ()

4 veces al día ()

5 veces al día ()

3. ¿cuál de estas opciones es la que usted elije diariamente para el lonche de su hijo?

- Fruta.....
- Le lleva lonche.....
- Galletas.....
- Dinero.....

4. ¿Cuantas veces a la semana su hijo consume fritos?

Muy frecuentemente

Poco

Aveces

Nunca

5. ¿ Con que frecuencia tiene su hijo actividad fisica?

- Muy frecuentemente
- Poco
- A veces
- Nunca

6. ¿con que frecuencia su hijo consume golosinas?

- Muy frecuentemente
- Poco
- A veces
- Nunca

7. ¿Cuál de las dos bebidas consume su hijo en mayor cantidad?

- Leche
- Leche pasteurizada
- Café

8. ¿Con que frecuencia Su hijo consume ensaladas en el almuerzo?

- Muy frecuentemente
- Poco
- A veces
- Nunca

9. ¿ Con que frecuencia su hijo consume pollo, carnes y derivados preparados al vapor?

- Muy frecuentemente
- Poco
- A veces
- Nunca

10. ¿Usted a recibido capacitaciones de alimentacion y nutricion para su hijo?

- SI
- NO

PROPUESTA

TEMA: Plan de cultura alimentaria para la nutrición infantil.

DATOS INFORMATIVOS:

Institución ejecutora: Escuela Frank Vargas Pazzos de la Parroquia de Chibunga del cantón Chone.

Beneficiarios: Estudiantes de la Escuela Frank Vargas Pazzos de la Parroquia de Chibunga.

Ubicación: Sitio Chibunga Calle principal 4 de agosto

Tiempo estipulado para la ejecución: 6 meses.

Equipo responsable: Jhon Javier Patiño Ávila y Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano.

Tutora: Licenciada Glenda Ortiz Ferrin.

INTRODUCCION

Haciendo referencia a la cultura alimentaria se puede determinar que se trata de tradiciones, costumbres, creencias con normas que están más o menos establecidas y que son transmitidas a infantes por sus integrantes familiares, la cultura alimentaria puede ser considerada como distinción de región, zonas o tipo de población, por ende suele ser variada y estas pueden ser beneficiosas o pueden causar daños en el estado nutricional dependiendo de el tipo de preparación de alimentos, la forma de consumo de los alimentos, y la cantidad de nutrientes que posee un alimento.

Si hablamos de creencias o costumbres que se utilizan en la cultura alimentaria se puede identificar muchas, entre ellas como la alta ingesta de leche recién sacada de la vaca por pensar que es más nutritiva, cuando la realidad es que contienen microorganismos, para ser consumida o hacer preparaciones de platos con la leche, esta debe tener primero un proceso de cocción o de pasteurización para eliminar las bacterias que contienen y así prevenir el la enfermedades gastrointestinales las cuales pueden afectar al estado nutricional de un individuo más que todo de un infante.

JUSTIFICACION

La justificación que se da para este tema es simple, debido a que las complicaciones en el estado nutricional de los niños y niñas se ha ido desencadenando considerablemente y esto ha resultado un problema tan común ante la comunidad y para la Escuela Frank Vargas Pazzos de la parroquia Chibunga del cantón Chone, se decide realizar un plan de cultura alimentaria para los Estudiantes de dicha institución, la motivación de formular una propuesta que logre disminuir la incidencia en la nutrición infantil mediante la cultura alimentaria, nos llena de orgullo y responsabilidad ante la sociedad.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proponer un plan de cultura alimentaria para la prevención en la nutrición infantil de los niños y niñas que asisten a la escuela Frank Vargas Pazzos de la Parroquia Chibunga del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2015.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir las mejoras de la cultura alimentaria
- Describir los beneficios de la cultura alimentaria
- Identificar las complicaciones en la nutrición infantil

RESULTADOS ESPERADOS

Un plan de cultura alimentaria espera tener como resultado la prevención en la nutrición infantil de los niños y niñas de educación básica elemental de la escuela Frank Vargas Pazzos de la Parroquia Chibunga del Cantón Chone, la disponibilidad de las autoridades es fundamental para transmitir el mensaje que se desea dar en el establecimiento ya que es así como se logra alcanzar óptimos resultados de este plan de cultura alimentaria.

MEJORAS DE LA CULTURA ALIMENTARIA.- cuando nos referimos a la prevención en la nutrición infantil es importante definir la alimentación saludable a través de una cultura alimentaria. Por eso se han planteado algunas pautas básicas que son importantes que conozcamos y observemos para evitar los malos estados nutricionales en los infantes. Entre las pautas que están,

Establecer con horarios las 5 comidas diarias para el infante: Se trata de brindarle al infante, desayuno a las 7am, Media mañana o lonche a las 10am, Almuerzo a la 1pm, media tarde a las 4pm y merienda a las 7pm.³⁴

Incrementar las frutas y verduras a la alimentación del infante: consiste en poner una porción de fruta o verdura durante las 5 comidas al día.

Incrementar mesa familiar con los infantes: consiste en que los padres deben sentarse a la hora del desayuno, almuerzo y merienda a comer con sus hijos. Las comidas familiares no son solamente una buena oportunidad de compartir aspectos de la vida de sus hijos. También son la ocasión perfecta para hablar acerca de hábitos de alimentación saludable, y hacer que sus hijos participen en conversaciones referentes a la apariencia y sabor de los alimentos sanos.

Inculcar la alimentación sana en los niños: consiste en comprar, preparar y consumir alimentos sanos en cantidades correctas. Como eliminar el consumo de café y golosinas e incrementar el consumo alimentos con proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales, preparar los alimentos de manera correcta sin frituras. Los niños aprenden observando modelos de conducta. Por tanto, cuando ven que sus padres compran, cocinan y comen comidas sanas, están más aptos para consumir ese tipo de alimentos.

Evitar el uso de los alimentos como premio.- Los alimentos no debe ser usado como medida de buena conducta. La adopción de un sistema que convierta los alimentos sin valor nutritivo en premio a una actitud encomiable, fomenta la idea errónea de que los alimentos sanos no son tan atractivos como la comida “chatarra”, o que no son algo deseable.

³⁴ <http://www.5aldia.com/>

Limitar la frecuencia de las comidas fuera de casa.- se trata de no comer alimentos fuera de casa, Comer en restaurantes o en bares de las escuela no sólo es un hábito costoso, sino que también puede ser incorrecto en términos de salud. El desconocimiento de lo que hay dentro de la comida que le sirven le dificulta ayudar a su hijo a elegir una comida nutritiva y con raciones adecuadas.³⁵

Cocinar los alimentos correctamente antes de consumirlos.- se trata de cocinar bien los alimentos como la leche, después de haber sacado la leche de la vaca se debe hervir a 100°C, dejar enfriar y luego consumir. Tenemos también las vísceras que no se deben consumir crudas ya que también contienen microorganismos.

BENEFICIOS DE UNA CULTURA ALIMENTARIA.- A través de la nutrición infantil es frecuente los problemas de salud que presentan los niños y niñas debido a la vulnerabilidad y defensas que tiene el infante durante la edad de etapa escolar, ya que requieren el aporte de nutrientes que son indispensables para su organismo y los cuidados necesarios para consumir alimentos adecuadamente, por ende necesitan tener dentro de sus hábitos de alimentación, una buena cultura alimentaria.

La cultura alimentaria puede aportar los siguientes beneficios:

Beneficios para el estudiante: cuando los estudiantes tienen buena cultura alimentaria indica que las costumbres de alimentación son sanas lo que beneficia al rendimiento de los estudiantes en sus actividades diarias físicas y mentales dentro de la escuela y de la casa como fuera también, lo que le permite llevar a cabo buenos resultados en sus objetivos que se proponga.

Beneficios para el establecimiento: cuando la cultura alimentaria es óptima los estudiantes tienen un mejor rendimiento académico lo que puede hacer que el establecimiento destaque por sus resultados masivos en el rendimiento de la mayoría de los estudiantes.

³⁵ <http://www.apa.org/centrodeapoyo/garantizan.aspx>

COMPLICACIONES EN LA NUTRICION INFANTIL.- este es uno de los casos más frecuentes que indican el más estado nutricional del niño que se dan por los malos hábitos de alimentación, estas complicaciones son identificadas como bajo peso, desnutrición, sobrepeso y obesidad. Que además pueden desencadenar más enfermedades como la gastroenteritis, diabetes, osteoporosis, artritis, enfermedades renales, hígado graso, entre otras.

La desnutrición es una de la complicaciones nutricionales más frecuentes, en niño de 5 años en adelante, en el Ecuador, alcanza el 17% de la población total, siendo más frecuente en las zonas urbano, marginales. Suele ser por dar comidas poco calóricas, como el caldo, a los niños y niñas. Se hizo un estudio de hábitos alimentarios para que los niños con desnutrición leve, ganarán peso. Se realizó en 40 niños 5 años con desnutrición leve, al sur oeste de Guayaquil, tomando inicialmente el peso. A los niños se los desparasitó previo al cambio de dieta, luego indicándoles a las madres administrar el segundo plato 1800 Kcal en el almuerzo y la cena respectivamente; teniendo su chequeo médico mensual. Resultados: El 96% de las madres administraban primero el “caldo” antes que el segundo (arroz, papas, carne) y con la variación del hábito, de los 40 niños, 35 (88%), aumentaron su peso y adquirieron mejor apetito que al inicio del estudio.

36

LOS RESULTADOS

El plan de prevención en la nutrición infantil con una buena cultura alimentaria en los niños y niñas de la Escuela Fran Vargas Pazzos de la parroquia Chibunga del cantón chone durante el primer semestre del años 2015, ha concluido con los más óptimos resultados, se puede decir que estos resultados se lograron gracias al compromiso en la colaboración de las autoridades, docentes, padres y estudiantes con el fundamental objetivo de aprender, aplicar y enseñar a los demás sobre los mejoras y beneficios de una cultura alimentaria y las complicaciones nutricionales.

³⁶ Editorial. ucsg. medicina articleview307

ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

La administración de esta propuesta es en función de prevenir en la nutrición infantil con un plan de cultura alimentaria.

Responsables: Elizabeth Cayetana Menéndez Zambrano y Jhon Javier Patiño Ávila.

Lugar: Escuela Frank Vargas Pazzos.

Participantes: 30 estudiantes y 30 padres de familia de la escuela Fran Vargas Pazzos.

Área: Establecimiento educativo.

Día: Lunes a Viernes.

Hora: 7:30 a 13:00

PRESUPUESTO

MATERIAL DE APOYO	CANTIDAD	COSTO TOTAL
Trasporte	650	655
Material Oficina	100	100
Bibliografías	150	150
TOTAL		905

CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA							
MESES	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero
Elaboración del proyecto	■						
Prueba piloto	■	■					
Elaboración de marco teórico			■				
Recolección de datos			■				
Procesamiento de datos			■	■			
Análisis de los resultados y conclusiones			■	■			
Formulación de la propuesta				■			
Redacción del informe final				■	■		
Transcripción del informe					■	■	■
Presentación del informe						■	■

IMAGEN N°1

Dando indicaciones a los estudiantes para la valoración antropométrica.



IMAGEN N°2

Toma de medidas antropométricas a los niños y niñas.



IMAGEN N°3

Llenando ficha antropométrica y análisis de estado nutricional de los estudiantes



IMAGEN N°4

Observación para la ficha respectiva.



IMAGEN N°5
Encuesta a padres de familia



IMAGEN N°6
Encuesta a Padre de familia

