



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI
EXTENSIÓN CHONE
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.**

TEMA:

ALIMENTACIÓN PRE ESCOLAR EN EL ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA MANABI.

AUTORAS:

MENDIETA FLORES DE VALGAS ILDA TERESA
RODRIGUEZ GILER CARMEN MARIELLA

TUTORA:

LIC. MARCIA JURADO MGS. DC

CHONE – MANABI – ECUADOR

2015



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI
EXTENSIÓN CHONE
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

LIC. Marcia Jurado, Docente de la Universidad laica “Eloy Alfaro” de Manabí extensión Chone, en calidad de tutora de trabajo de titulación.

CERTÍFICO

Que la presente ANTE TRABAJO DE TITULACIÓN titulada: **“ALIMENTACIÓN PRE ESCOLAR EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANABÍ”**, ha sido exhaustivamente revisadas en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este anteproyecto de trabajo de titulación son fruto del trabajo, perseverancia y originalidad de sus autoras, **Ilda Teresa Mendieta Flores De Valgas Y Carmen Mariella Rodríguez Giler**, siendo de exclusiva responsabilidad.

Chone, Abril del 2015.

Lic. Marcia Jurado MGS.DC

TUTORA



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI
EXTENSIÓN CHONE
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentadas en este proyecto de trabajo de titulación, es exclusividad de las autoras, a excepción de las cifras referenciales.

Chone, Abril del 2015.

Ilda Mendieta Flores de Valgas
AUTORA

Carmen Mariella Rodríguez Giler
AUTORA



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI
EXTENSIÓN CHONE
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

LICENCIADOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Los miembros del tribunal examinador aprueban el trabajo de titulación, sobre el tema **“Alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la unidad educativa Manabí”** elaborado por las egresadas Ilda Teresa Mendieta Flores de Valgas y Carmen Mariella Rodríguez Giler de la facultad de especialidades en el área de la salud, mención en Licenciados En Nutrición y Dietética.

Chone, Abril del 2015.

Dr. Víctor Jama Zambrano
Decano

Lic. Marcia Jurado MGS.DC
Tutora de tesis

Miembro del tribunal

Miembro del tribunal

Secretaria

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de culminar otra etapa de mi vida, por la salud, amor y cariño, por ser especial, padre de mi vida y rodearme de personas valiosas.

A mi madre, Ida, abuelos maternos, Querido y Venús, por ser los pilares de mi formación.

A mi esposo Jorge Alberto, por ser mi compañero y amigo.

A mis hijos Jorge Alexander y María Elena, que son mi amor, por contagiarme de su inocencia, alegría.

A mis hermanos Wendy y Andrés por compartir momentos inolvidables y agradezco que sean parte de mi vida.

A mis sobrinos Rafael, Alejandro, Adrián y Emanuel, y más familiares.

A mi suegra María Elena, que me acompañó en el transcurso de mi carrera.

No puedo dejar de nombrar la familia, Ponce Fuentes por su apoyo.

Y acotar, que para empezar un gran proyecto hace falta valentía, pero para terminar un gran proyecto hace falta perseverancia.

Quiero decirle a todos, que sin ustedes a mi lado no lo hubiera logrado, esta palabra dice mucho y va de todo corazón, GRACIAS.

ILDA

DEDICATORIA

A **Dios** por derramar sus bendiciones sobre mí y llenarme de su fuerza para vencer todos los obstáculos desde el principio de mi vida.

A mi madre por ser todo el esfuerzo y sacrificio para brindarme todo el amor, la comprensión, el apoyo incondicional y la confianza en cada momento de mi vida y sobre todo en mis estudios universitarios.

MARIELLA

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos la sabiduría y fuerzas para culminar esta etapa académica, de manera que ha inculcado valores importantes tales como la responsabilidad, sinceridad, perseverancia, e inteligencia otorgando la constancia de perseguir una meta y culminarla, con él guiando nuestros pasos, todo es posible.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone, personal ejecutivo y docente que labora en la institución por su colaboración, paciencia y entrega en la eficacia de los trámites a seguir que ayuda a la formación como profesionales, dejaron en nosotras valores, conocimiento y de esta manera dar a la sociedad frutos valiosos y dejar en nosotras sentido de gratitud.

A nuestra directora de tesis la Lic. Marcia Jurado, por su guía, comprensión, paciencia, entrega así como sus valiosos consejos a lo largo del proceso de investigación dedicando su tiempo y su amistad desde los inicios de la carrera que fue pilar fundamental para llegar a la culminación de los estudios universitarios.

Al personal educativo, padres o representantes de los niños y niñas de inicial 3 años de la Unidad educativa Manabí de la ciudad de Chone, por ofrecernos la información requerida para lograr los objetivos trazados en esta tesis, por todo lo recibido durante el periodo de tiempo que duró la tesis, gracias por la ayuda, para la formación completa como investigador.

Ilda y Mariella

ÍNDICE GENERAL

	Nº de página
Página de título o portada.	
Página de aprobación del tutor.	i
Página de autoría de tesis.	ii
Página de aprobación del tribunal de grado.	iii
Página de dedicatoria.	iv
Página de dedicatoria.	v
Página de agradecimiento.	vi
Índice general de los contenidos.	vii
1. Introducción.	1
2. Planteamiento del problema.	3
2.1. Contextos.	3
2.1.1. Contexto macro.	3
2.1.2. Contexto meso.	4
2.1.3. Contexto micro.	4
2.2. Formulación del problema.	5
2.3. Delimitación del problema.	5
2.4. Interrogantes de la investigación.	5
3. Justificación.	6
4. Objetivos.	7
4.1. Objetivo general.	7
4.2. Objetivos específicos.	7
CAPÍTULO I	
5. Marco teórico.	8
5.1. Alimentación.	8
5.1.1. Definición.	8
5.1.2. Funciones de la alimentación.	9
5.1.3. Alimentación C.E.S.A.	10
5.1.4. Importancia de la alimentación pre escolar.	24
5.1.5. Grupos de alimentos.	29
5.1.6. La alimentación por colores.	31
5.1.7. La alimentación por sabores.	33
5.2. Estado nutricional.	34
5.2.1. Definición.	34
5.2.2. Medidas antropométricas.	36
5.2.3. Parámetros para obtener el estado nutricional	38

CAPÍTULO II

6. Hipótesis.	59
6.1. Variables.	59
6.2. Variable independiente.	59
6.3. Variable dependiente.	59
6.4. Término de relación.	59

CAPÍTULO III

7. Metodología.	60
7.1. Tipo de investigación.	60
7.2. Nivel de investigación.	60
7.3. Método.	60
7.4. Técnica de recolección de información.	61
7.5. Población y muestra.	61
7.5.1. Población.	61
7.5.2. Muestra.	61
8. Marco administrativo.	62
8.1. Recurso humano.	62
8.2. Recurso financiero.	62

CAPÍTULO IV

9. Resultados obtenidos y análisis de datos.	63
9.1. Tabulación de datos.	63
9.2. Análisis de la entrevista.	75
10. Comprobación de la hipótesis.	76

CAPÍTULO V

11. Conclusiones	77
12. Recomendaciones	78
13. Bibliografía.	79
14. Anexos.	81

1. INTRODUCCIÓN.

Uno de los procesos naturales que tiene el ser humano es el alimentarse cumpliendo con la función necesaria para el organismo, por lo que se debe tener en cuenta que la alimentación es importante, e influye en el estado nutricional de un individuo por lo que, la infancia es la etapa en la que se establecen los hábitos alimentarios, la base de la formación empieza en la familia junto con la impartida en la escuela en especial la etapa pre escolar, en la que el infante empieza a conocer lo que le gusta y promoviendo una alimentación CESA, (completa, equilibrada, suficiente y adecuada), logrando una dieta ideal que ayudará a la prevención y riesgo de patologías a futuro.

Estimando que los hábitos alimenticios adecuados o inadecuados, incide en el crecimiento, desarrollo, funcionamiento del ser humano se considera que la valoración del estado nutricional permite saber en qué condiciones se encuentra un individuo, valorando las medidas antropométricas, peso actual, talla actual y edad actual las mismas que pueden demostrar si se encuentra normal, en sobrepeso o desnutrición, resultados que permiten llevar un control adecuado para conocer el estado nutricional en el que se encuentra el ser humano.

Por lo tanto, en el capítulo **I** se desarrolló el contenido de las dos variables, detallando la información del estado nutricional en el que se amplió el conocimiento y permitió profundizar y especificar como la alimentación escolar es importante facilitando el desarrollo, crecimiento, mantención, recuperación y prevención del estado nutricional de los niños y niñas en la etapa pre escolar.

En el capítulo **II**, se hizo referencia de la hipótesis y se puntualizó, que considera la “Alimentación pre escolar influye en el Estado Nutricional”, además en este capítulo se detalló las variables referente al tema, en el capítulo **III** se dio respuestas al estudio de campo para lo cual se utilizó la metodología adecuada que permitió llegar a la misma fuente de investigación.

En el capítulo **IV** se contabilizó y tabuló los datos obtenidos en las encuestas realizadas, también se analizó, se concluyó y despejó, la hipótesis planteada en el capítulo **II** que es “La alimentación pre escolar influye en el estado nutricional”, en los niños y niñas de inicial de 3 años y así de esta manera se comprobó que la investigación realizada, sí es de gran influencia.

En el capítulo **V** se especificó o puntualizó las conclusiones a las que se llegó en el momento de concluir la investigación, así como también se describirán y detallarán las debidas recomendaciones para mejorar y promover los objetivos propuestos en la adquisición de hábitos alimenticios correctos que determinaran tener un mejor o adecuado estado nutricional.

Se realizó actividades que ayudaron a la educación, mejorando el rendimiento escolar, la memoria, crecimiento, desarrollo de los niños y niñas, así permitió a la prevención de patologías llevando hábitos saludables con una alimentación adecuada por medio de las encuestas, test, visitas domiciliarias a padres, personal docente y personas encargadas de la alimentación de los niños de 3 años de edad que estudian en la Unidad Educativa Manabí, ayudará en su futuro.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. CONTEXTOS

2.1.1 Contexto Macro La lucha para mejorar la alimentación en los diferentes grupos de la sociedad contra los malos hábitos alimentarios, y la necesidad de adoptar medidas para luchar contra los crecientes niveles de obesidad y desnutrición infantil a nivel mundial, a ganando mucho terreno las comidas rápidas, consideradas comida chatarra o plásticas, dependiendo del desarrollo de los países.

Según, Martínez, Jesús (2011), el libro blanco de la alimentación escolar “El objetivo común de la obra ha sido facilitar información clara y sencilla, pero rigurosa, a aquellas personas que quieran saber cómo conseguir que el niño y el adolescente tengan una alimentación equilibrada y variada, utilizando para ello un medio valiosísimo e indispensable: el comedor escolar”¹.

El sobrepeso o enfermedades conexas a estas, como la diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, la gota, problemas de tiroides, enfermedades intestinales, problemas cardiovasculares todos relacionados con los hábitos alimentarios así como también las de déficit nutricional como la desnutrición y enfermedades conexas a ella como la anemia, kwashiorkor, marasmo entre otras, determina la salud.

El Dr. Jorge Alberto González (2012), expresa “El verdadero médico es educador. Reconoce su responsabilidad no solo para con los enfermos que están bajo su cuidado personal, sino también para con la población en que vive. Es guardián de la salud física y moral. Su tarea no consiste en enseñar métodos adecuados para el tratamiento de los enfermos, sino también en fomentar buenos hábitos de vida y esparcir el conocimiento de sanos principios”².

¹ DR. MARTINEZ ALVAREZ, Jesús. (2011). el libro blanco de la alimentación escolar. Edición. S.A. MCGRAW-HILL / interamericana de España.

² DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina.

2.1.2. Contexto Meso.- El gobierno del Ecuador está tomando medidas de prevención que ayuda a los grupos más vulnerables de la población como son los infantes, embarazadas, ancianos y niños, según, PAZ-Y-MIÑO, César “Desde los ministerios del sector social: MSO, MIES, Mineduc, Magap y Miduvi, al fin por decisión política de un gobierno, se está realizando una campaña integral encaminada a la mejora de la situación de salud y nutrición de la población ecuatoriana, con énfasis en la población tradicionalmente más afectada: los niños/as menores de 5 años. El programa se denomina, acción nutrición, hacia la desnutrición cero”³.

El Dr. YEPEZ, Rodrigo (2011) “las guías alimentarias para escolares y adolescentes, de la Costa, Sierra y Oriente se convierte en una herramienta educativa que promueven el consumo de alimentos, saludables, variados y culturalmente aceptados, reforzados hábitos alimenticios deseables para mantener la salud. Este instrumento pretende orientar a la familia, a los educadores, a las asociaciones de consumidores, a los medios de la comunicación, a la industria de alimentos, entre otros, sobre la promoción de una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física”⁴.

2.1.3. Contexto Micro.- El presente trabajo de titulación ayudó al mejoramiento de la alimentación pre escolar y demostrar como la alimentación influye en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de edad, el mismo que se llevó a cabo en la Unidad Educativa Manabí, con el propósito de mejorar en el estado nutricional y educar a niños y niñas, padres y personal docente para que tengan hábitos alimenticios saludables.

Conocer las adecuadas porciones, distribución calórica y combinación de alimentos mejora el rendimiento escolar en la que se establecen hábitos alimenticios, donde la familia, la escuela, amigos, medios de comunicación, juegan un rol importante para adoptar hábitos de vida y conocimientos de sanos o malos principios, la infancia es un periodo fundamental en el correcto equilibrio e incorporación de nutrientes.

³ C.A. EL UNIVERSO, Ecuador. (2011). Buena salud, la salud de los niños.pag.20 edición especial Santiago Ltda. Chile

⁴ Dr. YEPEZ, Rodrigo (2011).Series guías alimentarias para los escolares de la costa. edición Santiago Ltda. Chile

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo la alimentación pre escolar influye en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la Unidad Educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014?

2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

2.3.1. Campo: Salud.

2.3.2. Área: Nutrición.

2.3.3. Aspecto: a) Alimentación y b) Estado nutricional.

2.3.5. Problema: La infancia es un periodo fundamental para lograr buenos hábitos alimenticios, las decisiones de los niños y niñas a la hora de proporcionar los alimentos es fundamental para una correcta alimentación, demostrando su influencia en el estado nutricional, el mismo que incidirá en el crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar.

2.3.5. Delimitación espacial: La presente investigación se desarrolla en la Unidad Educativa Manabí del cantón Chone.

2.3.6. Delimitación temporal: En el segundo semestre del 2014.

2.4 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

- ¿Cuál es la alimentación ideal en el pre escolar?
- ¿Cómo seleccionar el menú adecuado para el pre escolar según la alimentación adecuada?
- ¿Cuáles son los parámetros para valorar el estado nutricional en el pre escolar?
- ¿Cómo la alimentación influye en el estado nutricional en el pre escolar?

3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de gran interés para el investigador ya que permitió obtener información requerida e indispensable para puntualizar lo indagado sobre la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas, que a la vez es un requisito previo a la obtención del título de Licenciado en nutrición y dietética, logrando profesionales de la salud capacitado.

Es de gran importancia, ya que tubo como finalidad, beneficiar a los niños, niñas y familiares para que obtenga conocimientos, sobre los factores que afectan el estado nutricional de las personas, desde cuando son niños y a medida que crecen incidirá en la vida adulta; como autora del mismo garantizo su originalidad y autenticidad basándome en la importancia del tema que ayudó a toda la población, para que tomen conciencia sobre una buena alimentación que les dirigió hacia el beneficio de un buen estado nutricional y de esta manera ayudar a la prevención de patologías que están conectadas a la ingesta de alimentos, para lograrlo es necesario tener una dieta diaria bien variada, equilibrada y saludable.

Así mismo, se consideró la misión y visión de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, extensión Chone, que forma profesionales, como en el área de nutrición y dietética, comprometidos en la búsqueda de la verdad, la defensa de la democracia, la ciencia y la cultura, impartándole una enseñanza académica, científica, tecnológica y humanista con fundamentación ética y moral, que les permita aportar decididamente al desarrollo sostenido, sustentable y al mejoramiento de las condiciones de vida de manabitas y ecuatorianos.

La factibilidad de esta investigación se basa en la colaboración de los niños, niñas, padres y personal docente de la Unidad Educativa Manabí, por tanto contribuyó al desarrollo y planteamiento de la investigación se enseñó el benéfico de una alimentación variada, para prevenir patologías a futuro y llevar una vida saludable, el mismo que servirá como material bibliográfico para quienes acuden a la biblioteca de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, extensión Chone.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la alimentación pre escolar y su influencia en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la Unidad Educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la alimentación ideal en el pre escolar.
- Realizar el menú adecuado para el pre escolar según la alimentación adecuada.
- Establecer los parámetros para valorar el estado nutricional en el pre escolar.
- Valorar como la alimentación influye en el estado nutricional en el pre escolar.
- Proyectar una campaña de educación nutricional a los padres o representante de los niños y niñas de inicial 3 años de la Unidad Educativa Manabí.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1. ALIMENTACIÓN.

5.1.1. Definición.- Es una acción voluntaria y consciente de los seres vivos que consiste en proporcionar al organismo productos nutritivos que están incluidos en los alimentos, con certeza, se puede decir que la alimentación es uno de los factores más importante para tener salud o tener enfermedad, de hecho alimentarse es una necesidad básica que tiene el ser humano, de modo que es una acción común en los seres vivos.

Y respecto a la influencia de la alimentación, el Dr. Jorge Alberto González (2012), expresa “Los hábitos alimentarios son uno de los factores externos que más influyen en el desarrollo de la enfermedad”⁵. La alimentación del ser humano en todo el mundo tienen lugares o escenarios completamente distintos: hay lugares en donde es relativamente sencillo conseguir los alimentos que cubran las necesidades, sino también todos los gustos de los individuos, pero en algunos lugares no resulta fácil o accesible conseguir alimentos y a la vez, saludable.

La alimentación que cada individuo ingiere según la voluntad de cada uno en particular, pretende que la alimentación sea saludable para el organismo, se usan dos palabras similares que se pueden usar como sinónimo pero que no significan lo mismo como son: alimentarse y nutrirse; alimentarse es la acción de ingerir o consumir alimentos por la necesidad básica para vivir, y respecto a nutrirse es el aprovechamiento de los nutrientes que tienen los alimentos para cumplir con las funciones que proporcionan al individuo, por lo que hay que aprovechar estos nutrientes esenciales e incorporarlos diariamente en la dieta y así proporcionar una alimentación correcta para beneficio del individuo.

⁵ DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina

5.1.2. Funciones de la alimentación.- Es importante para mejorar, mantener, y prevenir la salud a lo largo de toda la vida, está bien establecida su función como factores determinantes en el organismo del ser humano, y eso la convierte en pilar de la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, dentro de estas funciones se puede considerar:

- Calmar el hambre y el apetito.
- Proporcionar al organismo los nutrientes necesarios.
- Mantener o recuperar la salud del organismo.
- Ayuda al desarrollo y crecimientos de los seres humanos.
- Ayuda a las funciones indispensables del ser humano.

Una alimentación adecuada es determinante para la prevención de enfermedades, que puede ser modificada a medida que se desarrollan los hábitos alimenticios y actitudes que suponen un riesgo para la salud y que con su modificación se puede reducir la presencia de enfermedades crónicas y degenerativas. Y es bien sabido que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de la vida, y aún más importante, que los cambios en la alimentación influyen no sólo en el estado nutricional en el que se encuentre el ser humano sino que pueden determinar que un individuo padezca o no enfermedades como cáncer, problemas cardiovasculares, hipertensión y diabetes mellitus en etapas posteriores de la vida.

Por lo tanto la comida se designa la mezcla de sustancias que se ingieren por hábitos y costumbres, que tienen que ver con la tradición cultural, referente al lugar que se encuentre, se determinará que la gastronomía o comidas típicas, tengan o no valor nutritivo, ya que tipo de alimentación tiene gran influencia en el estado nutricional en el que se encuentre una persona, que tienen que ver en general con la cantidad, y la distribución de lo que se come, de acuerdo con la edad y actividad que desarrolle, considerando que la alimentación interviene directamente en las funciones del organismo para desarrollar, crecer con normalidad y mejorar la calidad de vida o la salud.

5.1.3. Alimentación CESA.- El médico argentino ESCUDERO, Pedro (1977-1963) formuló lo que se conoce como las leyes de la buena alimentación y expresó: “Es importante que nuestra alimentación conste de las siguientes leyes: calidad, cantidad, armonía y adecuación”⁶, esta definición, que puede parecer técnica o mecánica, es en realidad abarcadora, integradora, profunda; solo que necesita ser comprendida correctamente en cada una de las personas, comprender que la alimentación van de la mano con las tres áreas que conforman el aspecto personal de la salud, esta son:

- La física.
- Mental y
- Afectiva o espiritual.

Cada una de ellas está fusionadas o íntimamente relacionadas con las otras, y es por esto que decir que una alimentación CESA (Completa, equilibrada, suficiente y adecuada), se considera que debe haber un equilibrio necesario entre estas tres áreas, cuando este se rompe o es alterado, comienzan a aparecer manifestaciones sintomáticas, que muchas veces se trasforman en enfermedad.

El equilibrio en cada una de estas áreas es de importancia significativa cuando están fusionadas; y no es de igual resultado cuando esta faltante una de ellas, sea mental, física o espiritual, el ser humano se desestabiliza y no logra llevar una adecuada alimentación, por ello debe haber armonía, logrando obtener salud y así llevar un estilo de vida ideal.

El lograr una alimentación adecuada depende del grado de información o conocimiento para tomar la responsabilidad de mantener una buena salud, para esto es importante entender que para conservar la salud es bueno conocer qué cosas amenazan o hace daño para el organismo, y fundamentalmente cuáles son las que lo benefician, llevar una vida tranquila ayudará a preservar una vida saludable, por ello es imprescindible desde la infancia lograr hábitos alimenticios sanos.

⁶ DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina

a) Completa Esta alimentación debe de ser “Completa, equilibrada, suficiente y adecuada.⁷” y aportar los nutrientes necesarios en la dieta diaria que el ser humano ingiere para el buen funcionamiento, desarrollo y crecimiento del organismo, como son carbohidratos, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, lo que llevará al individuo a tener un estado nutricional normal.

Los alimentos proporcionan energía para moverse, lograr que el organismo cumpla con todas sus funciones, indispensables para la vida, como por ejemplo, mantener la temperatura corporal, crecer, regenerar los tejidos y lograr cuanta función vital podamos imaginar, es decir, que los alimentamos son muy importante al momentos que se ingieren y son necesarios para poder vivir

La comida cumple un papel social muy importante y las diferentes costumbres para preparar los alimentos forman parte de la cultura propia de cada región y raza, sin embargo, y a pesar de esto, los trastornos nutricionales son comunes en todos los lugares del mundo, por lo tanto, una dieta que reúna todas las características adecuadas es fundamental para lograr un buen estado de salud.

No existe ningún alimento en sí que reúna todas las características necesarias para considerarse completo, por ello es que debemos incorporar alimentos que aporte los nutrientes esenciales para el ser humano, y para lograrlo se debe tener una alimentación variada teniendo en cuenta todos los grupos de alimentos, que se detallarán más adelante.

Por esto, una dieta debe reunir todas las características adecuadas para lograr un buen estado de salud y ser considerada completa o ideal, solo de la variedad de alimentos se obtendrán los **macro-nutrientes**: hidratos de carbono, proteínas, grasas y los **micro-nutrientes**: vitaminas y minerales; los macronutrientes son la única fuente de energía para el organismo, y gracias a ellos crece y mantiene las funciones vitales del ser humano.

⁷ C.A. EL UNIVERSO, Ecuador. (2011) BUENA SALUD. Edición Santiago LTDA, Santiago, Chile.

Los carbohidratos son macronutriente que brindan energía incluso por mas tiempos que los demás macronutrientes, por eso vale acotar que su función más importante en el organismo es la energética, y deben estar presente en un “55 a 60% del total de calorías, cada gramo aporta 4 kilogramos”⁸, estas se obtiene en la alimentación y ayuda a las actividades que generalmente tienen que ver con los estilos y hábitos de vida.

“Por lo general, los carbohidratos constituyen el nutriente más abundante en la dieta, y por buen motivo. Los carbohidratos son la principal fuente de combustible para el organismo. El cuerpo puede usar la grasa o la proteína como combustible, pero estos nutrientes se aprovechan mejor para elaborar células y tejidos. En los alimentos, los carbohidratos aportan sabor (como dulzura) y estructura (como la fibra de una zanahoria o el apio). La fibra aporta volumen a la dieta y ayuda a la regularidad”⁹.

Otro macronutrientes son las **proteínas**, esta aporta a la dieta diaria de “10 a 20%, 1 gramo aporta 4 kilocalorías”¹⁰, sino se tiene la cantidad apropiada el cuerpo no puede mantener el equilibrio de fluidos o de ácidos base, su función más importante es ser el componente esencial en la masa muscular y los tejidos del cuerpo humano, como los huesos, la sangre y las hormonas; como enzima ayuda al metabolismo, y como anticuerpo son fundamentales para el sistema inmunitario en buenas condiciones, logrando que el ser humano mantenga el equilibrio, y entre las funciones que realiza son:

- Estructural.
- Reguladora.
- Transportadora.
- Enzimática.
- Defensiva.
- Inmunológica.

⁸ DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina.

⁹ https://uses.myherbalife.com/Content/es-US/pdf/toolsAndTraining/ingredients/Los_Carbohidratos.pdf

¹⁰ DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina.

Debido a la deficiencia de proteínas se disminuye la cantidad de células blancas que son importantes para el sistema inmune, y el organismo pueda resistir infecciones, y evitando las enfermedades como por ejemplo el kwashiorkor, también colaboran en el transporte de las grasas y oxígeno, ayudan a la regeneración de cabellos y uñas, un dato importante que hay que recalcar que el organismo es incapaz de almacenar proteínas por lo tanto debe haber un equilibrio y se deben ingerir por medio de los alimentos.

Y por último el macronutriente de “**las grasas**, o también conocidas como lípidos, aportan energía, ácidos grasos esenciales y vehiculizan a las vitaminas liposolubles (A, D, E, K)”,¹¹ estas cumplen diversas funciones importantes en el organismo entre ellas, la de reserva energética como son los triglicéridos y en su forma estructural se los conoce como esteroides, los triglicéridos sólidos se los conoce como grasas, mientras que los líquidos son conocidos como aceites.

La ingesta de grasas es de “30%, en la dieta diaria, un gramo aporta 9 kilocalorías”¹², hay distintos tipos de grasas saturadas e insaturadas, las saturadas son de origen animal y son perjudiciales para el organismo, y las insaturadas conocidos como ácidos grasos esenciales estos son de origen vegetal por lo mismo beneficiosas para el ser humano.

Las grasas a pesar de sus importantes funciones, es conveniente para la salud ingerirlas con moderación, incluir en la dieta las grasas naturales que son las que se encuentran de forma natural en los alimentos como por ejemplo el aguacate o el mani, por lo que el cuerpo toma lo que necesita y almacena lo que no necesita. Se presentan de forma líquida como aceites, por su origen vegetal, semillas y frutos secos o de pescado; de estos se tienen dos ácidos grasos esenciales en la dieta, uno el ácido linoleico o conocido como omega-6, y dos el ácido alfa linolénico o conocido como omega-3, los lípidos o grasas también producen energía y desempeñan diferentes tipos de funciones:

¹¹ http://www.danone.com.uy/images/file_pdf/guia_basica_de_la_alimentacion.pdf

¹² DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). *101 secretos para una vida sana*. 1era edición. Argentina.

- Es un regulador de la temperatura corporal.
- Es reguladora indispensable para la formación de hormonas.
- Envuelve y protege órganos vitales como el corazón y los riñones.
- Es transportadora de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) facilitando su absorción
- Subministra ácidos grasos esenciales que el organismo no puede sintetizar.
- Las grasas son absorbidas en el intestino delgado.

Los lípidos sino se consumen adecuadamente ocasiona daño directa o indirectamente al ser humano, como el aumento de peso no deseado y como enfermedad crónica que puede ocasionar la muerte como es la obesidad, influye en el aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, problemas cardiacos, a las arterias, etc.

Las grasas tiene lipoproteínas que se las conoce como lipoproteína de baja densidad (LDL) o colesterol malo, cuya función el transportar el colesterol a las células del cuerpo; otra lipoproteína es la lipoproteína de alta densidad (HDL) o colesterol bueno, su función es transportar el colesterol desde los tejidos de vuelta al hígado, el consumo exagerado de grasas así como de carbohidratos son perjudiciales para la salud.

Los micronutrientes, son las vitaminas y minerales, también forman parte de la alimentación completa los que deben estar incluidos en la dieta diaria, estos no proporcionan energía y se consumen en pequeñas cantidades pero son necesarios para que los macronutrientes se metabolicen adecuadamente y así construyan y mantengan el organismo en buen estado.

Las vitaminas se encuentra de forma natural en las frutas, que cuando se ingieren en dosis adecuada y de forma equilibrada, promueven el correcto funcionamiento de todo el cuerpo humano; la mayoría de las vitaminas esenciales no pueden sintetizarse por el organismo, por lo que este se ingiere a través de los alimentos, e intervienen en todos los procesos de obtención de energía, en la formación de tejidos a partir de las proteínas, y son también antioxidantes.

Las vitaminas no contienen energía o kilocalorías, pero eso desempeñan un papel fundamental en la liberación y el aprovechamiento de la energía que se encuentran en los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), importantes para realizar funciones vitales, a pesar de las cantidades pequeñas que se requieren son necesarias para una alimentación completa.

“Las vitaminas se clasifican en liposolubles e hidrosoluble”¹³: en la forma de cómo funcionan en el organismo ya sea por su absorción, transportación y almacenamiento, se las conoce o se las agrupa, en: liposoluble del grupo A, D, E, K solubles en grasa; y en hidrosoluble del grupo B y C solubles en agua, si se ingiere una cantidad insuficiente de estos micronutrientes no tendrá una adecuada composición en los tejidos del cuerpo.

“Funciones de las vitaminas. Son necesarias en pequeñas cantidades para el crecimiento, mantenimiento y metabolismo actúan también en diferentes procesos fisiológico en combinación con un tipo específico de proteínas, en la estructura de los huesos, facilitando la absorción del calcio en la deposición mineral de los huesos, en el funcionamiento de la glándula, tiroides, en el transporte de electrones, en la fosforilación oxidativa y muchas vitaminas son componentes de coenzimas¹⁴”.

Dentro del grupo liposoluble la vitamina A o también conocida como retinol, se la encuentra como fuente natural en las verduras de color verde y amarillas, como la zanahoria, brócoli, en las frutas amarillas o rojas, como la manzana, piña, también está presente en la yema de huevo, hígado, la leche, entre otras, así ayuda a la formación de huesos, la visión, en la capacidad de ajustar a los cambios de luz, a la piel, los dientes y el cabello; por deficiencia de la vitamina A, pueden tener complicaciones en la visión, alteraciones en la piel, caída del cabello, retraso en el crecimiento. También por exceso de esta vitamina A, ocasiona visión doble, dolores de cabeza o cefaleas, vómitos, náuseas, influye en el sistema inmune, bajan las defensas y se está propenso a infecciones.

¹³ <https://ricarducatse.files.wordpress.com/2011/02/trabajo-vitaminas.pdf>

¹⁴ <https://ricarducatse.files.wordpress.com/2011/02/trabajo-vitaminas.pdf>

Otra liposoluble es la vitamina D, es importante en las funciones del cuerpo, en la adsorción del calcio, mantiene la salud de los huesos, regula los niveles de calcio en la sangre, la deficiencia de esta vitamina produce raquitismo que es debilidad ósea y deformidades de los huesos, y en altas dosis produce que el calcio se deposite en los tejidos blandos, (corazón, riñón, etc.), ocasionando graves problemas de salud como por ejemplo, cálculo a los riñones.

Como fuente en los alimentos la vitamina D, se encuentra en los pescados grasos como el atún, salmón y caballa, en pocas cantidades en la yema de huevo, queso, hígado de res, por lo mismo como se la obtiene en pequeñas cantidades en necesario aplicarla, por eso la mayoría de los alimentos son reforzados o fortificado; las personas producen de manera natural la vitamina D cuando la piel se expone al sol.

La vitamina E, como su función más importante es que ayuda y protege a la membrana celular a lucir saludable y en la falta de esta, se da en las persona con mala absorción de grasas y problemas de páncreas, esta vitamina se la encuentra directamente en el aceite de maíz, soya, semillas o aceite vegetal.

La vitamina K, es fundamental en la coagulación de la sangre, por falta o deficiencia de esta vitamina puede ocasionar hemorragias, también es elaborada por las bacterias del tracto intestinal, por eso es importante consumirla, como fuente natural se la encuentra en los alimentos de hojas verdes como el perejil, espinaca, col, brócoli, lechuga, etc. Y en pequeña cantidades está presente en los cereales, huevos, pescados, entre otros.

En cuanto a las vitaminas hidrosolubles se consideran las del grupo B y C, la vitamina C o ácido ascórbico, su fuente está en los alimentos cítricos, las frutas como la naranja, el limón, mandarina o frutas amarillas, también en los vegetales de hoja verde y verduras; ayuda a la producción del colágeno, a la síntesis de las hormonas, aumenta la absorción del hierro; la deficiencia de esta vitamina ocasiona baja producción del colágeno, alteraciones en el desarrollo óseo, hemorragias, debilidad en las encías, y ocasiona anemias.

Las vitaminas hidrosolubles del grupo B son fundamentales en el metabolismo de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), son importantes en sistema nervioso, esenciales en la regulación del sistema inmune, protege de infecciones, colaboran en la producción de glóbulos rojos, de esta forma ayuda a tener en la dieta una buena alimentación.

La deficiencia del grupo de las vitaminas B ocasionan daños a la salud como, anemia, dermatitis, inflamaciones, falta de apetito, falta de memoria, problemas intestinales, debilita el sistema inmunológico, ocasiona baja producción de colágeno, alteraciones en el desarrollo óseo, hemorragias, debilidad en las encías, el no consumirlas adecuadamente en la dieta diaria se esta propenso a enfermedades, como fuente alimentaria se la encuentra en los lácteos y derivados, en las verduras, en los vegetales de hoja verde o para mejor comprensión en los alimentos verdes y blancos, frutos secos, en la levadura de cerveza y polen. Y las vitaminas del grupo B se las conoce como Tiamina o B1, riboflamina o B2, piridoxina B6, ácido fólico o B9, cianocobalamina B12.

Como micronutrientes los **minerales**, son importantes para tener una alimentación completa. Los elementos minerales intervienen en numerosas funciones del organismo, así como son: el calcio y el fósforo, sodio, potasio, magnesio, zinc, hierro, cobre y selenio. Los minerales forman los huesos y dientes; el hierro, el cobre y el cobalto colaboran en los glóbulos rojos y ayuda al transporte de oxígeno, el flúor ayuda a evitar las caries dentales; estos minerales ayudan a la formación de hormonas, a sintetizar los macronutrientes, a la regulación de la temperatura corporal, refuerzan el sistema inmune, al metabolismo y el crecimiento.

Se los encuentra en los alimentos como los cereales, el plátano, harina de soja, ciruela, uva, pasas, germen de trigo, en semillas, nueces, almendras o frutos secos, granos, lenteja, frejoles; son una fuente importante por eso es necesario incorporarlo diariamente en la dieta, se considera importante tener en cuenta todo lo expresado anteriormente en una buena alimentación, es indispensable la variedad por ello son necesarios los macronutrientes y los micronutrientes.

Para considerar en la dieta una alimentación completa, que cubra o aporte con los nutrientes esenciales necesarios para el organismo y su buen funcionamiento, logrando el desarrollo y crecimiento normal, de esta manera garantizar que la alimentación sea adecuada, no se puede pasar por alto el líquido vital **el agua (H₂O)**, es un componente esencial de mucha importancia para preservar la vida ya que ayuda al funcionamiento metabólicos y lo requieren todos los tejidos del organismo para vivir y mantenerse, por lo que “el cuerpo humano es un promedio de 60% agua”¹⁵.

Dentro de los beneficios que el agua da al cuerpo, ayuda a la transpiración, elimina el calor corporal, transporta oxígeno a los músculos cuando están trabajando o realizando actividad física, ayuda a la liberación de toxinas, mantiene el peso, contribuye a la función renal, regula la circulación de la sangre, al sistema nervioso, ayuda a los fluidos y secreciones, favorece a la flexibilidad.

Existen diferentes opiniones respecto a la cantidad de agua que se debe consumir, se recomienda un promedio de dos litros de agua, tomando en cuenta los líquidos naturales que contienen los alimentos, y los que se ingieren una vez cocinados por eso la alimentación de forma indirecta ayuda que el cuerpo no se deshidrate.

b) Equilibrada dentro del término C.E.S.A, en el que hay un balance justo entre lo que proporciona el cuerpo y un alimento, para tener todos los nutrientes, por esta razón se obtienen de los grupos de alimentos como son los cereales, verduras, vegetales, lácteos, cárnicos, legumbres, vitaminas y minerales, consumirlos de manera moderada, no en exceso o déficit del alimento.

Al considerar equilibrada se dice que la alimentación debe adecuarse a los gustos, hábitos, condiciones económicas, culturales, actividades físicas, entorno social y familiar que al ser humano le prestes las condiciones adecuadas para llevar una vida plena y refleje salud, que la mente y el cuerpo se fusione para lograr el equilibrio al momento de alimentarse bien.

¹⁵ DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina

c) Suficiente esta menciona las porciones adecuadas y requeridas en la dieta, para así asegurar una buena alimentación y lograr un óptimo estado nutricional, tomando en cuenta el valor calórico total (V.C.T.), dependiendo de las características de cada persona, de acuerdo con la edad, talla, sexo y actividad física que desarrolla. El porcentaje de distribución en la dieta diaria, es conocer cuántas comidas se deben ingerir, aunque hay variedades de propuestas respecto a la cantidad de veces que hay que alimentarse.

La manera correcta para consumir los alimentos al día, aunque hay variedades de propuestas o diversas opiniones se considera la cantidad de cinco veces al día; “En la distribución de alimentos se aplican las pautas establecidas para la población general, 4 ó 5 comidas distribuyendo el total calórico en: 25% desayuno, 30%-35% comida, 15% merienda y 25-30% cena; ó 20% en desayuno, 10-15% almuerzo de media mañana, 25-35% comida, 10-15% merienda y 25% cena.”¹⁶

d) Adecuada, la alimentación debe de ser de calidad, es para todo tipo de persona tomando en cuenta la edad, sexo, actividad física y patología, independientemente de su cultura o religión, una alimentación saludable se basa en lo más natural posible y que sea C.E.S.A. (completa, equilibrada, suficiente, adecuada), logrando que las personas día a día se preocupe por lo que va llevar a su boca, es importante conocer las porciones adecuadas que debe ingerir el ser humano al momento de alimentarse.

Para distribuir un menú diario adecuado y lograr satisfacer las necesidades que tiene que completar en la dieta, de acuerdo al peso ideal (P.I.), valor calórico total (V.C.T.), distribución porcentual y distribución calórica, para aprender o comprender como distribuir un menú, se hace de la siguiente manera, se tiene que conocer el peso ideal (P.I.) que se detallas más adelante, el valor calórico total (V.C.T.) que requiere la persona, el que se obtiene multiplicando el P.I. con el valor de la actividad física, que se divide en leve que es 20, moderada 30 y alta 40, se elige según corresponda.

¹⁶ <http://pmaria-granada.org/wp-content/uploads/2014/09/ideas-para-desayunos-meriendas-y-cenas.pdf>

Luego se realiza la distribución en porcentajes de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), se elige un valor dentro de los términos, los carbohidratos es 55 a 60%, proteína de 10 a 20%, y grasas de 30%, elegido uno, se multiplica el % por el V.C.T. y se divide para cien; y este procedimiento se realiza con cada uno de los macronutrientes y así se hace la distribución porcentual; al tener los tres resultados obtenidos de los carbohidratos, proteínas y grasas se suman y tiene que dar el mismo valor del (V.C.T) valor calórico total. Este resultado son las calorías que se deben consumir diariamente en la dieta.

Teniendo el valor de las calorías de cada uno de los macronutrientes estos son los que indican la cantidad que hay que ingerir de cada uno de ellos en un día e incorporarlos al menú, para tener el resultado de los gramos se hace de la siguiente forma, el valor de las calorías de los carbohidratos se divide para cuatro, el resultado es el valor de los gramos y se divide para cuatro porque un gramo de carbohidrato aporta cuatro kilocalorías.

De la misma manera para obtener los gramos de las proteínas se hace igual que en el caso de los carbohidratos, el resultado de las calorías de las proteínas se divide para cuatro, porque un gramo de proteína aporta cuatro kilocalorías, ese resultado el el valor de los gramos, a diferencia de las grasas, este resultado de las calorías de las grasas, se divide para nueve, porque un gramo de grasa aporta nueve kilocalorías, y este resultado es el valor en gramos.

El siguiente paso a seguir para realizar un menú nutricional, es realizar la distribución calórica, aquí las cinco comidas que se tienen al día se dividen así, el desayuno y la merienda corresponden al 25% a 30%, la media mañana y la media tarde corresponden al 10% al 15% y el almuerzo corresponde al 30% a 35%, para obtener las calorías que se van a consumir en la dieta, y se realiza el siguiente procedimiento: se multiplica el valor calórico total por el % (sea 10%, 25% o 30% como ejemplo del valor a elegir), y se divide para cien, el resultado son las calorías que corresponden al desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda, es decir, cinco comidas al día en total.

Cuando se tiene el resultado de las calorías de cada una de las comidas, este valor se multiplica por el porcentaje que se escogió en la distribución porcentual y luego se divide para cien, este procedimiento se repite con los carbohidratos, proteínas y grasas o también conocidos como macronutrientes; es el mismo procedimiento que la distribución porcentual, la diferencia es que en la distribución porcentual se usa el valor calórico total (V.C.T).

En este paso se usa el resultado de las calorías obtenidas en la distribución calórica, empezando con el resultado del desayuno. Y así repetir el mismo procedimiento con el resultado obtenido de la media mañana, almuerzo, media tarde y merienda. En los resultados de calorías se pasa a gramo con el mismo procedimiento, como se explicó anteriormente.

Esta distribución porcentual y distribución calórica aplica tanto para las personas adultas como para niños, es importante saber que las tres comidas principales desayuno, almuerzo y merienda, tienen que proporcionen todos los macronutrientes y micronutrientes es decir, que la alimentación tiene que ser completa, pero en la media mañana y media tarde o conocidos como lons o aperitivos, es diferente entre un adulto y un niño; en un adulto puede ir un macronutriente en combinación con un micronutrientes, es decir, una proteína con una vitamina por ejemplo leche (proteína) y una fruta (vitamina), esto justifica una media mañana y media tarde.

En la distribución para un niño o niña, una alimentación de media mañana o media tarde, debe de ser completa; y en esta debe comprender los macronutrientes y micronutrientes como por ejemplo un carbohidrato, un cereal, una proteína, la leche, más vitamina, una fruta puede ser un banano, y un mineral como los vegetales, por ejemplo un tomate.

Al tener claro cómo se distribuye un menú, ya lo puede realizar e incorporar en la dieta de un día para un niño y niña pre escolar como también para toda persona, a este primer menú se lo llama menú patrón, que es el que va a servir de guía para la realización del menú diario para la semana y que se dará a conocer a continuación:

Menú patrón:

- Un pan de almidón con batido de frutilla para el desayuno.
- Para la media mañana un plato con ensalada de frutas con yogurt y cereal.
- El almuerzo un plato pequeño de crema de verduras, tallarín con pollo con melón picado y agua.
- En la media tarde se sugiere un vaso de avena con leche y naranjilla, y
- La merienda un plato con moro de lenteja, carne asada, una tajada de aguacate y agua.

Teniendo este menú base, sirve para realizar las comidas o menú diarios de los siguientes días o menú para la semana, en los que guiándose con la lista de intercambio, que también son los alimentos que se encuentra en la “Guía de la pirámide de alimentos”¹⁷. O también en los grupos de alimentos, estos permitirán facilitar la elaboración de los menús.

La lista de intercambio no es más que los alimentos que están divididos en la pirámide alimenticia, y en los grupos de alimentos que se detallan más adelante, un ejemplo de lo que se quiere decir, de cómo usar la lista de intercambio, en el caso que se usó un carbohidrato como el arroz al siguiente día lo remplazo con tallarines que es otro carbohidrato; otro ejemplo, si utilizó, una proteína como el pollo al siguiente día lo remplaza con pescado que es otra proteína.

Luego de comprender la lista de intercambios es importante conocer las porciones a servir, como guía se tiene el “plato nutricional”¹⁸ en él, hay que dividir el plato en cuatro partes, la parte que ocupe la mitad del plato, esta se llena con las verduras y fruta en caso de ensaladas, la otra mitad se divide, la que se llena una parte con proteína y la otra con cereal y granos, es recomendable que la fruta sea servida fresca y picada, no en jugos por lo que la preparación se suman azúcares porque se realiza con mucha fruta más la azúcar refinada y un plato con porción de lácteos o derivados.

¹⁷ http://4.bp.blogspot.com/-RU0J4ecLCIg/UQzOe_Bbxvl/AAAAAAACpg/Q5GztNIWVAc/s1600/piramide7.jpg

¹⁸ <https://dulceequilibrio.files.wordpress.com/2013/01/miplatoguiasaludable1.png>

ALMD/CEREA	CARNES	FRUTAS	VERD/LEGUM
Arroz Papa Zanahoria Zapallo Camote Yuca Plátano Tostadas Pan Harina Maíz Morocho Chocho Mote Pastas.	Pollo Longaniza Pescados Vísceras Carnes rojas Carnes blancas Pato Pavo Mariscos Embutidos Huevos De soya Cuy Guanta	Piña Manzana Pera Guanábana Papaya Banano Sandía Kiwi Melón Uva Todo tipo de fruta	Espinaca Coliflor Pepino Tomate Brócoli Cebolla colorada Cebolla blanca Pimiento Pepino Lechuga Aguacate Cilantro
LACTEOS	LEGUMINOSAS	AZUCARES	GRASAS
Leche descremada Semi descremada Entera En polvo De soya Yogurt Queso Requesón	Frijol verde Arberjas Lenteja Soya Garbanzo Quinua Frijol rojo Frijol blanco	Miel Panela Azúcar blanca Azúcar morena Mermeladas melaza	Mantequilla blanca Margarinas Aceites Mantecas.

Figura # 2

Fuente: Dr. YEPEZ, Rodrigo (2011). *Series guías alimentarias para los escolares de la costa*. Edición Santiago Ltda. Chile
Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

5.1.4. Importancia de la alimentación pre escolar.- Este provee los nutrientes necesarios para empezar el día con energía, según el equipo editor de la revista BENA SALUD (2011) “Una alimentación saludable influye en el crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar de los niños y la primera comida del día es clave para colaborar con ello”¹⁹.

“Lograr que el niño pruebe las texturas y diferentes tipos de alimentos para que se familiarice con los sabores y no tener el rechazo del niño hacia las comidas o alimentos nuevos”²⁰, incorporando verduras y vegetales en su dieta, es recomendable llenarse de paciencia para que la hora de alimentarse no se convierta en una batalla con el infante. Si se tiene una alimentación completa desde que se comienza la alimentación complementaria, esta empieza desde los seis meses de edad en la que se incorporan los alimentos, él bebe experimente sabores, se familiarice con texturas nuevas, los sentidos de gusto se desarrollan. En la que el niño y niña experimenta con los sabores y texturas como los purés en los que varían de arroz, de trigo, tapioca, avena, plátano, papa, aguacate, zanahoria, zapallo, etc. Y solo probar con un alimento para no mezclar sabores y se acostumbre al sabor sin adicionar, sal, azúcar, tiene que ser natural.

En la edad de 8 a 12 meses se incorporan las carnes, verduras, se ve la tolerancia del niño y niña en la ingesta de huevo, con el coliflor, granos, por las flatulencias que estos alimentos crean, en las texturas, se empieza por comidas cocidas y servir en cuadritos para que el infante aprenda a masticar e ingerir los alimentos, aquí ya se pueden mezclar los alimentos, sin incorporar sal, azúcar u otros aditivos.

A los 12 meses de edad se lo incorpora a la mesa familiar y comer lo mismo que se sirven los demás integrantes de la familiar para que el niño se acostumbre a la nueva alimentación y conozca su entorno y nuevas comidas e incorporar los huevos enteros, mariscos, maní, almendras, nueces, siempre y cuando el niño los asimile y no sea alérgico a ninguno de estos alimentos.

¹⁹ C.A. EL UNIVERSO, Ecuador. (2011). Buena salud, la salud de los niños, edición especial Santiago Ltda. Chile.

²⁰ C.A. EL UNIVERSO, Ecuador. (2011) BUENA SALUD, Edición Santiago LTDA, Santiago, Chile

Es importante acostumbrar al niño y niña a consumir alimentos variados desde el primer año de vida, en esta etapa se lo incorpora a la mesa familiar, consumiendo los alimentos que ingieren todos, esto lo prepara para el momento de decidir y tenga una adecuada elección a medida que crecen y los ayudará en especial para la etapa pre escolar. Dentro de los beneficios que se pueden mencionar aumenta el rendimiento físico, previene la fatiga intelectual, mayor concentración, fortalece la memoria, capacidad de aprendizaje, fortalece la personalidad necesario en la etapa de estudio y sobre todo mantiene el estado nutricional normal.

Por esto es importante la prevención e información del tipo de dieta que se tiene que llevar todos los días y para esto se requiere el apoyo de toda la familia, amigos, entorno laboral, comunidad en que se vive, para lograr el cambio positivo, hay que hacerlo con acciones y así lograr tener buenos hábitos alimenticios para conservar la salud. Como padres son los primeros en la responsabilidad de cómo enseñar a los hijos a tener buenos hábitos alimenticios, conocer los beneficios de una buena alimentación, el niño aprende lo que observa en su entorno familiar y para cuando sea adulto poner en práctica y alimentarse correctamente.

El niño cuando entra a la etapa pre escolar, empieza a formarse la personalidad y a diferenciar sus gustos, y al momento de alimentarse ya no depende del padre solamente, sino que pasa a ser un trabajo en equipo con la Unidad Educativa que acude el infante, en el que como prioridad el padre tenga la responsabilidad de informarse que la institución tenga las condiciones adecuadas para las necesidades del niño y niña.

La Unidad Educativa tiene que contar con las normas básicas para tener una correcta alimentación, desde cuando el padre o representante da entrega del alimento en las loncheras o también en este caso las condiciones que debe prestar el bar de la escuela, el mismo que debe tener una infraestructura adecuada para la preparación de los alimentos, estos bares son los encargados de expender los alimentos que se brindan al servicio de los estudiantes, el que tiene que tener técnicas adecuadas de higiene y manipulación de los alimentos.

El Dr. YEPEZ, Rodrigo (2012) “Sin duda alguno de los kioscos o bares de las escuelas y colegios en el Ecuador son muy diversos, no solamente por sus características físicas sino por la calidad de los alimentos que ofrecen. Un significativo número no tienen las condiciones estructurales para ser acreditados como lugares de expendio de alimentos saludables carecen, por ejemplo, de agua potable en sus instalaciones; un número aún mayor expenden alimentos no saludables, dañinos para la salud de niños, niñas y adolescentes”²¹.

El personal de bar debe seguir principios básicos como observar la fecha de caducidad de los alimentos, que al momento de recibir las frutas, verduras y hortalizas estén frescas, que no tengan contacto con el suelo, que no contengan bacterias, observando que no tenga manchas café, que no huela mal, es decir, que estén en buen estado, al momento de recibir las carnes y mariscos, observar el registro sanitario, tomar las medidas organolépticas, olor, sabor, gusto, tacto y ver que se encuentren aptas para el consumo.

Estos alimentos son más vulnerables a las bacterias, por lo que se debe evitar la contaminación cruzada, que se refiere que no hay que tener la misma área de manipulación de las carnes y esta sea la misma para cortar fruta o verduras, cada una tiene que tener su lugar y sus propios utensilios de trabajo. Los lácteos, quesos, embutidos, huevos, frutos secos y los demás alimentos, se tiene que tomar las mismas medidas de seguridad y una vez adquirido los alimentos se deben clasificar y almacenar, costar con la debida refrigeración y bodega de almacenamiento, hasta la utilización de los mismo y a la hora de prepararlos y cocinarlos.

Para la preparación de las comidas, el bar debe contar con todas las facilidades, tiene que tener el equipo del personal adecuado, utensilios personales como, guantes, gorros, tapa boca, mandil, zapato cerrado, no usar prendas que puedan caer a la comida, que al cocinar los alimentos tengas el tiempo adecuado de coción y no se encuentren crudos. Una vez congelados lo alimentos se descongela, no se debe volver a congelar, el aceite deben ser usado una sola vez al día y no ser reutilizados.

²¹ Dr. YEPEZ, Rodrigo (2011). *Serie guías alimentarias para los escolares de la costa*. edición Santiago Ltda. Chile

Lavarse las manos a menudo, antes y durante la preparación de los alimentos y no trabajar en caso de estar enfermo, hay que mantener limpias todas las superficies de la cocina y que cualquier desperdicio o mancha puede ser reserva o propagar gérmenes, virus y ser fuente de contaminación. Tener todos los utensilios limpios, no tener mascotas, tener agua potable que se encuentre apta para el consumo humano, el personal del bar tiene que estar informado con la debida alimentación que deben consumir los estudiantes, constar con estrategias de venta, ayudando a los padres con opciones mensuales de refrigerio, tomando medidas que facilite el consumo de los alimentos.

La alimentación es variada debe de tener el 10% a 15% que le corresponde a la media mañana, de la cinco comidas al día, que estos cambian según los requerimientos de cada niño y niña, ayudarse con la tabla de intercambios de alimentos para así preparar diversidad de menú. Promocionar el consumo de lácteos, frutas, verduras y vegetales, ya que contienen alto contenido de vitaminas y fibra importantes para la salud; debe tener alimentos ricos en hierro como son las carnes, frejoles, viseras, que estos se adsorben mejor con la ayuda de la vitamina C, que está presente en las frutas cítricas como la naranja, el limón, la mandarina.

“Debe ayudarse con la venta de combos nutritivos, como yogurt y fruta; choclo asado con queso y aba; bolón de verde y leche; maduro con queso y jugo de piña; sanduche de pollo y limonada. Y en el caso de los intercambios un ejemplo, en el sanduche de pollo, otro día es de carne, al siguiente de atún”²².

Hay padres que la alimentación o lunch lo facilitan desde el hogar, en las loncheras escolares, aquí también es muy importante que el padre tenga conocimiento de la cantidad, calidad y preparación de alimentos que debe contener la media mañana de niño preescolar, y no caer en la comida chatarra. En la Unidad Educativa el ingreso de los alimentos es a la entrada de la escuela, que es a la siete y media de la mañana, y la hora del aperitivo es a la nueve de la mañana, por lo que es contradictorio decir que los alimentos están frescos, o calientes listos para el consumo.

²² MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (2012). Guías para bares o kioscos escolares. Costa. Santiago Ltda. Chile

Es importante acotar que los padres mandan exageradas cantidades de alimentos, donde el pre escolar no se termina toda la comida, donde los docentes proceden a que lo que sobran de la comida los ponen en la lonchera, para que regrese a casa o el niño lo coma más tarde, este tipo de alimentación es perjudicial para la salud, de manera que hay que poner mucha atención en este tipo de situaciones que aporta a una mala alimentación, por eso hay que poner más control en la alimentación del niño y niña pre escolar.

Caen en la rutina de la comida industrializada y de preferencia chatarra, como ya se ha dicho son perjudiciales para la salud, y lo que respecta a la comida sana como las frutas y verduras o la comida cocinada, no está en buenas condiciones a la hora que el niño y niña va ingerir el alimento, por el tiempo que pasa hasta la hora del recreo. Por eso como recomendación debe asegurarse de que en la Unidad Educativa, expendan en el bar alimentos sanos, variados, frescos y que los precios sean accesibles al consumidor en este caso el estudiante.

Después de conocer el estado de los alimentos, los diferentes menús que expanden en el bar, es importante conocer los benéficos de una alimentación adecuada para el niño pre escolar, entre estos se puede mencionar que mantiene el estado nutricional óptimo o normal, si se obtiene una gran cantidad de nutrientes, esta ayuda al buen funcionamiento del organismo del niños y la niñas, a tener habilidades que le sirven en lo aprendido en la escuela.

El tener una alimentación saludable ayuda al desarrollo psicomotor, y esta ayuda a la formación del estudiante, haciendo las diferentes actividades que realizan en la Unidad Educativa, respondiendo positivamente como es pintar, ponerse la ropa, lavarse los dientes, jugar con lo demás niños, ir al baño entre otras. La necesidad de moverse es importante como la alimentación, tener la habilidad de aprender, de alimentarse por sí solo, reconocer los alimentos, e ingerirlos con gusto, ayuda que no tenga sueño, enriquece su comportamiento, fortalece su personalidad, al crecimiento y buen funcionamiento del organismo por estas y muchas razones es necesario tener buenos hábitos alimenticios.

5.1.5. Grupos de alimentos.- Para obtener a diario y de forma adecuada estos nutrientes (hidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), todos estos alimentos deben ser consumidos de manera racional, equilibrada y balanceada, de nada sirve comer solamente un alimento, ya que no va ser suficiente para lograr una nutrición adecuada por lo que la alimentación debe estar formada por los siguientes grupos de alimentos:

- Grupo de los cereales.
- Grupo de frutas y verduras.
- Grupo de lácteos y derivados.
- Grupo de carnes y legumbres.
- Grupo de azúcares y grasas.

Lo ideal es consumir día a día gran variedad dentro de toda la gama de alimentos, que se pueden tomar sin caer en carencias o excesos, deben de ser consumidos de manera, equilibrada, balanceada y racional, de manera importante conocer los beneficios para la salud, que le permitirán alimentarse correctamente y regular el apetito.

Recalcar los múltiples beneficios de los macronutrientes (carbohidrato, proteína, grasas), y los micronutrientes (vitamina y minerales), y también no olvidar el líquido vital el agua todos ellos importantes para que el organismo funcione correctamente y vivir saludablemente, logre las diferentes actividades, como recuperar, equilibrar y prevenir patologías, principalmente lograr tener el estado nutricional normal y para mejor comprensión están divididos en los siguientes grupos:

a) El grupo 1: es el de los carbohidrato en los que se encuentra las harinas o cereales como son el arroz, centeno, cebada, pan, trigo, pastas, harinas, maíz, salvado de trigo, tostada, pan blanco, galletas, avena, camote, papa, yuca, zapallo, plátano son fuente de energía como principal función, la que ayuda al organismo a mantenerlo sano, no es recomendable ingerirlos en cantidades exageradas porque resultan perjudiciales para la salud.

b) Grupo 2: Rico en micronutrientes (vitamina y minerales), su principal función la formación de enzimas y tejidos del cuerpo, en los que comprenden las frutas y verduras, estas proporcionan vitaminas del grupo A, B y C, como son las manzanas, uvas, ciruela, coco, durazno, fresa, granadilla, guayaba, higo, limón, mamey, mango, mandarina, melón, naranja, papaya, pera, piña, banano, sandia, tamarindo, toronja, zapote, entre otras; verduras como zanahoria, lechugas, brócoli, coliflor, berenjena, entre otros; son ricos en minerales como el calcio, el hierro que se encuentran también en las verduras, achocha, apio, berenjena, berro, brócoli, cebolla blanca, cebolla colorada, cilantro, col blanca, col morada, coliflor, esparrago, espinaca, rábano, lechuga, pepino, perejil, tomate, aguacate, zanahoria, pimiento, etc.

c) Grupo 3: Se encuentra las carnes y legumbres que contienen proteínas y sales minerales, como hierro, zinc, calcio, fosforo y vitaminas en especial las del grupo B, como el ácido fólico, entre estos están los diferentes tipos de carnes, las carnes rojas, vacuno, cerdo y carnes blancas, como el pollo, pavo, paloma, pato. Los mariscos, camarones, langostinos, pulpo, calamar, cangrejo, jaiba, pescado como sardina, atún, trucha, lisa, etc. Vísceras tales como riñones, lengua, hígado, corazón, ubre, etc de igual importancia las legumbres como se mencionan a continuación, los granos secos, como son lentejas, alverja, garbanzos, haba, frijol negro, rojo, blanco, etc.

d) Grupo 4: corresponde a los lácteos y derivados que se encuentran en diferentes presentaciones, como son leche, entera, descremada, semidescremada, en polvo, evaporada entera, evaporada descremada, de vaca entera, condensada, yogur natural, semidescremado, descremados quesos y derivados, requesón, fresco, añejo, de vaca, ternera, cabra, semidescremado, leche de soya, libre de lactosa, queso de soya, libre de lactosa entre otros.

e) Grupo 5 son las azúcares y grasas, no está demás decir que estos productos hay que consumirlos en poca cantidad y con moderación, porque ingerirlos con exageración son perjudiciales para la salud, consumir las grasas y azúcar natural de los alimentos, como fuente la miel, azúcar refinada, mantequilla, manteca, aceite vegetal o animal y bebidas o dulces de fantasía, productos industrializados en general.

5.1.6. La alimentación por colores.- Esta gama de colores que se encuentran en los alimentos, son una manera práctica, entretenida al momento de elegir los alimentos, es una forma fácil de relacionarlos con las partes que ayuda al cuerpo humano a mantener la vida, este arcoíris de colores que se encuentra en la naturaleza benefició las diferentes funciones de fortalecer, restaurar, crecer, desarrollar y prevenir el estado nutricional a manera de conservar una vida saludable y tener buenos hábitos alimenticios.

Tener ayuda o información a la hora de seleccionar los alimentos y que proporcione todos los nutrientes que la buena alimentación puede dar para el mejor funcionamiento de todas las necesidades que el organismo necesita para vivir, se puede hacer seleccionando los alimentos por los colores, y relacionarlos con la parte del cuerpo del mismo color, y tener una idea como ayuda a su función.

Todo esto influye a la hora de elegir mejor los alimentos, dependiendo del lugar en el que se encuentre, es primordial conocer los alimentos para tener información requerida para una alimentación saludable, reconociendo las funciones que realiza para beneficio del organismo, el seleccionar correctamente los alimentos es importante para que se facilite el menú, que estén fresco y agradables a la hora de cocinarlos.

El color rojo: lo podemos relacionar con el rojo que contiene todo el cuerpo humano, y así poder tener una idea a las partes del organismo que beneficia, tonifica, fortalece, promueven y optimiza el flujo sanguíneo al corazón, los riñones, a la visión, ayuda a la renovación celular, la memoria, la próstata, a la piel, el tracto urinario, son antioxidantes como se mencionan a continuación, la uva, frutilla, cereza, manzana, tomate, zanahoria, frijoles, tomate de árbol las carnes en fin todo lo que sea o contenga el color rojo, de una forma u otra ayuda a fortalecer el corazón, la circulación de la sangre, a prevenir anemias, la insuficiencia renal, el cáncer enfermedades cardíacas y muchas otras patologías, que se pueden prevenir teniendo una buena alimentación.

El color naranja: tal como la mandarina, la naranja, toronja, limón los cítricos o alimentos que tengan este color como la zanahoria, choclo, papaya, banano, maracuyá, piña benefician el funcionamiento y salud del flujo en los senos, y los ojos, refuerzan el sistema inmune, a la cicatrización de heridas, al rejuvenecimiento de piel, las arrugas, ojeras en los ojos, manchas ricas en vitamina A y C.

El color verde: el apio, aguacate, brócoli, espinaca, pera, manzana, aceitunas ayudan al funcionamiento del vientre, cérvix de la mujer, equilibra las hormonas, elimina el peso posparto, previene el cáncer cervical, a la mujer en la etapa del embarazo, previene a malformaciones del feto, contribuye a la nueva visión, es antioxidante eliminado las impurezas, o toxinas del cuerpo, a la buena salud de los ovarios, fortalece el sistema óseo y si no están presentes en la dieta los extrae de los huesos haciéndolos débiles, ricos en vitamina del grupo B, C, k y por su alto contenido de minerales.

El color violeta: la berenjena, cebolla, col, uva, higo, mora, frijoles es decir todos los alimentos relacionados a este color, ayuda a la cerviz de la mujer, a los ovarios, problemas hormonales, a la fertilidad del hombre, a la prevención del cáncer de próstata, al funcionamiento de la misma, al sistema nervioso, al regulación de la presión arterial, fortalece al recubrimientos de los tejidos del cuerpo y del organismo, a disminuir el envejecimiento celular, a la anemia, prevenir el cáncer.

El color blanco, en este grupo de color muy sabio color por sus grandes beneficios que brinda como es el plátano, coliflor, yuca, pera, anona, frijoles, garbanzo, los frutos secos, nuez, cebolla blanca, cebolla perla, ajo, ayuda a desarrollar las neuronas del cerebro camote páncreas regula el índice de glucemia, diabetes, evita las anemias, alergias, limpian los desechos perjudiciales para el cuerpo por medio del sudor o lágrimas, reduce los niveles de colesterol, regulan la presión arterial, ricos en vitaminas y minerales, y por la aportación del alto contenido en fibra por lo que ayudan al sistema digestivo, controla, regula y mantiene el equilibrio en el metabolismo, y principalmente en la adsorción de nutrientes.

5.1.7. La alimentación por sabores.- Comer lo necesario es lo ideal e inteligente, saber lo que hay que comer e ingerir en la alimentación diaria y tener buenos hábitos alimenticios, es la consecuencia de aprender a informarse, y comprender como funciona el organismo, y que necesita para estar saludable y bien nutrido, los sentidos, ayudan para comprender los sabores está el gusto, el olfato participa para los olores, la vista ayuda a observar, y el tacto a sentir, y una alimentación variada, equilibrada sirve para que los sentidos se desarrollen. Los alimentos dentro de su variedad se los consume según el gusto de cada persona por lo que unos serán de mejor agrado que otros por lo que los sabores se los conoce como:

- Amargo
- Ácido o agrio
- Salado
- Dulce

a) Amargo: Este sabor se encuentra ubicado en la parte de atrás de la lengua y es uno de los sabores de mayor desagrado, entre los alimentos que tiene este sabor se pueden mencionar el cacao, toronja, lechuga, albahaca, perejil, apio, etc.

b) Ácido o agrio: Se encuentra ubicado en los laterales inferiores de la lengua y este es considerado una alarma para el cerebro al ingerir una sustancia ácida, los alimentos que tienes este sabor son, el limón, la naranja, la ciruela, mango, piña, kiwi, etc.

c) Salado: Este sabor se encuentra ubicado en los laterales superiores de la lengua, este potencializa los demás sabores y hay una interrelación entre ellos, entre los alimentos que tienen este sabor son, langostino, pulpo, ostra, jamón, mortadela, etc.

d) Dulce: Este sabor se encuentra ubicado en la parte superior o la punta de la lengua es considerado el de mayor agrado o placentero, entre los alimentos que se encuentra, la leche, la manzana, el mango, la uva, la sandía, el banano, la papaya, entre otros.

5.2. ESTADO NUTRICIONAL

5.2.1. Definición.- El estado nutricional es la interpretación de la información obtenida en la valoración de las medidas antropométricas, que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de un individuo con el objetivo de calcular la condición que se encuentra la persona ya sea esta exceso, que es cuando se encuentra con sobre peso y déficit cuando se encuentra en bajo peso o mal nutrido, y normal, cuando está en buen estado de salud.

Según la (F.E.N.) Fundación Española Nutricional (2013) “La dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros **hábitos alimentarios** y estos son el resultado del comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de las costumbres sociales, culturales y religiosas. Y que, está influenciando por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, nutricionales, etc.). Y qué duda cabe que los hábitos alimentarios, que definen nuestra dieta como hemos visto, condicionan nuestro estado nutricional y, por ende, nuestro estado de salud presente y futuro”²³.

Estar pendiente del estado nutricional en el que se encuentra es ser humano no es una situación de ahora, esta inquietud está presente en la vida de los seres humanos desde que el hombre existe y tubo la necesidad de alimentarse, e ir conociendo como los alimentos tenían efecto en el individuo para el funcionamiento fisiológico del organismos del cuerpo humano y demás seres vivos.

En el pasado empezando como carroñeros, experimentando la vida salvaje y por instinto se entendió que la alimentación era primordial para preservar la vida en especial las carnes, que sin saberlo son ricas en proteínas necesarias para los músculos y permitían al ser humano tener fuerzas para defenderse de los animales, en particular los salvajes.

²³ FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN (2013) Libro blanco de la nutrición en España. Imprime lesingur,S.L.

Después con la vida en sociedad los seres humanos se dedicaron a la agricultura, empezaron la formación y plantación de los alimentos, a conocer los animales domésticos, a criarlos; en estos tiempos se fortalecieron las culturas, donde lo que demostraba, fuerza, fertilidad, eran los cuerpos grandes y obesos por los grandes banquetes que se ofrecían.

A medida que los países fueron en desarrollo, se volvió temática los cuerpos hermosos y la belleza paso a ser de obesa a delgada, donde la alimentación ha sido tema de discusión hasta ahora en la actualidad, más aun que la vida se ha vuelto acelerada afectado directamente la forma de vida, y por consecuencia esta descontrolada, demostrado que la comida afecta totalmente en el estado nutricional, actualmente el problema del estado nutricional en el que se encuentra un individuo es como principal causa la ingesta de alimentos, los hábitos alimenticios malos está siendo de gravedad a nivel mundial tanto así que muchas enfermedades derivadas de la alimentación se consideran crónicas, por llevar a la persona a la degeneración de la salud y ocasionar la muerte.

La O.M.S. (Organización mundial de la salud) dice “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”²⁴.

Esto es un llamado de alerta que el estado nutricional del individuo es primordial para mantener la salud, hacer conciencia del tipo de alimentación está llevando un individuo en la dieta diaria para evitar enfermedades que se deriven por el sobrepeso como es la obesidad, así como también enfermedades por deficiencia de peso, como es la desnutrición y casi siempre estas incide en la salud emocional de las personas y originan estados alterados como la depresión, la ansiedad, entre otras.

²⁴ <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

5.2.2. Medidas antropométricas.- Es obtenida de las mediciones básicas que se realizan al ser humano, como son el peso actual, talla actual, que al combinarlas con la edad de la persona se obtiene el estado nutricional, y seguimiento de la salud, para realizar la valoración en niños, es necesario la edad en meses, y es importante recordar que el estado nutricional es el resultado final de la ingesta y requerimientos de nutrientes.

La medición del peso actual en el que se encuentra el infante, el niño, adolescente, adulto, tercera edad, es de suma importancia para la valoración, también necesaria para el seguimiento y evaluación del estado nutricional; para tomar las medidas antropométricas se debe tener entre estas, “para medir el peso actual se requiere tener una balanza que estén correctamente equilibradas que indique el resultado sea en libras o kilos”²⁵, estas las hay según las necesidades del individuo, cualquiera que sea ésta sirve para tener el resultado del estado nutricional, y es necesario el peso actual en kilogramos.

Si se tiene los resultados en libra se calcula el peso actual y lo dividimos para dos punto dos, existen sin números de modelos de balanza que facilitan la toma del peso, al nacer se mide el peso en una balanza adecuada para él bebe, soportando el peso, sus movimientos sin temor a que sufra una lesión, en función a las necesidades, como cuando se sienta, se usa la balanza hasta que él bebe tenga un peso promedio de 15 kilogramos.

Cuando pasa este peso, comúnmente el infante ya se puede mantener en pie, y se pesan en otro tipo de balanzas, las mismas que permite la lectura, en gramos como en kilos y existen diversidad de modelos, sean manuales o digitales que son para medir el peso de los niños y niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores, en cuanto a los niños se puede tener complicaciones al momento de pesar, por diversos motivos, por miedo, están acostumbrado a los padres, el temor de estar solos, por su pequeña edad, el niño o niña no quiere que lo pesen.

²⁵ Dr. YEPEZ, Rodrigo (2011). Series guías alimentarias para los escolares de la costa. edición Santiago Ltda. Chile

Se opta por tomar el peso con el niño en brazos del adulto y luego pesar al adulto sin el niño, se resta el peso del adulto con el resultado anterior y ese valor es el peso del infante, la técnica para pesar, se da para todo tipo de persona y como regla general se toma las siguiente forma, sin zapatos con pies colocados correctamente en la balanza, con la postura recta, con la mirada al frente, los brazos en vertical y las manos tocando los muslos, con ropa ligera, sin gorra, chaquetas, pesos en los bolsillos, es decir, sin el menor peso posible.

Para la medición de la talla actual se requiere tener un tallímetro, el que tiene una regla incorporada en vertical con la medición de la altura en centímetros, en el que consta con una pieza superior que se desliza para delante la que se coloca encima de la cabeza, y esta permite saber hasta dónde llegar con la medición de la altura. La pieza superior se desliza hasta tocar la cabeza de la persona, en el que hay estar pendiente de accesorios o peinados, que si tuvieran adornos en el pelo, como moños, lazos, gorras que impidieran apoyar la pieza superior sobre la cabeza deberán retirarse con cuidado, para así lograr la lectura adecuada de la talla o altura del individuo.

Sino cuenta con un tallímetro se puede usar una cinta métrica que se adhiere a la pared desde su base hacia la parte superior de forma vertical, sin que cinta este curva, verificar que no se incline para la derecha o izquierda; cuando se tiene solo una cinta métrica y se mide una personas con la altura superior a un metro cincuenta, se mide cincuenta centímetros desde la base de la pared hacia arriba y a esa medida se coloca la cinta métrica, o en el caso de tener dos cintas métrica se termina una y se coloca la otra y así se puede tomar la medida de la altura del ser humano.

La técnica de medición de la talla, requiere que se coloque al niño o adulto a medir, se coloca de pie, erecto, con la mirada al frente, los brazos colocados a lado de las extremidades en forma vertical tocando los muslos y descalzo, con los pies unidos por los talones formando un ángulo de 45° y la cabeza situada con el plano línea imaginaria, pero sin apoyarse sobre la pared y los pies tocando bien el piso sin ponerse de puntillas para que no altere el resultado de la altura.

5.2.3. Parámetros para obtener el estado nutricional.- Para obtener el estado nutricional se toman las medidas antropométricas peso, talla, más la edad. Estos factores permiten conocer el estado nutricional en el que se debe encontrar una persona, y seguimiento para el control de salud y constituye un elemento valioso en las alteraciones nutricionales. Por lo que permite hacer evaluaciones oportuna y adecuada del ser humano para conservar la salud, ya que la ingesta y requerimientos de nutrientes es el balance del resultado final para lograr el estado nutricional del individuo, permite considerar datos importantes del individuo que, permite tener una idea del patrón de crecimiento y desarrollo, que se da por múltiples factores entre ellos la alimentación.

Para conocer la valoración nutricional se tienen parámetros estándar que permite evaluar a todo tipo de personas sin importar la edad o etapa de la vida en que se encuentre, tales como cuando se nace, se es niño o niña, de adolescente, adulto, cuando una mujer se encuentra en la etapa de gestación o embarazo, y adulto mayor, para cada uno se toma diferente tablas de evaluación para conocer el estado nutricional, pero el resultado de los parámetros nutricionales es igual para todos los casos es:

- Desnutrición
- Normal
- Sobrepeso

La desnutrición se le considera a la alteración del peso y altura baja, al que no se debe restar importancia ya que es un indicador, que algo está pasando con la ingesta de los alimentos, que demuestra, que por alguna razón se está perdiendo el peso y la talla desmedidamente rápido, a este parámetro de desnutrición o déficit, se lo divide:

- Desnutrición leve
- Desnutrición moderada
- Desnutrición grave

Según CHIRIBOGA, David (2010) “El problema de la desnutrición crónica es un problema serio en el país, pues les provoca una alteración de tipo permanente a su desarrollo físico y motriz. Estas alteraciones no solo afectan al niño durante su vida, sino que pueden afectar a dos generaciones después”²⁶, el tener una mala decisión a la hora de comer o alimentarse puede traer diferentes complicaciones a medida que se crece y se desarrolla por la vida, existen sin número de trastornos relacionados con la alimentación que van complicando la salud.

El sobrepeso se considera al exceso de peso corporal de un individuo, este estado de obesidad se ha convertido en la actualidad un problema global, que está comprometido con los malos hábitos alimenticios en el que están en mayor índice de tener enfermedades asociadas que ponen el peligro la salud en la que muchas de estas se curan a largo plazo y que en lo más extremo puede causar la muerte, como son la obesidad, problemas de atracones, problemas asociados con lo emocional, como el estrés, problemas cardiacos, problemas intestinales, colesterol, problemas de presión arterial, problemas estomacales, arteriales, la diabetes, entre otras. Como se puede apreciar los problemas de peso están directamente ligados con la mala alimentación.

Los parámetros del sobrepeso se dividen en lo siguiente:

- Obesidad grado I
- Obesidad grado II
- Obesidad grado III

Es decir, los parámetros del estado nutricional es, “normal y cuando se encuentra en déficit se los denomina desnutrición leve, moderada o grave y cuando se tiene aumento de peso se lo denomina sobrepeso, obesidad grado I, II, III²⁷” estos parámetros se consideran para todos y en los resultados, se tienen valores diferentes, dependiendo de la edad o cuando las mujeres están en gestación o embarazadas.

²⁶ <http://www.eluniverso.com/2010/08/11/1/1384/226-ninos-menores-cinco-anos-sufre-desnutricion-cronica.html>

²⁷ DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina.

Es de suma importancia los controles continuos al niño o niña desde que se nace, la referencia del peso y talla, son índice de prioridad para demostrar el estado nutricional en que se encuentra él bebe y demostrar la condición de salud que se encuentra y para conocer el peso ideal se realiza la fórmula de cero a doce meses, es la edad en meses del niño por cero punto cinco.

En la que se coloca en primero el cero la coma y el mes del bebe; para controlar la salud, desde que nace el ser humano, el peso que se obtiene al nacer es un factor importante y consideran normal el peso de tres a cuatro kilo gramos, aumentando un promedio de uno por mes hasta llegar a los doce meses con un peso de diez kilos en el que no está demás decir que si esta menor a este valor se considera déficit y pasa a ser problema de desnutrición.

Y si de otra manera se encuentra mayor, es un problema de sobrepeso lo que ayuda a la recuperación de cualquiera de estas sea exceso o déficits del estado nutricional directamente es la alimentación por lo que si influye lo que ingerimos en el crecimiento y desarrollo del peso y talla de una persona y por lo tanto ayuda a mantener y recuperar la salud.

La fórmula para conocer el peso ideal de un niño o niña de un año un mes hasta los cinco años de edad es, edad de años con el mes, más dos más ocho. Se coloca la edad en año la coma y hay la edad en meses y se continua con la formula, esta edad es fundamental para saber y comprender como se desarrolla y crece el niño y niña, es de formación, aprendizaje en donde se debe aprovechar al máximo los alimentos que se le da a ingerir al infante.

En el que se debe regular las funciones fisiológicas, que son necesaria para la formación de los huesos, músculos, sistema inmune, es sistema neurológica, el desarrollo del cerebro, el que es primordial la etapa pre escolar, en la que se forma la personalidad y los hábitos alimenticios el niño y niña empieza a decidir que gusta o no para alimentarse, en la que hay que enseñarle la responsabilidad de tener una alimentación con variedad.

El I.M.C. (Índice de Masa Corporal) es un parámetro estandarizado que ayuda a controlar y conocer el estado nutricional en el que se encuentra el individuo, de manera que permite llevar un control del peso talla por medio de una fórmula que al tener los resultados se toma como referencia el resultado en tablas.

Fórmula para conocer el I.M.C. es peso actual dividido para talla actual elevada al cuadrado.

(Peso/talla²)

I.M.C. en niños de 1 año a 11 años 12 meses.

Mayor 10kg es desnutrición.

De 10 a 85kg es normal.

De 85 a 95kg es obesidad.

Mayor a 95 es mórbido.

Fórmula para valorar el peso ideal.

- Es la edad en meses del niño por cero punto cinco (de 0 a 12 meses de edad)
- Edad de años con el mes, más dos más ocho. (de 1 año 1mes, hasta 5 años)

ESTADO NUTRICIONAL

EN NIÑOS DESDE 18 MESES HASTA LOS 5 AÑOS DE EDAD

(peso/talla)

“Edad en meses	Peso ideal Kg de niños	Talla ideal de niños”
18	11,4	82,4
21	12	84,4
24	12,5	87,6
30	13,7	92,3
36	14,7	96,5
42	15,7	99,1
48	16,6	102,9
54	17,6	106,6
60	20,1	109,9

“Edad en meses	Peso ideal Kg de niñas	Talla ideal de niñas”
18	10,8	80,9
21	11,7	83,3
24	11,9	86,5
30	12,9	91,3
36	13,9	95,6
42	15	97,9
48	15,9	101,6
54	16,8	105,5
60	17,6	108

Figura # 3

Fuente: C.A. EL UNIVERSO, Ecuador. (2011). *Buena salud, la salud de los niños*. edición especial Santiago Ltda. Chile.
Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Perímetro cefálico es un examen obligatorio para niños menores de dos años de edad, que se realiza con una cinta métrica que se mide alrededor de la cabeza del infante que pase por la frente y por encima de las orejas, este examen es importante para determinar o descartar un problema, como la macrocefalia es una anomalía que irá desapareciendo con los días, también pueden ser problemas de meningitis que es la inflamación de cerebro, tumor o hidrocefalia que es la acumulación de líquidos en el cráneo, microcefalia es la deficiencia de crecimiento del cráneo y también se da por desnutrición.

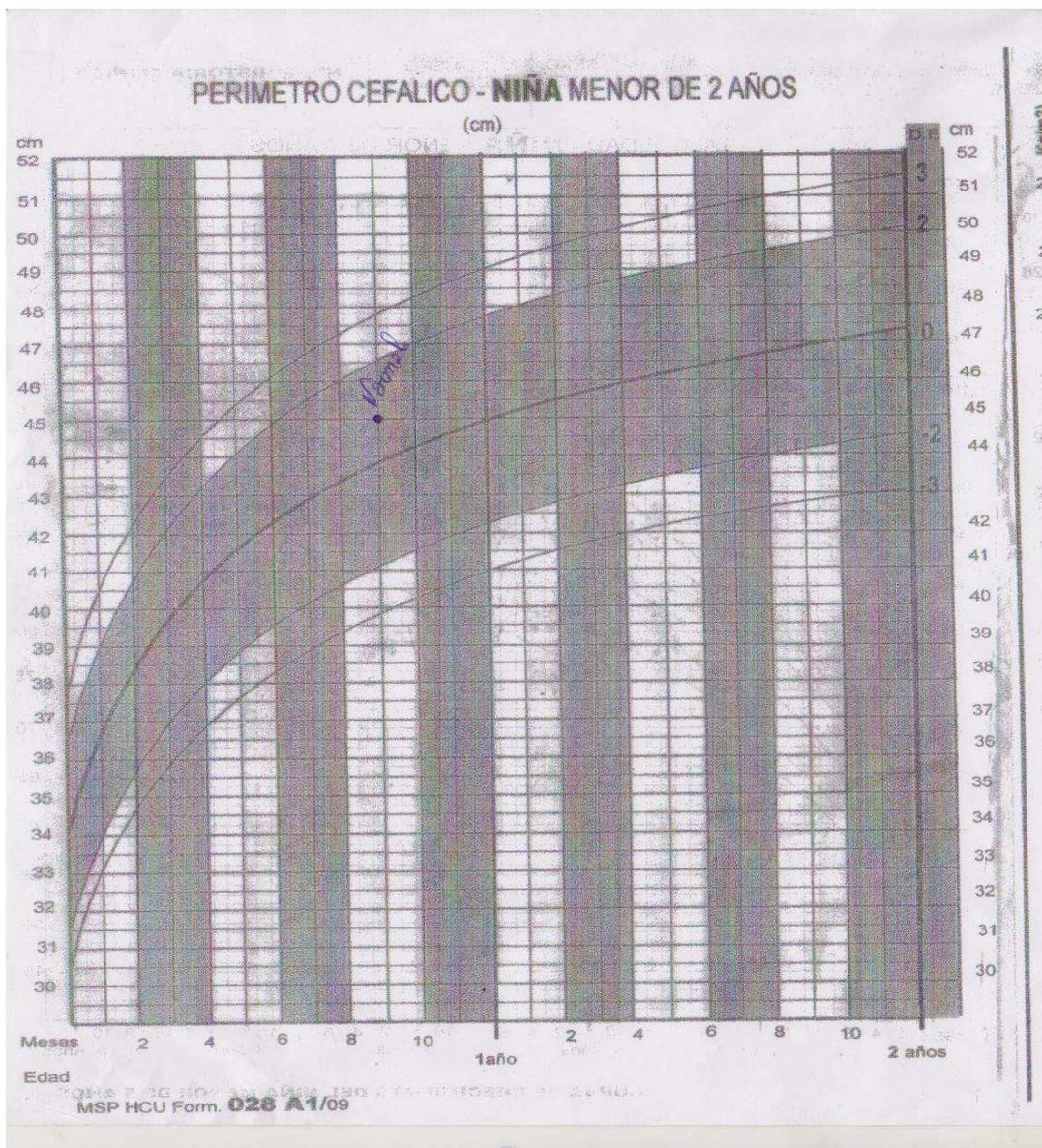


Figura # 4

Fuente: "Tablas de perímetro cefálico para niños y niñas de 0 hasta 2 años de edad según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"

Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

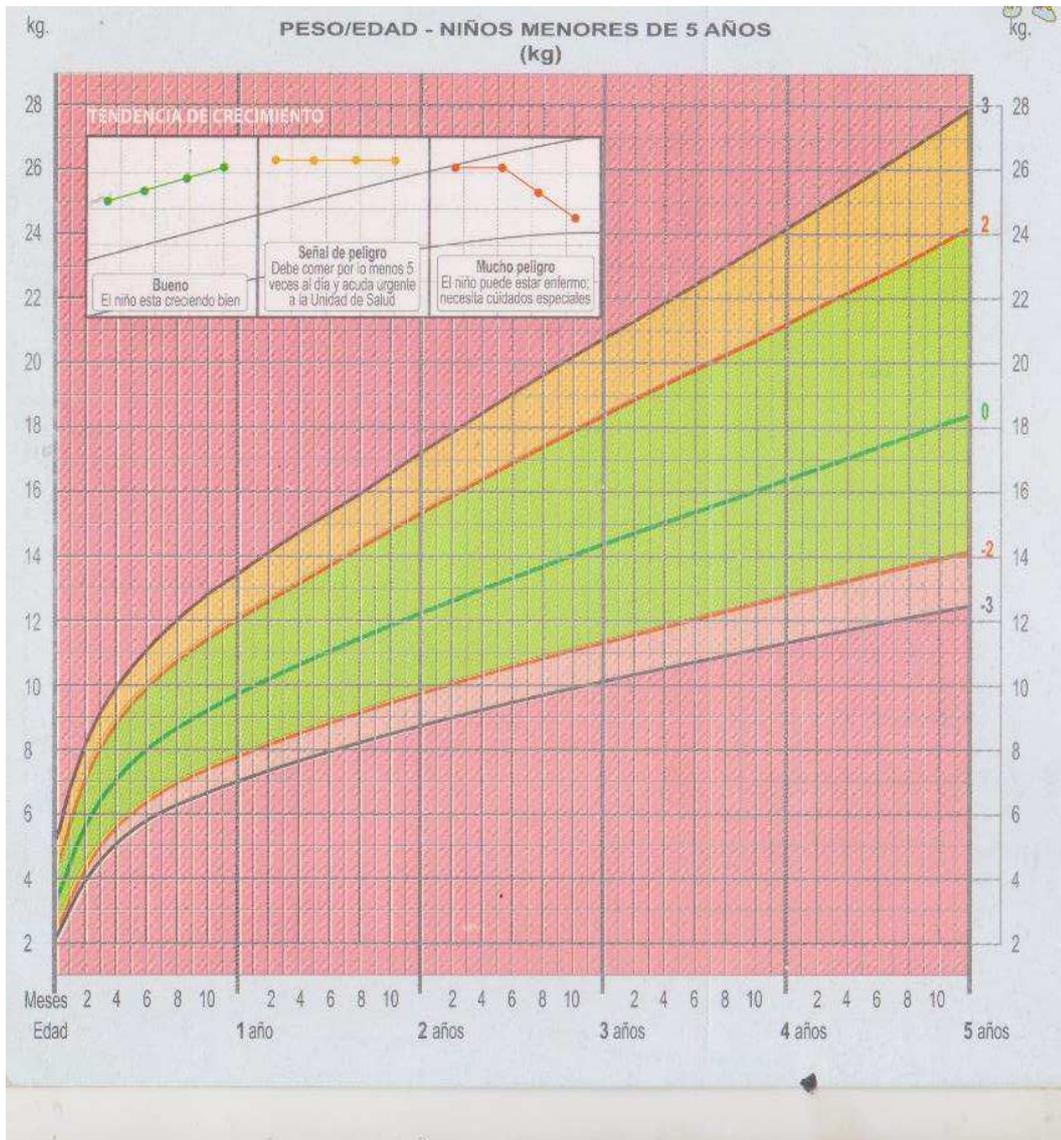


Figura # 5
 Fuente: "Tablas de peso/edad para niños y niñas de 0 hasta los 5 años de edad según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal de peso en kilogramos. Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | | | |
|--|-----------------------|--|---------------------------------|
| | 0 Es normal | | 0 Es normal |
| | 1 Obesidad I | | -1 Desnutrición leve |
| | 2 Obesidad II | | -2 Desnutrición moderada |
| | 3 Obesidad III | | -3 Desnutrición grave |

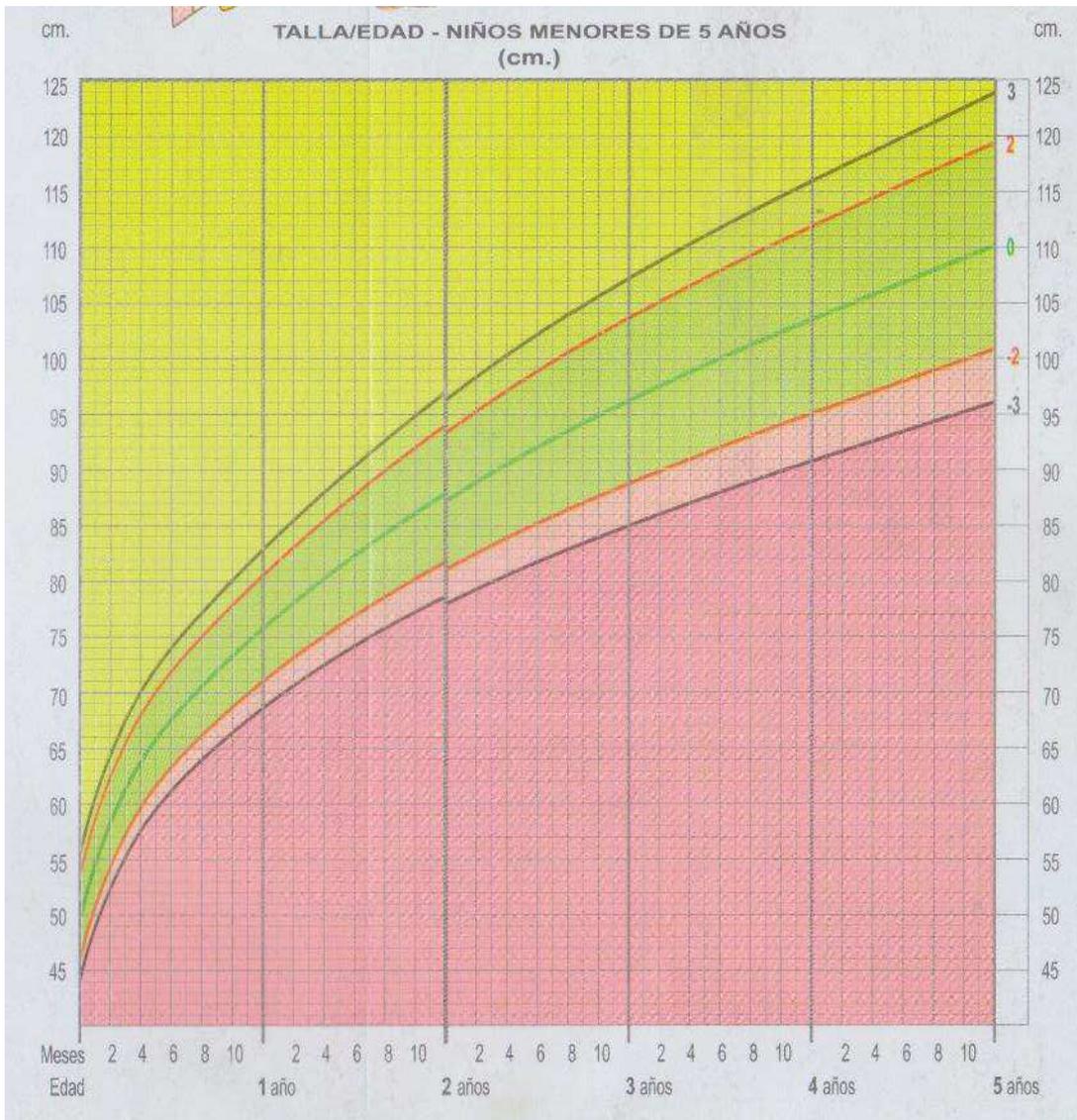


Figura # 6
Fuente: "Tablas de talla / edad para niños y niñas de 0 hasta los 5 años de edad según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal de talla en centímetros. Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | | | |
|---|-----------------------|---|---------------------------------|
|  | 0 Es normal |  | 0 Es normal |
|  | 1 Obesidad I |  | -1 Desnutrición leve |
|  | 2 Obesidad II |  | -2 Desnutrición moderada |
|  | 3 Obesidad III |  | -3 Desnutrición grave |

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE SALUD DE MANABÍ
NUTRICIÓN

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
TABLA DEL (IMC) DEL NIÑO O NIÑA MENOR DE CINCO AÑOS

I o T (cm)	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)																									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26							
84	5,6	6,4	7,1	7,8	8,5	9,2	9,9	10,6	11,3	12,0	12,7	13,4	14,1	14,8	15,5	16,2	16,9	17,6	18,3							
85	5,8	6,5	7,2	7,9	8,7	9,4	10,1	10,8	11,6	12,3	13,0	13,7	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,1	18,8							
86	5,9	6,7	7,4	8,1	8,9	9,6	10,4	11,1	11,8	12,6	13,3	14,1	14,8	15,5	16,3	17,0	17,8	18,5	19,2							
87	6,1	6,8	7,6	8,3	9,1	9,8	10,6	11,4	12,1	12,9	13,6	14,4	15,1	15,9	16,7	17,4	18,2	18,9	19,7							
88	6,2	7,0	7,7	8,5	9,3	10,1	10,8	11,6	12,4	13,2	13,9	14,7	15,5	16,3	17,0	17,8	18,6	19,4	20,1							
89	6,3	7,1	7,9	8,7	9,5	10,3	11,1	11,9	12,7	13,5	14,3	15,0	15,8	16,6	17,4	18,2	19,0	19,8	20,6							
90	6,5	7,3	8,1	8,9	9,7	10,5	11,3	12,2	13,0	13,8	14,6	15,4	16,2	17,0	17,8	18,6	19,4	20,3	21,1							
91	6,6	7,5	8,3	9,1	9,9	10,8	11,6	12,4	13,2	14,1	14,9	15,7	16,6	17,4	18,2	19,0	19,9	20,7	21,5							
92	6,8	7,6	8,5	9,3	10,2	11,0	11,8	12,7	13,5	14,4	15,2	16,1	16,9	17,8	18,6	19,5	20,3	21,2	22,0							
93	6,9	7,9	8,6	9,5	10,4	11,2	12,1	13,0	13,8	14,7	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,9	21,6	22,5							
94	7,1	8,0	8,8	9,7	10,6	11,5	12,4	13,3	14,1	15,0	15,9	16,8	17,7	18,6	19,4	20,3	21,2	22,1	23,0							
95	7,2	8,1	9,0	9,9	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18,1	19,0	19,9	20,8	21,7	22,6	23,5							
96	7,4	8,3	9,2	10,1	11,1	12,0	12,9	13,8	14,7	15,7	16,6	17,5	18,4	19,4	20,3	21,2	22,1	23,0	24,0							
97	7,5	8,5	9,4	10,3	11,3	12,2	13,2	14,1	15,1	16,0	16,9	17,9	18,8	19,8	20,7	21,6	22,6	23,5	24,5							
98	7,7	8,6	9,6	10,6	11,5	12,5	13,4	14,4	15,4	16,3	17,3	18,2	19,2	20,2	21,1	22,1	23,0	24,0	25,0							
99	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	12,7	13,7	14,7	15,7	16,7	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6	22,5	23,5	24,5	25,5							
100	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0							
101	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,3	14,3	15,3	16,3	17,3	18,4	19,4	20,4	21,4	22,4	23,5	24,5	25,5	26,5							
102	8,3	9,4	10,4	11,4	12,5	13,5	14,6	15,6	16,6	17,7	18,7	19,8	20,8	21,8	22,9	23,9	25,0	26,0	27,1							
103	8,5	9,5	10,6	11,7	12,7	13,8	14,9	15,9	17,0	18,0	19,1	20,2	21,2	22,3	23,3	24,4	25,5	26,5	27,6							
104	8,7	9,7	10,8	11,9	13,0	14,1	15,1	16,2	17,3	18,4	19,5	20,6	21,6	22,7	23,8	24,9	26,0	27,0	28,1							
105	8,8	9,9	11,0	12,1	13,2	14,3	15,4	16,5	17,6	18,7	19,8	20,9	22,1	23,2	24,3	25,4	26,5	27,6	28,7							
106	9,0	10,1	11,2	12,4	13,5	14,6	15,7	16,9	18,0	19,1	20,2	21,3	22,5	23,6	24,7	25,8	27,0	28,1	29,2							
107	9,2	10,3	11,4	12,6	13,7	14,9	16,0	17,2	18,3	19,5	20,6	21,8	22,9	24,0	25,2	26,3	27,5	28,6	29,8							
108	9,3	10,5	11,7	12,8	14,0	15,2	16,3	17,5	18,7	19,8	21,0	22,2	23,3	24,5	25,7	26,8	28,0	29,2	30,3							
109	9,5	10,7	11,9	13,1	14,3	15,4	16,6	17,8	19,0	20,2	21,4	22,6	23,8	25,0	26,1	27,3	28,5	29,7	30,9							
110	9,7	10,9	12,1	13,3	14,5	15,7	16,9	18,2	19,4	20,6	21,8	23,0	24,2	25,4	26,6	27,8	29,0	30,3	31,5							
111	9,9	11,1	12,3	13,6	14,8	16,0	17,2	18,5	19,7	20,9	22,2	23,4	24,6	25,9	27,1	28,3	29,6	30,8	32,0							
112	10,0	11,3	12,5	13,8	15,1	16,3	17,6	18,8	20,1	21,3	22,6	23,8	25,1	26,3	27,6	28,9	30,1	31,4	32,6							
113	10,2	11,5	12,8	14,0	15,3	16,6	17,9	19,2	20,4	21,7	23,0	24,3	25,5	26,8	28,1	29,4	30,6	31,9	33,2							
114	10,4	11,7	13,0	14,3	15,6	16,9	18,2	19,5	20,8	22,1	23,4	24,7	26,0	27,3	28,6	29,9	31,2	32,5	33,8							
115	10,6	11,9	13,2	14,5	15,9	17,2	18,5	19,8	21,2	22,5	23,8	25,1	26,5	27,8	29,1	30,4	31,7	33,1	34,4							
116	10,8	12,1	13,5	14,8	16,1	17,5	18,8	20,2	21,5	22,9	24,2	25,6	26,9	28,3	29,6	30,9	32,3	33,6	35,0							
117	11,0	12,3	13,7	15,1	16,4	17,8	19,2	20,5	21,9	23,3	24,6	26,0	27,4	28,7	30,1	31,5	32,9	34,2	35,6							
118	11,1	12,5	13,9	15,3	16,7	18,1	19,5	20,9	22,3	23,7	25,1	26,5	27,8	29,2	30,6	32,0	33,4	34,8	36,2							
119	11,3	12,7	14,2	15,6	17,0	18,4	19,8	21,2	22,7	24,1	25,5	26,9	28,3	29,7	31,2	32,6	34,0	35,4	36,8							
120	11,5	13,0	14,4	15,8	17,3	18,7	20,2	21,6	23,0	24,5	25,9	27,4	28,8	30,2	31,7	33,1	34,6	36,0	37,4							
121	11,7	13,2	14,6	16,1	17,6	19,0	20,5	22,0	23,4	24,9	26,4	27,8	29,3	30,7	32,2	33,7	35,1	36,6	38,1							
122	11,9	13,4	14,9	16,4	17,9	19,3	20,8	22,3	23,8	25,3	26,8	28,3	29,8	31,3	32,7	34,2	35,7	37,2	38,7							
123	12,1	13,6	15,1	16,6	18,2	19,7	21,2	22,7	24,2	25,7	27,2	28,7	30,3	31,8	33,3	34,8	36,3	37,8	39,3							
124	12,3	13,8	15,4	16,9	18,5	20,0	21,5	23,1	24,6	26,1	27,7	29,2	30,8	32,3	33,8	35,4	36,9	38,4	40,0							
125	12,5	14,1	15,6	17,2	18,8	20,3	21,9	23,4	25,0	26,6	28,1	29,7	31,3	32,8	34,4	35,9	37,5	39,1	40,6							
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26							

REPRODUCCIÓN : FONDOS NUTRICIÓN

Figura # 7
Fuente: "Según la dirección provincial de salud de Manabí nutrición (2012)"
Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

La fórmula para establecer el estado nutricional en niños y niñas de cinco años un mes hasta los doce años, en esta etapa muchas veces se le resta importancia, ya por lo crecido del infante, donde empieza a realizar otras actividades, tanto en la Unidad Educativa como el entorno social que rodea.

Al escolar en esta etapa de su vida tiene un alto índice que los padres suele descuidar un poco la alimentación, por el hecho que el niño es más independiente tiene otras actividades y es posible que hay integrantes menores como es el caso de los hermanos, u otras situaciones, y es aquí que están creciendo, que da pie a trastornos alimenticios que pueden ser peligrosos para la etapa de la adolescencia.

Fórmula a realizar para conocer el peso ideal:

- Edad con meses más tres más tres.

El I.M.C. (Índice de Masa Corporal) es un parámetro que ayuda a controlar y conocer el estado nutricional en el que se encuentra el individuo. Fórmula para conocer el I.M.C. es peso actual dividido para talla actual elevada al cuadrado.

(Peso/talla²)

I.M.C. en niños de 1 año a 11 años 12 meses.

Mayor 10kg es desnutrición.

De 10 a 85kg es normal.

De 85 a 95kg es obesidad.

Mayor a 95 es mórbido.

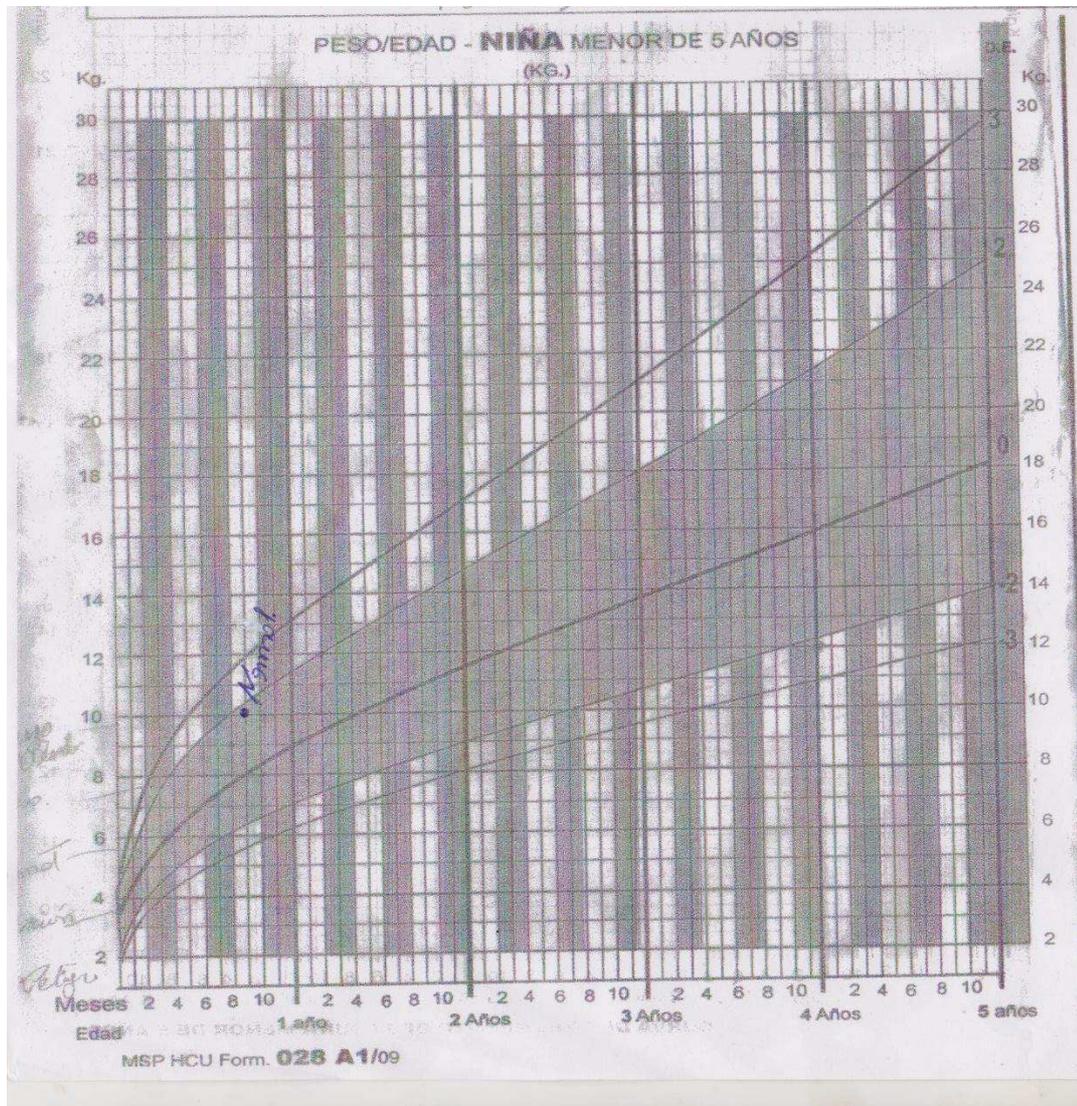


Figura # 8
Fuente: "Tablas de peso/edad para niños y niñas de 5 años un mes hasta los doce años de edad según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal de peso en kilogramos. Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | | | |
|---|----------------|---|--------------------------|
|  | 0 Es normal |  | 0 Es normal |
|  | 1 Obesidad I |  | -1 Desnutrición leve |
|  | 2 Obesidad II |  | -2 Desnutrición moderada |
|  | 3 Obesidad III |  | -3 Desnutrición grave |

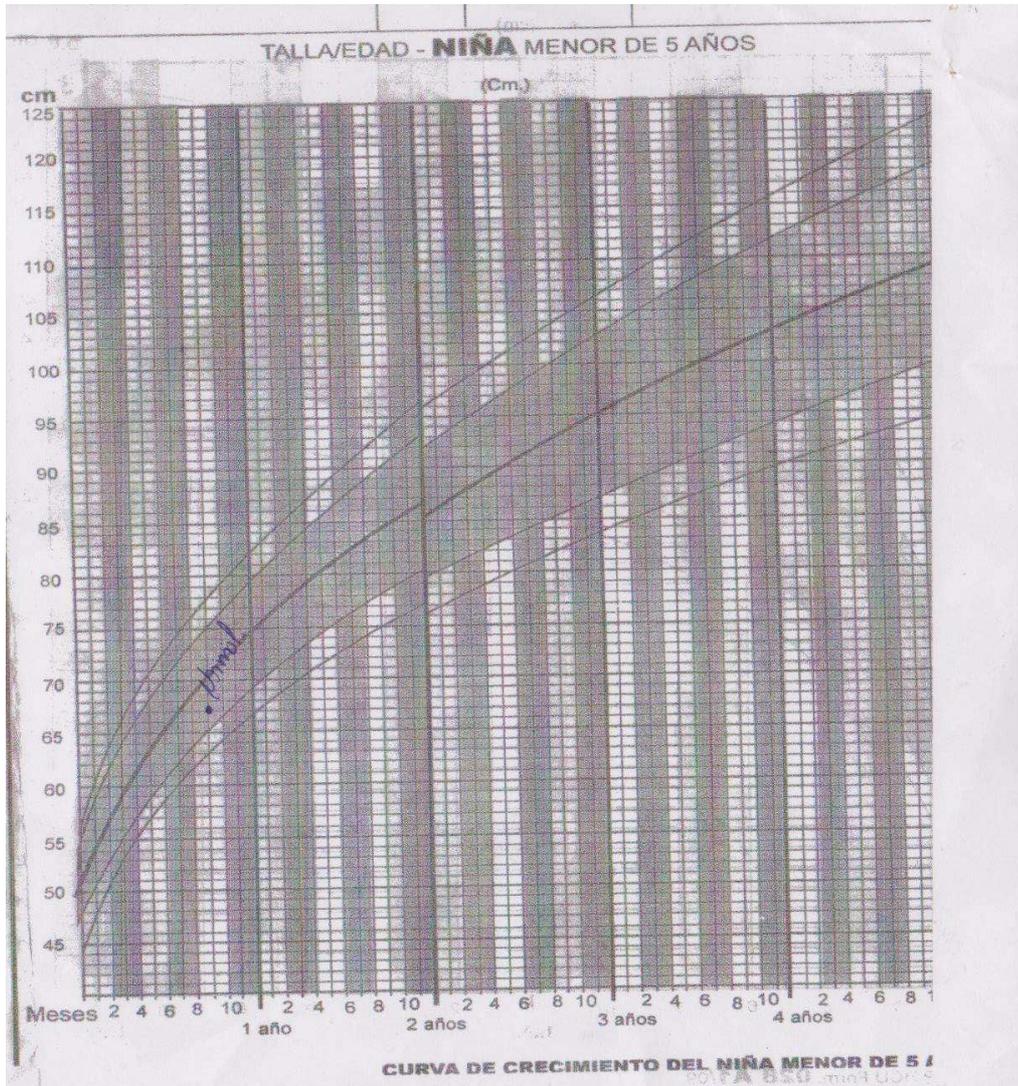


Figura # 9
Fuente: "Curva de talla/ edad para niños y niñas de 5 años un mes hasta los doce años de edad según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal de talla en centímetros. Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | | | |
|---|-----------------------|---|---------------------------------|
|  | 0 Es normal |  | 0 Es normal |
|  | 1 Obesidad I |  | -1 Desnutrición leve |
|  | 2 Obesidad II |  | -2 Desnutrición moderada |
|  | 3 Obesidad III |  | -3 Desnutrición grave |

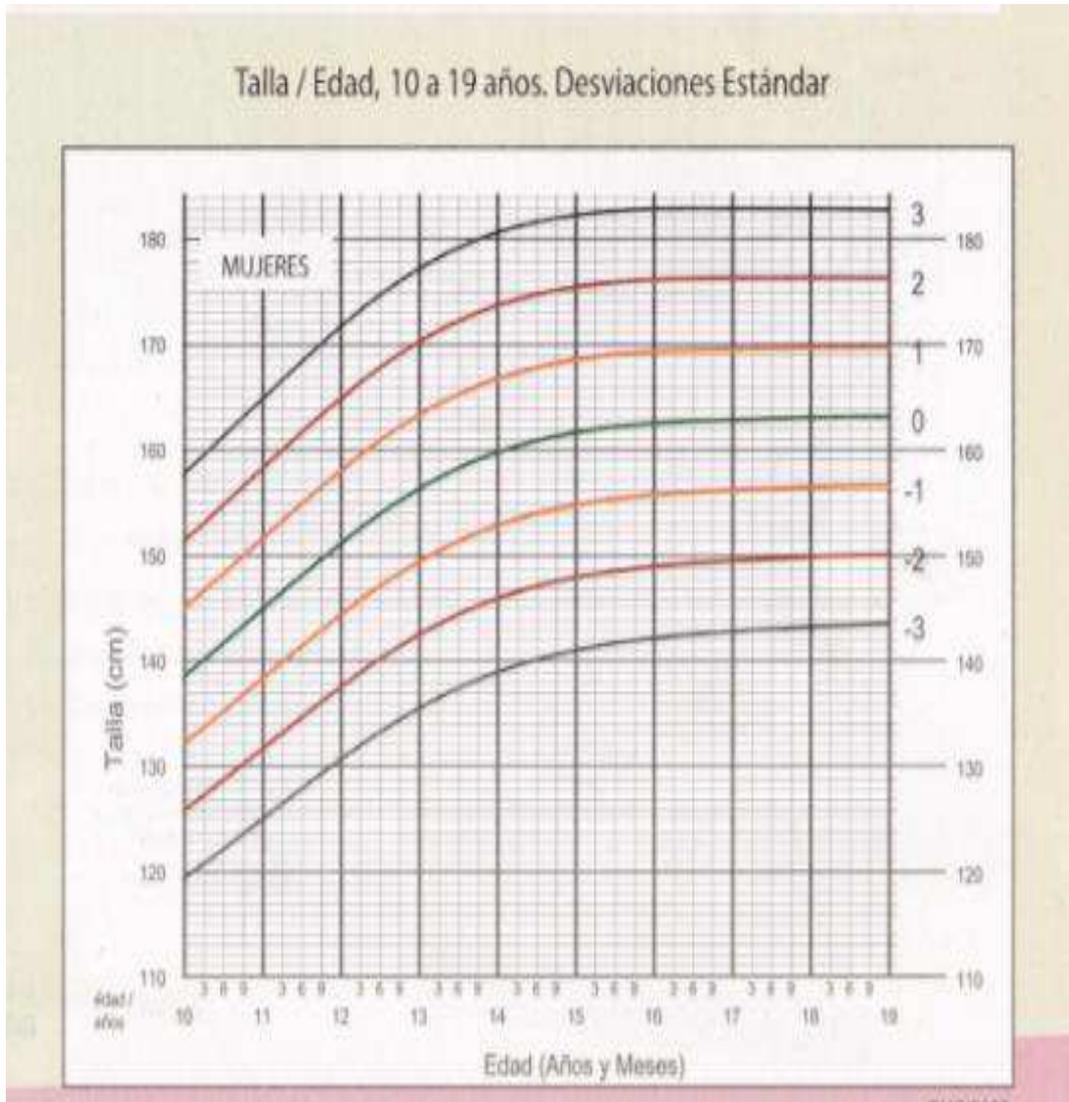


Figura # 10
 Fuente: "Tablas de peso/edad para mujeres adolescente según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal de la talla en centímetros. Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | | | |
|---|-----------------------|---|---------------------------------|
|  | 0 Es normal |  | 0 Es normal |
|  | 1 Obesidad I |  | -1 Desnutrición leve |
|  | 2 Obesidad II |  | -2 Desnutrición moderada |
|  | 3 Obesidad III |  | -3 Desnutrición grave |

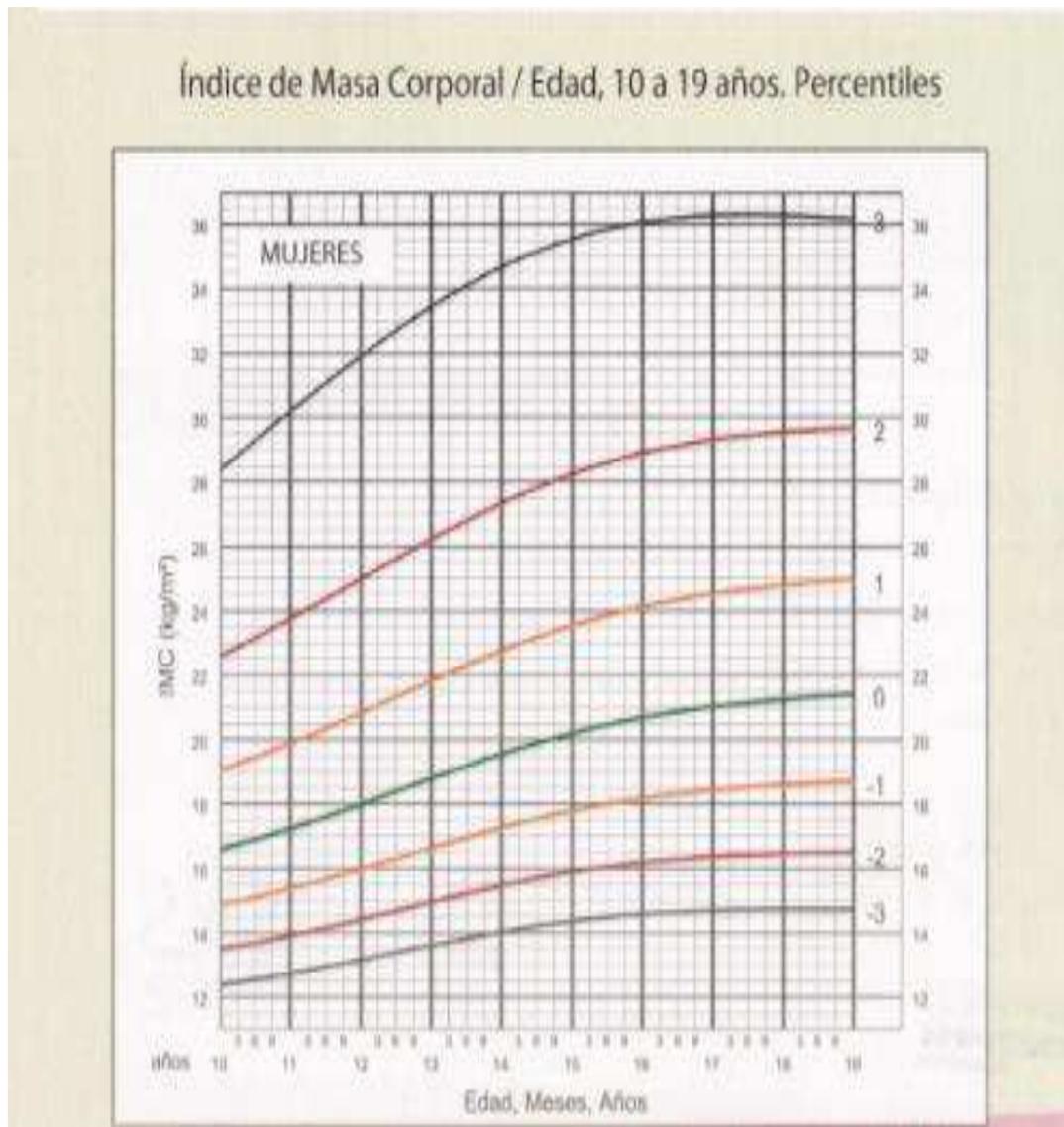


Figura # 11
 Fuente: "Tablas de I.M.C. / edad para mujeres adolescentes según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal del I.M.C. (Índice de Masa Corporal). Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 0 Es normal 1 Obesidad I 2 Obesidad II 3 Obesidad III | <ul style="list-style-type: none"> 0 Es normal -1 Desnutrición leve -2 Desnutrición moderada -3 Desnutrición grave |
|--|--|

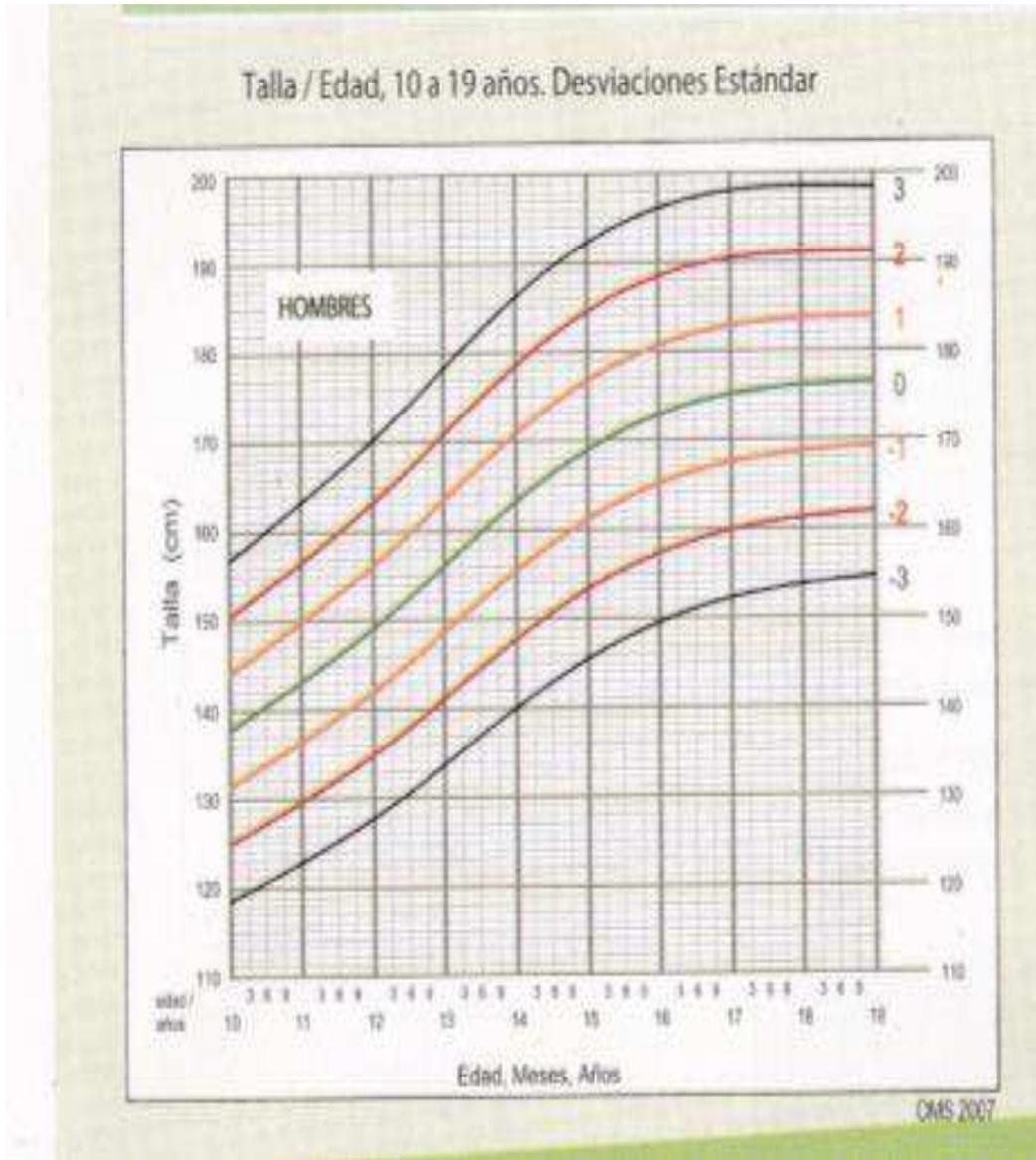


Figura # 12
 Fuente: "Tablas de peso/edad para hombres adolescente según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal de la talla en centímetros. Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | | | |
|---|----------------|---|--------------------------|
|  | 0 Es normal |  | 0 Es normal |
|  | 1 Obesidad I |  | -1 Desnutrición leve |
|  | 2 Obesidad II |  | -2 Desnutrición moderada |
|  | 3 Obesidad III |  | -3 Desnutrición grave |

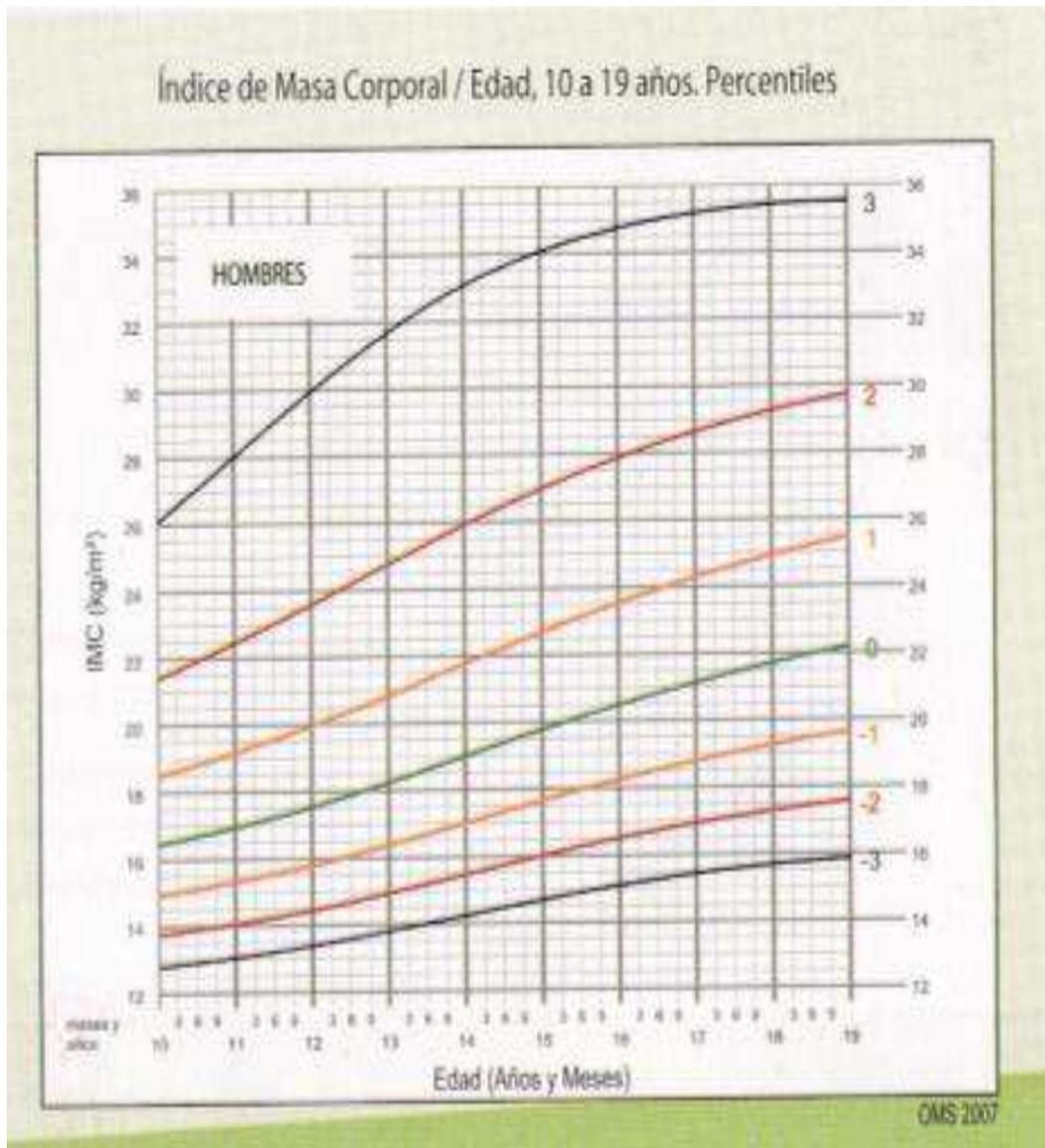


Figura # 13
 Fuente: "Tablas de I.M.C. / edad para mujeres adolescentes según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad en (años y meses) y una línea horizontal del I.M.C. (Índice de Masa Corporal). Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:

- | | |
|------------------|----------------------------|
| ➡ 0 Es normal | ➡ 0 Es normal |
| ➡ 1 Obesidad I | ➡ -1 Desnutrición leve |
| ➡ 2 Obesidad II | ➡ -2 Desnutrición moderada |
| ➡ 3 Obesidad III | ➡ -3 Desnutrición grave |

Es importante tener en cuenta la conducta del adolescente, estar pendiente de los gustos de comida que ingiere el tiempo que lo hace, junto con el tiempo de actividad física que realiza, en esta etapa está llena de cambios físicos y emocionales en la que puede desatar cambios negativos en los hábitos de alimentación, que se pueden convertir en trastornos alimenticios, como cuando empiezan con el conteo de calorías que ingieren, que se relacionan con la desnutrición y que llevan a la desnutrición extrema que en muchos de los casos puede causar daños irreversibles y en ocasiones más severos la muerte.

La bulimia que es cuando comen la alimentación desmedido y luego se inducen al vómito, también se puede mencionar la anorexia es el rechazo a comer porque se ven con sobrepeso sin tenerlo, la vigorexia que es la obsesión por el cuerpo musculoso, todos estos acompañados del estrés, y cambios emocionales como la depresión.

También en el caso de la alimentación en exceso se dan problemas que afectan a lo largo de la vida como son, atracones, que es la compulsiva ingesta de alimentos con grasa, hipercomedor compulsivo, en este caso comen grandes cantidades de comida sin remordimiento de nada, obesidad mórbida, que es la de mayor grado de sobrepeso en la que corren otros peligros asociados a otras enfermedades o patologías.

La mala alimentación influye desmedidamente la salud que ocasionan enfermedades y si no se tratan a tiempo sigue desencadenando problemas, de generación tras generación, como es la diabetes que esta puede ser diabetes infantil y también diabetes gestacional en la que la madre está en peligro y la vida del bebe, problemas de la presión arterial, cardiacos, del sistema digestivo y muchas más que se dan por una mala alimentación.

“La fórmula para peso ideal en adolescentes de doce años en adelante es la siguiente:

$$21,7 \text{ por talla m}^2$$

El I.M.C. (Índice de Masa Corporal) es un parámetro que ayuda a controlar y conocer el estado nutricional en el que se encuentra el individuo. Fórmula para conocer el I.M.C. es peso actual dividido para talla actual elevada al cuadrado.

$$\text{“(Peso/talla}^2\text{)”}$$

I.M.C. en niños de 12 años en adelante y adultos.

Mayor 70kg es desnutrición grave.

De 79 a 70.1kg es desnutrición moderada.

De 89 a 80kg es desnutrición leve.

De 90 a 109kg es normal.

De 110 a 119kg es sobrepeso.

De 120 a 129kg es obesidad I.

De 130 a 139kg es obesidad II.

Mayor a 140kg es obesidad III o mórbido.”²⁸

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC Índice de Masa Corporal		
Clasificación	IMC (kg/m ³)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez aceptable	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	=25,00	=25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obeso	=30,00	=30,00
Obeso tipo I	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obeso tipo II	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obeso tipo III	=40,00	=40,00

“Figura # 17”²⁹

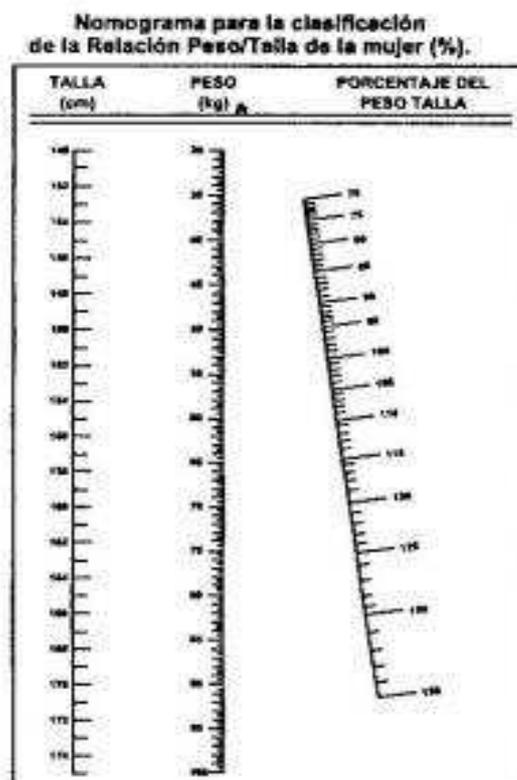
Fuente: http://1.bp.blogspot.com/_asGsz4pw4gk/TMGxOFtIE3I/AAAAAAAAAOE/7INcZUKMa04/s1600/IMC+de+la+OMS.jpg
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

²⁸ DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina.

²⁹ http://1.bp.blogspot.com/_asGsz4pw4gk/TMGxOFtIE3I/AAAAAAAAAOE/7INcZUKMa04/s1600/IMC+de+la+OMS.jpg

El estado nutricional de las mujeres embarazadas es fundamental para el crecimiento del feto y la salud de ambos, por tanto el peso actual con el que empieza el embarazo es muy importante. Se denomina normal, de diecinueve punto ocho a veintiséis punto uno kilogramos, en ellas se toma en cuenta la edad más los meses de gestación, aumentando un peso progresivo de ocho a doce kilogramos al final del embarazo.

GRÁFICO DE INCREMENTO DE PESO PARA EMBARAZADAS



"Figura # 18"³⁰

Fuente: "Tablas de control de peso en la mujer en la etapa de gestación o embarazo según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S." Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

En la primera columna es la talla actual, en la siguiente columna el peso en Kg y en la tercer columna inclinada se encuentra el porcentaje del peso para la talla se usa una regla que se coloca en el valor de la talla en dirección al peso en Kg y el punto donde toque la regla la tercera columna, ese porcentaje del peso le corresponde a la embarazada. Y ese resultado es el que se usa en la curva del patrón incremento para el peso de la embarazada.

³⁰ http://www.med.unne.edu.ar/revista/revista143/2_143_1.jpg

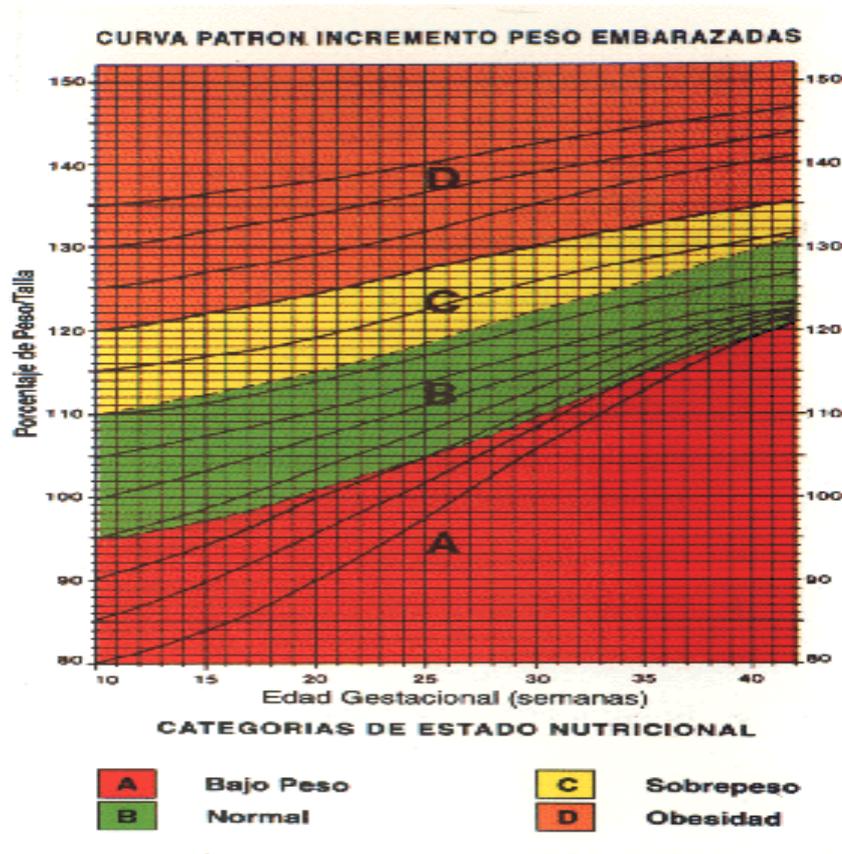


Figura #19
 Fuente: "Tabla o curva para control de la mujer en la etapa de gestación o embarazo según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. O.M.S. (2007)"
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

Esta tabla se utiliza, usando un punto de unión entre la línea vertical de la edad gestacional y una línea horizontal del porcentaje peso talla. Las líneas de colores indican en qué condiciones está el Estado Nutricional:



Estado nutricional en embarazadas.- Mayor 19.8kg es desnutrición, de 19.8 a 26.1kg es normal, de 26.1 a 29kg es obesidad y mayor a 29 es mórbido, estos índice nos permite saber el estado nutricional en el que se encuentra la embarazada y tener un control de peso durante el periodo de gestación importantes tanto para la madre como para el desarrollo del bebe.

Después que se realizan las formulas los resultados se revisan en las tablas, con los valores que indican en el estado nutricional en el que se encuentra el ser humano; a continuación se mencionan el peso ideal acorde a la edad: desde que se nace hasta un año de edad, es de tres a cuatro kilogramos aumentado un promedio de un kilos por mes; en niños de un año a cinco años es de diez kilos a dieciocho kilo gramos es normal, aumentando dos kilos por año.

En niños de doce años en adelante los parámetros son igual a los de adultos y es de dieciocho y medio a veinte y cuatro; si se está por debajo de lo normal es desnutrición que menor a diecisiete kilos es desnutrición grave y si el índice de mayor a cuarenta kilogramos es obesidad mórbida que en ambos casos puede ocasionar la muerte.



"Figura # 20"³¹

Fuente:<http://www.josesperanza.com.ar/wp-content/uploads/2010/12/grados-de-obesidad21.jpg>

Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

Los parámetros del estado nutricional son un factor primordial que va más allá de una evaluación básica o conteo de calorías, es de suma importancia la determinación de un estado nutricional ideal, para que el individuo considere el desarrollo, crecimiento, formación y asimilación del organismo para tener un control y de esta manera ayudar a la prevención de patologías.

³¹<http://www.josesperanza.com.ar/wp-content/uploads/2010/12/grados-de-obesidad21.jpg>

CAPÍTULO II

6. HIPÓTESIS.

La alimentación pre escolar influye en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la Unidad Educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014.

6.1. VARIABLES

6.1.1. Variable independiente.-

Alimentación pre escolar.

6.1.2. Variable dependiente.-

Estado nutricional.

6.1.3. Término de relación.-

Influye.

CAPÍTULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. Tipo de investigación.- La presente investigación es documental porque se basa en textos relacionados con la alimentación y estado nutricional e información de libros, internet, revistas de salud, tesis y apuntes proporcionada por la entidad las cuales sirvió de soporte para efectuar el trabajo de titulación.

Es de campo porque se la realizó en la Unidad Educativa Manabí, con el fin de recopilar toda la información en el lugar donde se presentó el hecho o suceso, y su principal técnica es la encuesta la cual sirvió para la recolección de la información necesaria para llevar a cabo éste análisis.

7.2. Nivel de investigación.- Es descriptiva porque se apoyó en datos e información de textos y documentos, se observó y describió los fenómenos que se investigaron en el estudio de casos, que sirvieron de referencia para cimentar y avalar lo investigado. Esta investigación es explorativa porque se aplicó para tener la información sobre el problema, lo cual orientó la investigación a su posible solución y se examinó temas de investigación que permitieron formular la hipótesis.

7.3. MÉTODO

La metodología que se aplicó en el presente trabajo de titulación y ayudó a su desarrollo, es el método inductivo–deductivo. Es inductivo porque se analizaron casos particulares a partir de observaciones de las cuales se extraen conclusiones de carácter general. Y deductivo ya que partió de lo general para sacar conclusiones de carácter particular. Es método analítico–sintético que a partir de observaciones sistemáticas de la realidad se llegó a la síntesis y comprensión en todo lógico y concreto, ya que los resultados obtenidos fueron analizados e interpretados de acuerdo a la metodología de investigación.

7.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de información del presente trabajo de titulación se realizó la observación, la encuesta y la entrevista. La observación se la realizó a los niños y niñas de 3 años de edad que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015, los resultados de la misma sirvieron para la realización.

La encuesta ayudó a determinar la influencia de la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños, la misma que se realizó al personal encargado del bar de la institución, a los docentes, ayudantes de los docentes, padres de los niños de 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

La entrevista se realizó al director y al personal docente encargado de los niños de inicial de 3 años de la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015, la misma que ayudó para la recopilación de datos importantes en la investigación respecto a la influencia de la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas.

7.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

7.5.1. Población.- La población que se analizó para el presente trabajo de titulación, que sirvió para el desarrollo y contribución en la elaboración del mismo, 65 son de inicial tres años de edad que acuden a la Unidad Educativa Manabí del cantón Chone en el año 2013-2014, tres maestros docentes, tres ayudantes auxiliares y el director de la escuela.

7.5.2. Muestra.- La recolección de información para la elaboración del trabajo de titulación, el mismo que se realizó a los estudiantes de 3 años de edad que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2013-2014, que fueron del 100% de la población que correspondieron a 65 estudiantes, tres maestros docentes, tres ayudantes auxiliares y el director de la escuela.

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Recurso humano.-

- Investigadoras: Ilda Mendieta Flores de Valgas y Carmen Mariella Rodríguez Giler.
- Tutora: Lic. Marcia Jurado. MGS.DC
- Personal docente.
- Padres o representante.
- Niños y niñas.

8.2. Recursos financieros.

PRESUPUESTO DEL PROYECTO DE TESIS.		
<u>INGRESOS</u>		
Ingresos propios		1780,00
TOTAL DE INGRESOS		1780,00
<u>EGRESOS</u>		
G. Impresión	250,00	
G. Servicio de internet	130,00	
Anillados	5,00	
G. Exámenes bioquímicos	500,00	
Otros gastos (copias, fotocopias etc.)	375,00	
G. Movilización	300,00	
CD y Flahs Memory	40,00	
Imprevistos	180,00	
TOTAL DE GASTOS	1780,00	1780,00

CAPÍTULO IV

9. RESULTADO OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS.

9.1. Tabulación de datos obtenidos en encuesta dirigida a padres y personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

OBJETIVO.- Determinar la influencia de la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la Unidad Educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014.

¿LA UNIDAD EDUCATIVA LES ENTREGA ALIMENTACIÓN ESCOLAR?

CUADRO # 1

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRECUENTEMENTE	44	88%
SIEMPRE	0	0%
ALGUNAS VECES	6	12%
NUNCA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 1



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos se observa que las personas encuestadas han referido en su mayoría que la Unidad Educativa les entrega alimentación escolar frecuentemente, seguidos de los que piensan que la alimentación se entrega algunas veces.

¿QUÉ ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN?

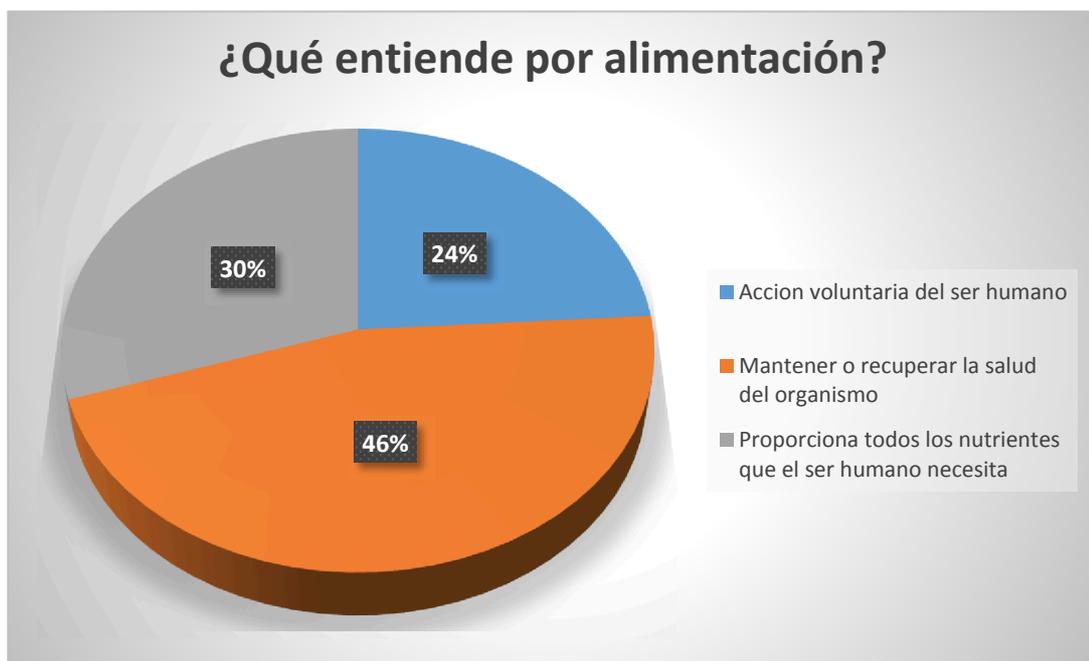
CUADRO # 2

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Acción voluntaria del ser humano	12	24%
Mantener o recuperar la salud del organismo	23	46%
Proporciona todos los nutrientes que el ser humano necesita	15	30%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 2



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos se observa que las personas encuestadas refirieron en su mayoría que la alimentación es para mantener o recuperar la salud del organismo, seguido de los que piensan que es que proporciona todos los nutrientes que el ser humano necesita y unos pocos piensan que es una acción voluntaria del ser humano.

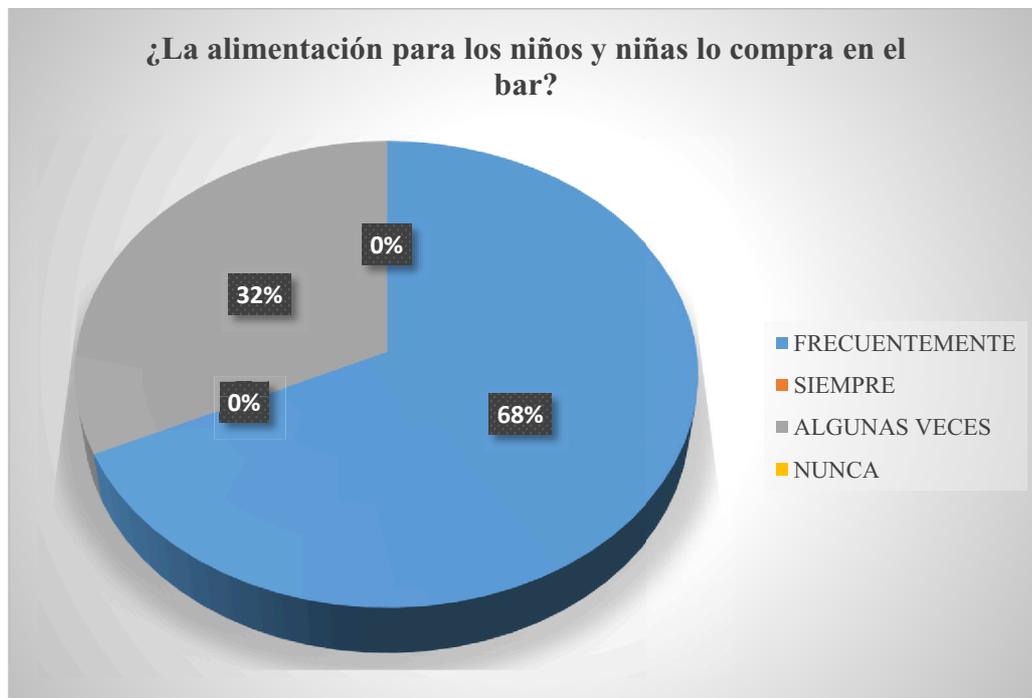
¿LA ALIMENTACIÓN PARA LOS NIÑOS LO COMPRA EN EL BAR DE LA INSTITUCIÓN?

CUADRO # 3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRECUENTEMENTE	34	88%
SIEMPRE	0	0%
ALGUNAS VECES	16	12%
NUNCA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos a las personas encuestadas refirieron en su mayoría que con frecuencia la alimentación se compra en el bar, seguido de las personas que opinan que algunas veces la alimentación es comprada en menor cantidad.

¿CUANTAS VECES SE DEBE ALIMENTAR AL DÍA AL NIÑO PRE ESCOLAR?

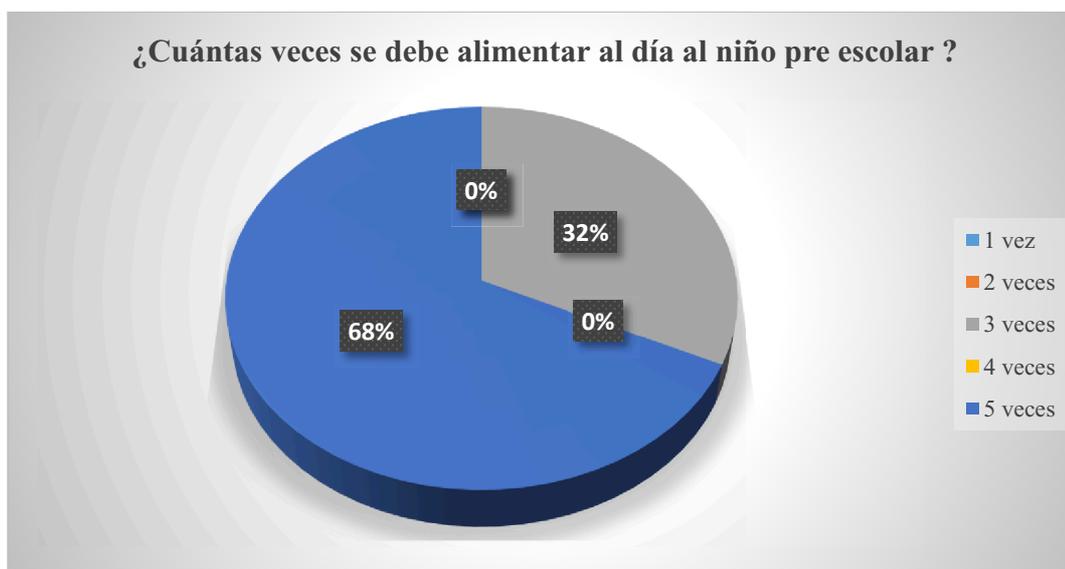
CUADRO # 4

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez	0	0%
2 veces	0	0%
3 veces	16	32%
4 veces	0	0%
5 veces	34	68%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 4



ANÁLISIS: Tomando en cuenta los datos obtenidos indican que su mayoría las personas encuestadas dicen que cinco veces se debe alimentar al día al pre escolar, y en menor cantidad la opinión de las personas opinaron que se debe alimentar al niño pre escolar tres veces.

¿ESTÁ A GUSTO CON LOS ALIMENTOS QUE EXPENDEN EN EL BAR DE LA INSTITUCIÓN?

CUADRO # 5

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	12%
NO	26	52%
TAL VEZ	18	36%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 5



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos se observa que en su mayoría las personas encuestadas han referido no están a gusto con los alimentos que expenden en el bar de la institución, seguido de las personas que opinan que si están a gusto con los alimentos que se expenden en el bar y en menor cantidad están las personas que opinan que tal vez.

¿CUÁL ES LA PREPARACIÓN MÁS COMÚN EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO?

CUADRO # 6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRITA	30	60%
COCIDA	9	18%
CHATARRA	11	22%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 6



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos de las personas encuestadas se observa en que la preparación más común en la alimentación del niño en su mayoría es frita, seguida de los que opinaron que es la comida chatarra y en menor cantidad la opinión de las personas que dijeron que la comida es cocida.

¿CONOCE CUÁL ES EL PORCENTAJE NUTRICIONAL AL DÍA QUE DEBEN LLEVAR LOS ALIMENTOS?

CUADRO # 7

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	4%
NO	48	96%
TAL VEZ	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 7



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos a las personas encuestadas da como referencia en mayor cantidad que no conoce el porcentaje nutricional al día que deben llevar los alimentos en, seguido de las personas que opinaron en menor cantidad que sí, conocen el porcentaje nutricional que deben llevar los alimentos al día.

¿SE CAPACITAN A LOS PADRES SOBRE EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS?

CUADRO # 8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRECUENTEMENTE	0	0%
SIEMPRE	0	0%
ALGUNA VECES	0	0%
NUNCA	50	100%
TOTAL	50	100%

Fuente: encuesta dirigida al personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 8



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos con las personas encuestadas se observa en la mayoría de cien por ciento opinaron que no se capacitan a los padres sobre el desarrollo nutricional de los niños.

¿TIENE USTED CONOCIMIENTO DE LAS PORCIONES SEMANALES ADECUADAS PARA LA CORRECTA ALIMENTACIÓN?

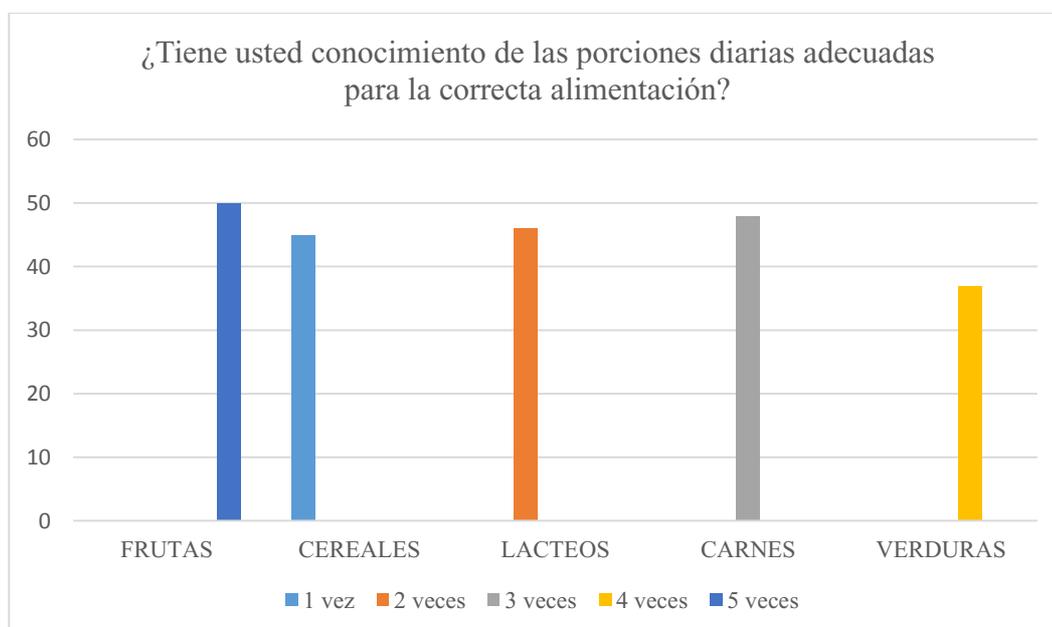
CUADRO # 9

ALTERNATIVA	FRUTAS	CEREALES	LACTEOS	CARNES	VERDURAS	PORCENTAJE
1 vez		45				95%
2 veces			46			92%
3 veces				48		96%
4 veces					37	74%
5 veces	50					100%
TOTAL	50					100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 9



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos con las personas encuestadas se hace referencia en su mayoría que no conocen las porciones semanales adecuadas para la correcta alimentación, de los diferentes grupos como son las frutas, los cereales, los lácteos, carnes y las verduras.

¿SE CAPACITAN AL PERSONAL ENCARGADO SOBRE EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS?

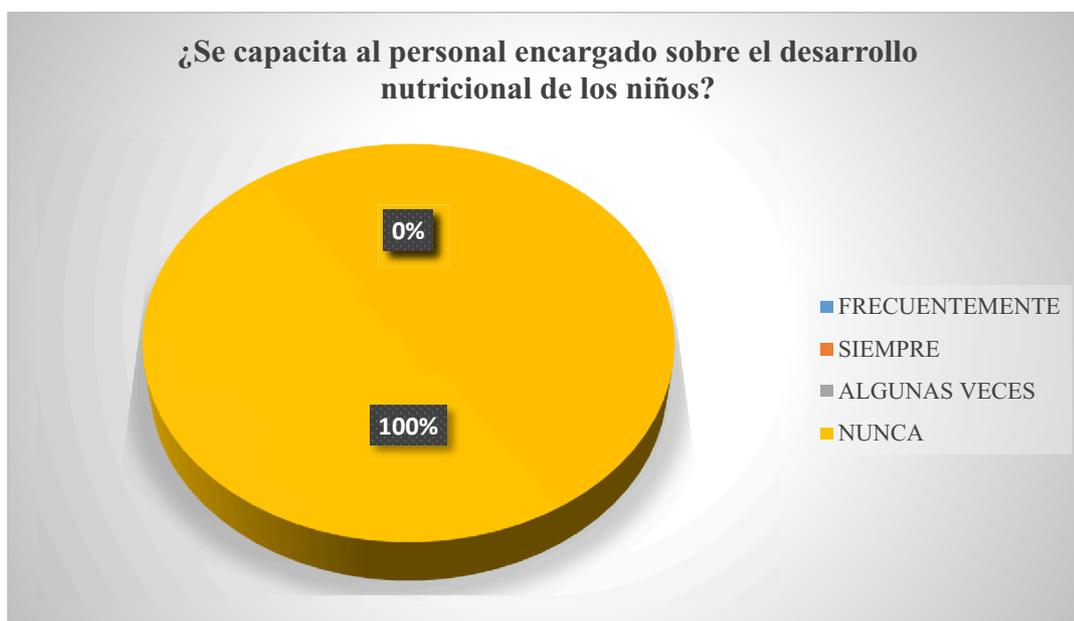
CUADRO # 10

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRECUENTEMENTE	0	0%
SIEMPRE	0	0%
ALGUNAS VECES	0	0%
NUNCA	50	100%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 10



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos a las personas encuestadas da como referencia en un cien por ciento que no se capacitan al personal encargado sobre el desarrollo nutricional de los niños, por lo que en la mayoría opinaron que nunca se les capacita y menos con temas relacionados a la nutrición.

¿SE HACE LA ENTREGA DE UNA ALIMENTACIÓN PERSONALIZADA PARA NIÑOS QUE PRESENTAN ALGUNA PATOLOGÍA: ENFERMEDADES DIARREICAS, INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS, DESNUTRICIÓN, ETC.?

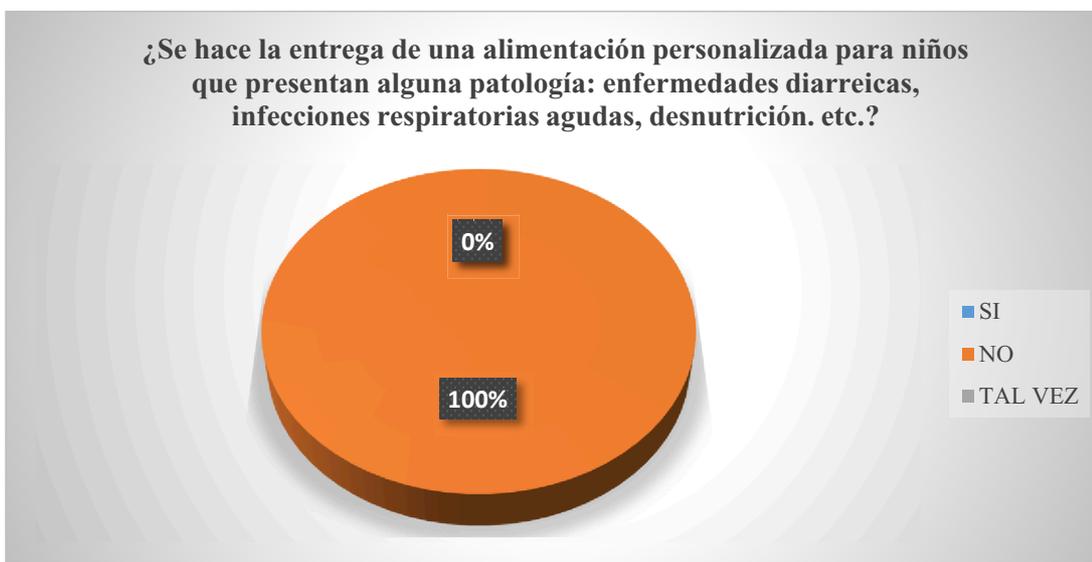
CUADRO # 11

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	50	100%
TAL VEZ	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 11



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos a personas encuestadas que opinaron en mayoría y se observa que se hace la entrega de una alimentación personalizada para niños que presentan alguna patología: enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias agudas, desnutrición, etc. Al cien por ciento es que no.

¿SE LLEVAN LOS CONTROLES A LOS QUE SE REFIERE: PESO, TALLA, IMC DEL ESTUDIANTE?

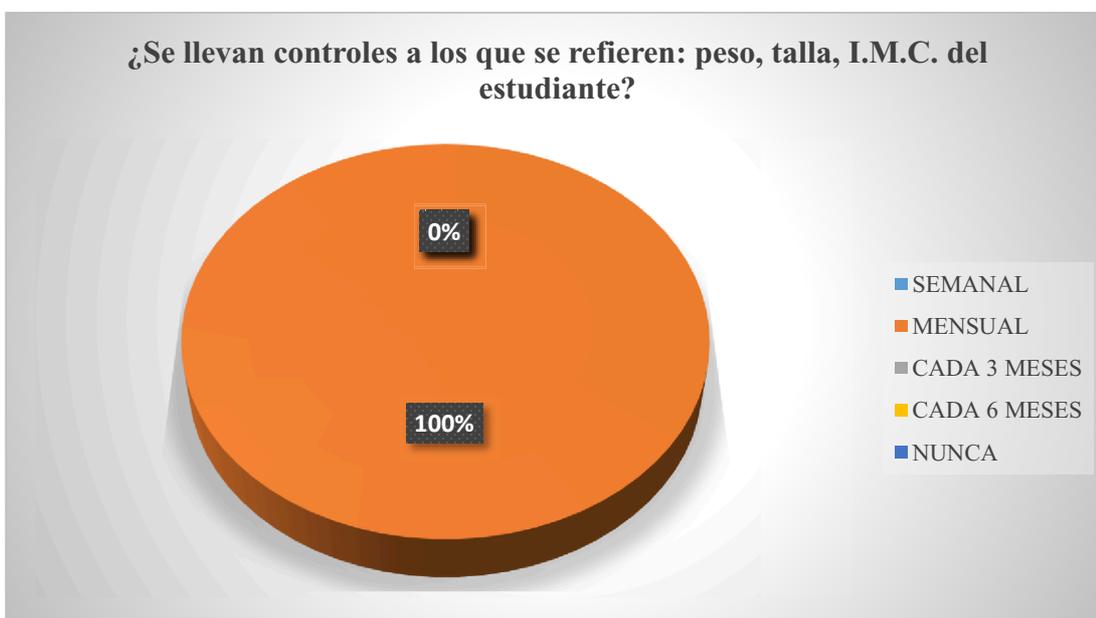
CUADRO # 12

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEMANAL	0	0%
MENSUAL	50	100%
CADA 3 MESES	0	0%
CADA 6 MESES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

Investigadores: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez

GRÁFICO # 12



ANÁLISIS: Una vez tabulado los datos a las personas encuestadas se observa que la mayoría opinaron que si se llevan los controles a los que se refiere: peso, talla, IMC del estudiante, dando como resultado que se hacen controles mensualmente, en la Unidad Educativa Manabí.

9.2. Análisis de la entrevista dirigida a los padres y personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

OBJETIVO.- Determinar la influencia de la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la Unidad Educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014.

Los datos han sido recolectados por medio de la entrevista estructurada con doce preguntas previamente establecidas, todas las preguntas están enfocadas en recoger información desde diferentes perspectivas, y puntos de vista de los padres y también las opiniones de los docentes que laboran con los niños y niñas del pre escolar tres años de la Unidad Educativa.

Después de realizar el debido análisis se considera que la escuela colabora con alimentación, y el bar expone alimentos ricos en grasa y carbohidratos o alimentos considerados chatarra, sin variar el menú a los estudiantes de manera que contribuyó a malos hábitos alimenticios lo que es un desbalance en el estado nutricional.

Como también la falta de información al personal docente, como a los padres o representante de los niños y niñas del pre escolar influye el desarrollo y crecimiento de los estudiantes, se contribuyó a mejorar las condiciones del bar y lons de los niños y niñas y por consiguiente conseguir el estado nutricional normal.

10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Según la investigación en la que participan los padres o representante, el personal docente, niños y niñas de inicial tres años, mediante, encuestas, entrevistas, test de observación de donde se utilizaron datos tabulados y analizados han permitido la realización del trabajo de titulación, en el que por medio del estudio realizado, se logró comprobar que el estado en el que se encontraba los estudiantes de inicial 3 años, la alimentación que expanden en el bar, más los alimentos que facilitaba el padre de familia, influía en el estado nutricional de los niñas y niños al empezar el trabajo de titulación, ya que en la valoración del estado nutricional, se encontró un 19% estaban en sobrepeso, 12% en desnutrición y el 69% estaba normal.

Que se puede comprobar en los porcentajes de los datos obtenidos de la entrevista realizada al personal docente que labora con los niños y niñas de inicial tres años quienes consideran en el cuadro # 3 en un 100% la alimentación de los niños y niñas lo compran en el bar de la institución frecuentemente, además lo mencionado en el cuadro # 5 que demuestra un 17% tal vez, 83%, no está a gusto con los alimentos que expenden en el bar de la institución.

También en el cuadro # 6 que demuestra un 17% la alimentación es cocida, 33% es chatarra y 50% es frita, como lo demuestra en cuadro # 7 las porciones al día que deben llevar los alimentos es no al 100%, el cuadro # 8 se capacitan a los padres sobre el desarrollo nutricional de los niños es 100% nunca, el cuadro # 8 se capacitan a los padres sobre el desarrollo nutricional de los niños es 100% nunca.

Al terminar el trabajo de titulación, el 6% está en sobrepeso, el 3% en desnutrición y el 91% esta normal, por lo que indica que la hipótesis **“LA ALIMENTACIÓN PRE ESCOLAR INFLUYE EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANABÍ DEL CANTÓN CHONE EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2014.”** El resultado de la investigación es, **POSITIVA.**

CAPÍTULO V

11. CONCLUSIONES

Una vez finalizado el estudio de la presente investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

Con lo investigado se pudo determinar que la alimentación para el pre escolar fue un factor determinante, en el estado nutricional de los niños y niñas de inicial tres años, ya que se demostró que por la mala alimentación y por la falta de una valoración nutricional existen niños y niñas con desnutrición y otros con sobrepeso.

Según el análisis realizado y datos obtenidos de las respuestas de las encuestas, el personal docente administrativo y padres de familia de la institución no tienen conocimiento de los requerimientos nutricionales que contiene la alimentación ideal del pre escolar, de manera que influye en el estado nutricional del estudiante.

De acuerdo a los datos obtenidos de las respuestas de las encuestas, el personal docente administrativo y padres de familia de la institución se observó que no tienen conocimiento de los parámetros nutricionales que debe tener el estudiante durante la valoración del estado nutricional.

Con los datos obtenidos de la investigación se observó que los padres o representantes y el personal docente de la institución, no está debidamente capacitado y desconoce información en lo referente a la alimentación adecuada que debe tener el niño y niña pre escolar y sobre el estado nutricional, esta falta de información hace que existan malos hábitos alimenticios y perjudique la salud.

12. RECOMENDACIONES

De acuerdo al análisis de la investigación realizada se sugiere como recomendación dar a conocer a los padres, personal docente administrativo y al estudiante la importancia de una alimentación adecuada y como incide en la recuperación y mantención del estado nutricional, más la implementación de una valoración nutricional al estudiante.

Se recomienda a la Unidad Educativa Manabí la implementación del área de nutrición en las aulas que contenga la pirámide alimenticia para dar a conocer la distribución nutricional, así como también se coloque los parámetros nutricionales según la edad, peso y talla del ser humano. Y dar un reporte mensual al padre de familia con los resultados de la valoración del alumno.

Para finalizar, se recomienda capacitaciones al personal docente, administrativo, padre de familia y al estudiante con temas relacionados a la alimentación y puedan mejorar los hábitos alimenticios y el estado nutricional del niño o niña. Con la ayuda de profesionales nutricionistas, de manera que se puedan realizar talleres nutricionales.

13. BIBLIOGRAFÍA.

DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina.

DR. MARTINEZ ALVAREZ, Jesús. (2011).el libro blanco de la alimentación escolar. Edición. S.A. MCGRAW-HILL / interamericana de España.

C.A. EL TELEGRAFO, Ecuador. (11 Mar 2012). Acción nutrición hacia la desnutrición cero. Copyright © 2015 El Telégrafo, Decano de la Prensa Nacional | Ecuador.

Dr. YEPEZ, Rodrigo (2011).Series guías alimentarias para los escolares de la costa. edición Santiago Ltda. Chile

C.A. EL UNIVERSO, Ecuador. (2011). Buena salud, la salud de los niños. edición especial Santiago Ltda. Chile.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (2012). Guías para bares o kioscos escolares. Costa. Santiago Ltda. Chile

PROF. Mataix Verdú, José. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN. Edición MMIX Océano Barcelona España.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN (2013)Libro blanco de la nutrición en España. Imprime lesingur,S.L.

BANCO MUNDIAL SOBRE PAISES. INSUFIECIENCIA NUTRICIONAL EN EL ECUADOR. Washington, D.C.

GUERRA, Marisa. EFFECTO DEL PROCESAMIENTO SOBRE LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS. Edición Caracas. Venezuela.

WEB-GRAFÍA

<http://www.eluniverso.com/2010/08/11/1/1384/226-ninos-menores-cinco-anos-sufre-desnutricion-cronica.html>

https://uses.myherbalife.com/Content/es-US/pdf/toolsAndTraining/ingredients/Los_Carbohidratos.pdf

http://www.danone.com.uy/images/file_pdf/guia_basica_de_la_alimentacion.pdf

<https://ricarducatse.files.wordpress.com/2011/02/trabajo-vitaminas.pdf>

http://4.bp.blogspot.com/-RUOJ4ecLCIg/UQzOe_BbxvI/AAAAAAAAACpg/Q5GztNIWVAc/s1600/piramide7.jpg

<https://dulceequilibrio.files.wordpress.com/2013/01/miplatoguiasaludable1.png>

<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

http://1.bp.blogspot.com/_asGsz4pw4gk/TMGxOFtIE3I/AAAAAAAAAOE/7INcZUKMa04/s1600/IMC+de+la+OMS.jpg

http://www.med.unne.edu.ar/revista/revista143/2_143_1.jpg

<http://www.josesperanza.com.ar/wp-content/uploads/2010/12/grados-de-obesidad21.jpg>

ANEXOS

ENCUESTA



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

Dirigida a: A padres y personal docente que labora con los estudiantes de inicial 3 años que acuden a la Unidad Educativa Manabí de Chone en el año 2014-2015.

OBJETIVO.- Determinar la influencia de la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la unidad educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014.

INSTRUCCIONES.- Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando con una X dentro del paréntesis de la alternativa a su elección.

1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar.....**1.2. Fecha**...../...../.....

2. CUESTIONARIO:

2.1. ¿La Unidad Educativa les entrega alimentación escolar?

Frecuentemente ()

Siempre ()

Algunas veces ()

Nunca ()

2.2. ¿Qué entiende por alimentación?

Acción voluntaria del ser humano ()

Mantener o recuperar la salud del organismo. ()

Proporciona todos los nutrientes que el ser humano necesita. ()

2.3. ¿La alimentación para los niños lo compra en el bar de la institución?

Frecuentemente ()

Siempre ()

Algunas veces ()

Nunca ()

2.4. ¿Cuántas veces se debe alimentar al día al niño pre escolar?

1 vez ()

2 veces ()

3 veces ()

4 veces ()

2.5. ¿Está a gusto con los alimentos que expenden en el bar de la institución?

Si ()

No ()

Tal vez ()

2.6. ¿Cuál es la preparación más común en la alimentación del niño?

Frita ()

Cocida ()

Chatarra ()

2.7. ¿Conoce cuál es el porcentaje nutricional al día que deben llevar los alimentos?

Si ()

No ()

Tal vez ()

2.8. ¿Se capacitan a los padres sobre el desarrollo nutricional de los niños?

Frecuentemente ()

Siempre ()

Algunas veces ()

Nunca ()

2.9. ¿Tiene usted conocimiento de las porciones semanales adecuadas para la correcta alimentación?

FRUTAS	CEREALES	LACTEOS	CARNES	VERDURAS
1 vez ()				
2 veces ()				
3 veces ()				
4 veces ()				

2.10. ¿Se capacitan al personal encargado sobre el desarrollo nutricional de los niños?

- Frecuentemente ()
Siempre ()
Algunas veces ()
Nunca ()

2.11. ¿Se hace la entrega de una alimentación personalizada para niños que presentan alguna patología: Enfermedades diarreicas, Infecciones respiratorias agudas, desnutrición, etc.?

- Si ()
No ()
Tal vez ()

2.12. ¿Se llevan los controles a los que se refiere: peso, talla, IMC del estudiante?

- Semanal ()
Mensual ()
Cada 3 meses ()
Cada 6 meses ()
Nunca ()

ENTREVISTA.



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

Dirigida al: Lic. Roy Barre Alcívar, director de a la Unidad Educativa Manabí de Chone.

OBJETIVO.- Determinar la influencia de la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de edad de la unidad educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014.

INSTRUCCIONES.- Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad para obtener la información requerida.

1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar.....**1.2. Fecha**...../...../.....

2. CUESTIONARIO:

- 2.1. ¿Qué entiende por alimentación?
- 2.2. ¿Cuál es la alimentación ideal para el pre escolar?
- 2.3. ¿Qué entiende por estado nutricional?
- 2.4. ¿Conoce usted cuáles son los parámetros para valorar el estado nutricional?
- 2.5. ¿Cree usted que la alimentación influye en el estado nutricional?

FICHA.



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

De observación dirigida.- A los iniciales de 3 años de la Unidad Educativa Manabí de Chone.

OBJETIVO.- Recolectar información para determinar la influencia de la alimentación pre escolar en el estado nutricional de los niños y niñas de 3 años de la unidad educativa Manabí del cantón Chone en el segundo semestre del 2014.

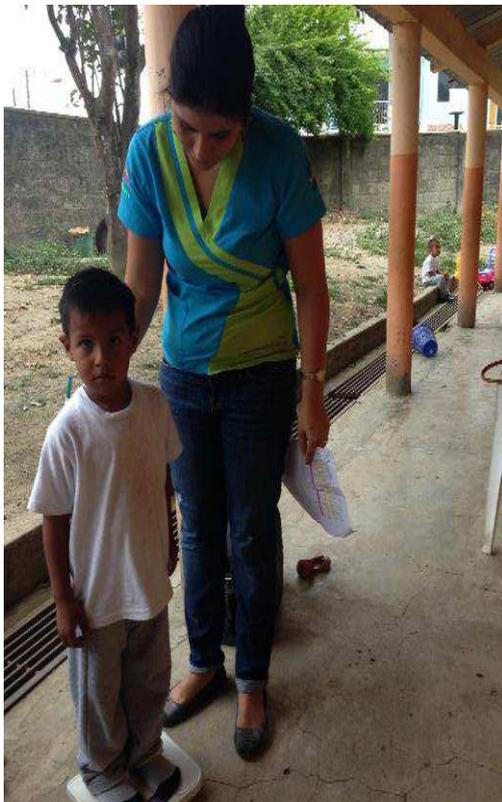
1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar.....**1.2. Fecha**...../...../.....

2. FICHA DE OBSERVACIÓN:

ASPECTOS A OBSERVACIÓN	SI	NO	A VECES
Poseen infraestructura física acorde a sus necesidades			
La alimentación de los niños es industrializada			
La alimentación de los niños es preparada de casa			
La alimentación de los niños es comprada del bar			
Tienen un solo recreo			
Tienen mesas adecuadas para comer los alimentos			
Los niños se alimentan solos			
Las porciones son adecuadas para los niños			
Los niños que no terminan su alimento los consume después			
Reciben alimentación gratis por la institución			
Tienen personal ayudante para el docente			









RACIONES RECOMENDADAS PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS*



Figura # 1

Fuente: http://4.bp.blogspot.com/RUOJ4ecLC1g/UQzOe_BbxvI/AAAAAAACpg/Q5GztNIWVAc/s1600/piramide7.jpg
 Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

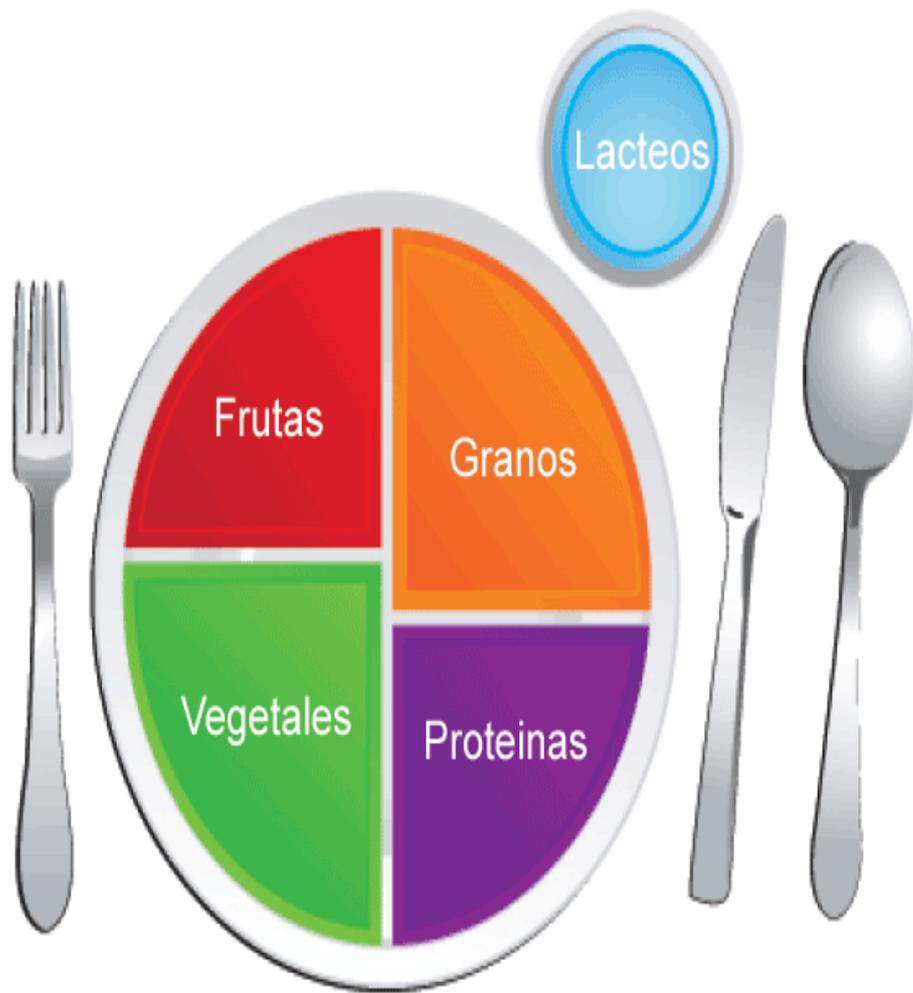


Figura # 3
Fuente: <https://dulceequilibrio.files.wordpress.com/2013/01/miplatoguiasaludable1.png>
Investigadoras: Ilda Mendieta y Mariella Rodríguez.

ANEXO N° 1

PROPUESTA

1. TEMA

Capacitación en la educación nutricional al personal administrativo y padres o representantes de los niños y niñas de inicial 3 años de la Unidad Educativa Manabí.

2. INTRODUCCIÓN

La nutrición siempre ha estado presente desde que el hombre existe ya que la alimentación es necesaria para cumplir en debido funcionamiento del cuerpo para que el ser humano pueda vivir, la presente propuesta tiene como finalidad ayudar a ampliar el conocimiento como instrumento de aprendizaje, para potenciar el desarrollo, crecimiento de los individuos para conservar, un estado nutricional óptimo.

Es de gran interés impartir temas de educación nutricional importantes que ayudaran al buen funcionamiento como ejemplo la fibra al ser integral ayudan al sistema digestivo, a la correcta absorción de sustancias que se tiene lugar en el intestino delgado, ayudando a la restauración y prevención de enfermedades relacionadas con el mismo como son las diarreas, síndrome de mala absorción, hemorroides, estreñimiento, estrujones, ayuda al tratamiento de la obesidad y los problemas derivados de esta enfermedad, de esta forma generar cambios positivos en la conciencia de los padres.

3. JUSTIFICACIÓN

La nutrición por su influencia en el estado nutricional de las personas, es un tema de gran interés, por lo que se quiere ayudar a que el ser humano mejore sus hábitos alimenticios y mejore su estilo de vida, y tenga conocimiento todo lo relacionado a los alimentos, y pueda saber los beneficios y nutrientes que contienen y tengan un fácil elección al momento de consumir.

Los colores que se encuentran en los alimentos, son una manera práctica, entretenida al momento de elegir los alimentos, para que no se vuelva estrés, sino sea un momento agradable y una forma fácil de relacionarlo con las partes de cuerpo que ayuda a fortalecer, restaurar, prevenir y a que cumpla con su debido funcionamiento para mantener la salud. Este arcoíris de colores que se encuentra en la naturaleza por medio de los alimentos es importantes y beneficioso para cuerpo humano en general ya que suplementa las necesidades básicas y la alimentación sea la que ayude al bienestar, y se convierta en la medicina natural para conservar la salud.

A medida que el tiempo pasa o evoluciona el ser humano los estudios han demostrado que la pérdida de peso está claramente ligada a lo que el individuo ingiere, pero una persona puede dejar de comer por diversas razones, emocionales, culturales, por el entorno en el que vive, si no se educa al niño o niña desde temprana edad como es la etapa del pre escolar que absorbe todo lo que se enseña.

El tener una mala decisión a la hora de comer o alimentarse puede traer diferentes complicaciones a medida que se crece y se desarrolla por la vida, existen sin número de trastornos relacionados con la alimentación como, la bulimia, anorexia, trastornos intestinales, estomacales, destrucción de la garganta o esófago, anemia, intolerancia de alimentos o vitaminas, que van complicando la salud.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Implementar una capacitación en la educación nutricional al personal administrativos y padres o representantes de los niños y niñas de inicial 3 años de la Unidad Educativa Manabí.

4.2. Objetivos específicos

- Conocer el peso ideal, valor calórico total y el estado nutricional.
- Diseñar la realización de un menú diario.
- Realizar conferencias nutricionales.
- Sugerir a la institución que implemente menú nutricional para el bar escolar.

5. CONTENIDO Y BIBLIOGRAFIA DE LA PROPUESTA

5.1. Contenido

Por los cambios obtenidos en el estado nutricional de los niños y niñas, nos vemos en el deber de proponer métodos eficientes para la educación nutricional y así prevenir malos hábitos alimenticios y mantener el estado nutricional normal. Se sugiere lo siguiente:

- Se realizará fichas personalizadas del peso ideal, valor calórico total y estado nutricional, de esta manera llevar controles que ayudaran a la salud.
- Se realizará un menú diario que servirá como menú patrón, para facilitar la dieta de los siguientes días.
- Realizar controles mensuales para evaluar la alimentación para verificar las mejoras.
- Se realizará conferencias nutricionales, con diferentes temas que serán propuesto por las inquietudes de los asistentes en las conferencias.
- Se realizará menú nutricional para el bar escolar, con la finalidad de mejorar los alimentos que expenden en el mismo.

Explicación gráfica.



5.2. Bibliografía

DR.GONZÁLEZ, Jorge Alberto. (2012). 101 secretos para una vida sana. 1era edición. Argentina.

DR. MARTINEZ ALVAREZ, Jesús. (2011).el libro blanco de la alimentación escolar. Edición. S.A. MCGRAW-HILL / interamericana de España.

C.A. EL TELEGRAFO, Ecuador. (11 Mar 2012). Acción nutrición hacia la desnutrición cero. Copyright © 2015 El Telégrafo, Decano de la Prensa Nacional | Ecuador.

Dr. YEPEZ, Rodrigo (2011).Series guías alimentarias para los escolares de la costa. edición Santiago Ltda. Chile

C.A. EL UNIVERSO, Ecuador. (2011). Buena salud, la salud de los niños. edición especial Santiago Ltda. Chile.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (2012). Guías para bares o kioscos escolares. Costa. Santiago Ltda. Chile

PROF. Mataix Verdú, José. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN. Edición MMIX Océano Barcelona España.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN (2013)Libro blanco de la nutrición en España. Imprime lesingur,S.L.

6. ESTRUCTURA DE LA ESTRATEGIA APLICADA

6.1. Métodos

Método analítico – descriptivo y sintético, analítico es aquel método de investigación en el que consiste el análisis de la observación y puntualizar un hecho en particular con el fin de estudio. Y es descriptivo ya que es la transcripción de lo que vemos en la observación, e informamos de la investigación. Es sintético ya que analiza un todo a algo en particular.

6.2 Técnicas

Técnica de exposición y lluvias de ideas, de exposición es la que permite al expositor presentar un tema en particular y comunicar por medios visuales y explicarlo detalladamente para su mejor comprensión. Es lluvia de ideas ya que permite el interés del espectador y es capaz de medir el nivel de conocimiento sobre el tema.

7. IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA

Finalmente, si la Unidad Educativa aplica la propuesta se encargarán de realizar los cambios pertinentes para el buen funcionamiento a beneficio de la institución, la implementación de esta propuesta permitirá incrementar los buenos hábitos alimenticios y mantener el buen estado nutricional.

8. FINALIDAD DE LA PROPUESTA

A través de la siguiente propuesta se pretende que exista una mejora en el servicio de alimentación para los estudiantes y capacitar al personal administrativo de la escuela y padres o representantes de los niños y niñas de la Unidad Educativa y lograr buenos hábitos alimenticios y como finalidad mantener el estado nutricional normal.

9. DISEÑO ORGANIZACIONAL CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS QUE VALIDAN LA PROPUESTA.

- Diseño de las capacitaciones
- Elección y preparación de los temas.
- Solicitar y confirmación de la fecha, hora y lugar.
- Convocar a la capacitación a los padres o personal administrativo de la Unidad Educativa.
- Confirmación de los asistentes a la capacitación
- Realización de la capacitación

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA

FECHA/ACTIVIDADES					
Presentación de la capacitación	x				
Entrega de invitaciones		x			
Convocatoria a padres de familia y autoridades		x			
Confirmación de asistencia			x		
Exposición de la capacitación				x	
Retroalimentación					x