



**UNIVERSIDAD CATOLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA:

Nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la Unidad Educativa " La Alborada" del cantón Milagro durante el periodo mayo- agosto 2021.

AUTORES:

Bueno Saldaña, Nivia Graciela

Noboa Barros, Lady Alexandra

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Licenciados en Nutrición, Dietética Y Estética**

TUTOR:

Dra. Gabriela Pere

Guayaquil, 15 de septiembre del 2021



UNIVERSIDAD CATOLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Bueno Saldaña, Nivia Graciela y Noboa Barros, Lady Alexandra**, como requerimiento para la obtención del título de Licenciados en Nutrición Dietética y Estética.

TUTOR (A)

f. _____

Dra. Gabriela Pere.

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Dra. Martha Celi Mero.

Guayaquil, 15 de septiembre del 2021



**UNIVERSIDAD CATOLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Bueno Saldaña, Nivia Graciela y Noboa Barros, Lady
Alexandra.**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la Unidad Educativa “ La Alborada” del cantón Milagro durante el periodo mayo- agosto 2021** previo a la obtención del título de **Licenciadas en nutrición dietética y estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, 15 de septiembre del 2021

EL AUTOR (A)

f. _____

**Bueno Saldaña, Nivia Graciela.
Alexandra.**

f. _____

Noboa Barros, Lady



UNIVERSIDAD CATOLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Bueno Saldaña, Nivia Graciela y Noboa Barros, Lady Alexandra** Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la Unidad Educativa “ La Alborada” del cantón Milagro durante el periodo mayo- agosto 2021**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, 15 de septiembre del 2021

LAS AUTORAS:

f. _____

Bueno Saldaña, Nivia Graciela.

f. _____

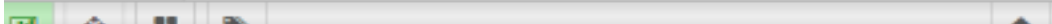
Noboa Barros, Lady Alexandra.

URKUND

URKUND

Document	Tesis.sept.3.docx (0112143106)
Submitted	2021-09-06 14:12 (-05:00)
Submitted by	nivia.bueno@cu.ucsg.edu.ec
Receiver	gabriela.pere.ucsg@analysis.arkund.com
Message	Show full message

2% of this approx. 35 pages long document consists of text present in 8 sources.



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por sus infinitas bendiciones y por ser mi guía en este proceso y haberme dado fuerzas para poder culminar esta carrera.

A mis padres Sr Carlos Bueno y Sra. Nivia Saldaña por ser mis pilares fundamentales, siempre estaré eternamente agradecida con ustedes por todos sus sacrificios realizados y paciencia que han tenido en mi para poder cumplir esta meta, sin su apoyo incondicional no lo hubiera logrado.

También quiero agradecerle a mi segunda mamá Sra. Graciela Mosquera por estar siempre conmigo dándome sus sabios consejos para no rendirme que gracias a ellos me ayudaron a seguir adelante.

A mis hermanas Nuria y Carla Bueno que día a día por su presencia y cariño que me brindaron en cada desvelo

A toda mi familia por siempre impulsarme a ser mejor cada día y poder lograr con éxitos mi formación como profesional.

A mis docentes por haberme brindado sus conocimientos a lo largo de la carrera.

A mis amigos que estuvieron presente en este proceso y me ayudaron a realizar mi tesis, gracias por su apoyo para que no me diera por vencida en terminar este proyecto lo cual parecía imposible.

Por último, a mi compañera de tesis Lady Noboa por ser una gran amiga que estuvo conmigo desde el día uno, gracias por todos los momentos compartidos a lo largo de la carrera que sin esperar nada a cambio compartimos alegrías y tristezas. Gracias por toda la paciencia en la cual logramos culminar esta carrera juntas.

Nivia Graciela, Bueno Saldaña

Agradezco a Dios por darme salud y poder culminar con éxito esta etapa de mi vida, a mis padres por siempre estar pendiente y hacer todo lo posible para que pueda alcanzar este triunfo, a mis hermanos y familia por animarme a seguir adelante. A todas las personas que comenzaron conmigo y por circunstancias de la vida nos separamos en algún momento y a las que se unieron en el camino y hoy están conmigo. A mis amigas de la U por siempre apoyarnos y darnos fuerza en toda la etapa universitaria, especialmente a mis amigas del alma Judaffith y Pamela por estar conmigo siempre, por cada noche de estudio y hacer de esta etapa universitaria la mejor. A mi compañera de tesis Nivia Bueno por su paciencia, ánimo y apoyo para poder culminar juntas este proyecto.

Lady Alexandra, Noboa Barros

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mis padres por ser ese pilar fundamental, gracias por el apoyo y confianza para poder cumplir mis objetivos y por brindarme todo lo necesario, gracias por su amor incondicional, a mis hermanas por acompañarme en cada desvelo. A mi abuelita por hacer en mí una excelente persona a través de sus enseñanzas y sabios consejos. Este triunfo no es solo mío sino suyo.

Nivia Graciela, Bueno Saldaña

A mis padres David Noboa y Janeth Barros por su apoyo, guía y consejos desde el día uno y por enseñarme que no hay límites para poder seguir creciendo como profesionales y a mis hermanos que sepan que por más duro que sea el camino a veces, con esfuerzo y dedicación pueden lograr cada objetivo que se propongan. Esto es por ustedes y para ustedes, gracias Familia

Lady Alexandra, Noboa Barros



UNIVERSIDAD CATOLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
CARRERA DE NUTRICION DIETETICA ESTETICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Dra. Martha Celi Mero

DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

Ing. Carlos Poveda Loor

COORDINADOR DEL ÁREA

f. _____

Dra. Adriana Yaguachi Alarcón

OPONENTE

INDICE

INDICE DE FIGURA	XIII
RESUMEN	XV
INTRODUCCIÓN	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
2. OBJETIVOS.....	7
2.1. Objetivo General.....	7
2.2. Objetivos Específicos	7
3. JUSTIFICACION.....	8
4. MARCO TEORICO	10
4.1. MARCO REFERENCIAL.....	10
4.2. MARCO TEORICO	12
4.2.1. Hábitos alimentarios y conocimientos sobre nutrición y salud	12
4.2.1.1. Hábitos alimentarios	12
4.2.1.2. Ambiente familiar	13
4.2.2. Alimentación en edad escolar	14
4.2.3. Estado nutricional.....	15
4.2.3.1. Indicadores de crecimiento en niños	16
4.2.4. Requerimientos energéticos y nutricionales.....	17
4.2.4.1. Macronutrientes.....	18
4.2.4.2. Hidratos de carbono.....	18
INGESTA ALIMENTARIA	23
FRECUENCIA DE CONSUMO.....	23
5. FORMULACION DE HIPOTESIS	25
6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	26
7. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	33
7.1. DISEÑO METODOLOGICO	33
7.2. Población y Muestra	33
7.2.1. Criterios de Inclusión.....	33

7.2.2. Criterios de exclusión.....	33
7.3. Técnicas e Instrumentos de Recogida de Datos.....	34
8. RESULTADOS Y ANALISIS	35
Análisis e interpretación de resultados del cuestionario de conocimiento	35
8.1. Análisis del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.....	46
10. CONCLUSION	59
11. RECOMENDACIONES.....	60
Bibliografía	61

INDICE DE FIGURA

Análisis e interpretación de resultados del cuestionario de conocimiento 35

Grafico 1 Distribución porcentual de padres por sexo	35
Grafico 2 Distribución porcentual de las veces al día que deben comer los escolares	35
Grafico 3. Distribución porcentual de la composición de plato ideal en la hora de almuerzo.....	36
Grafico 4. Distribución porcentual de las veces al día que deben beber agua los niños.	37
Grafico 5. Distribución porcentual del plato saludable	37
Grafico 6. Distribución porcentual de la función del grupo de leche, yogurt y queso.	38
Grafico 7. Distribución porcentual de la función de las carnes.	38
Grafico 8. Distribución porcentual de las pastas, pan y cereales	39
Grafico 9. Distribución principal de la función de las grasas saludables ...	40
Grafico 10. Distribución porcentual de consideración de las grasas saludables	40
Grafico 11. Distribución porcentual de la pirámide nutricional	41
Grafico 12. Distribución porcentual de la vitamina C	41
Grafico 13. Distribución porcentual de las grasas no recomendable que el niño consuma en exceso.....	42
Grafico 14. Distribución porcentual de la importancia que el escolar consuma fibra	42
Grafico 15. Distribución porcentual de las porciones de frutas y verduras.	43
Grafico 16. Distribución porcentual cual es el lugar ideal que el niño consuma sus alimentos	43
Grafico 17. Distribución porcentual sobre temas de alimentación	44
Grafico 18. Distribución porcentual sobre el consumo de alimentos	45

Análisis del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos46

Grafico 1. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de lácteos y derivados	46
Grafico 2. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de carnes blancas	47
Grafico 3. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de mariscos.....	48
Grafico 4. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de embutidos	49
Grafico 5. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de frutas	50
Grafico 6. Distribucion porcentual de la frecuencia de consumo de verduras	51
Grafico 7. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de grasas	52
Grafico 8. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de frutos secos.....	53
Grafico 9. Distribución porcentual de la frecuencia del consumo de cereales refinados.....	54
Grafico10. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de repostería.....	55
Grafico 11. Distribución porcentual de la frecuencia del consumo de refrescos	56
Grafico 12. Distribución porcentual de la frecuencia del consumo de agua	57

RESUMEN

El nivel de conocimiento en la alimentación y las prácticas alimentarias de los padres de familia es de suma importancia, ya que los niños a esta edad aprenden de ellos y se forman sus hábitos nutricionales. El presente trabajo tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento y las prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la unidad educativa “La alborada” del cantón milagro durante el periodo mayo-agosto 2021. El diseño de esta investigación tiene un enfoque descriptivo, observacional, transversal y de variables cuantitativas. La muestra de este estudio lo integraron 60 padres de familia de los cuales 40 siguieron los criterios de inclusión y exclusión. Los instrumentos que se utilizaron fueron encuesta de conocimiento y la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos para conocer las prácticas alimentarias de estos. Se determinó que el 67.5% tuvo conocimiento medio sobre la alimentación saludable. El consumo de lácteos, carnes rojas y blancas, grasas, frutas y cereales tienen un consumo adecuado y el 50% de niños consumen 1-2 veces al día snacks y refrescos. Lo que nos da a entender que los padres tratan de tener una buenas prácticas alimentarias para sus hijos, a excepción del grupo de snack y refrescos que reducir el consumo de estos, ya que puede afectar en su estado nutricional.

Palabras claves: conocimiento, prácticas alimentarias, hábitos, escolares, frecuencia de consumo, patrones alimentarios.

ABSTRACT

Parents' level of knowledge about food and eating practices is of utmost importance, since children at this age learn from them and form their nutritional habits. The objective of this work is to determine the level of knowledge and nutritional practices of parents about feeding school-age children who attend the educational unit "La alborada" of the Canton Milagro during the period May-August 2021. The design of this research has a descriptive, observational, transversal and quantitative variables approach. The universe of this study is made up of 60 parents, of whom the inclusion and exclusion criteria were taken into account. The instruments used were the knowledge survey and the food consumption frequency survey to learn about their eating practices. It was determined that 67.5% have average knowledge about healthy eating. The consumption of dairy products, red and white meats, fats, fruits and cereals have an adequate consumption and 50% of children consume 1-2 times a day snacks and soda.

Keywords: knowledge, eating practices, eating patterns, frequency of consumption, habits, preschool.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy pronto, desde el inicio de la alimentación y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La familia representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden. La agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea comer en familia. (1)

La alimentación en la edad escolar aumenta considerablemente la demanda de sustancias nutritivas ya que los niños están en constante crecimiento y por esto se deben incluir todos los grupos de alimentos en la planificación, elaboración de los platos y cubrir los requerimientos nutricionales necesarios para su edad, por lo cual es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimenticios saludable. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. (2)

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico. (1)

Los padres tienen a su cargo la responsabilidad de proveer a sus hijos alimentos nutritivos y variados, estructurar los horarios y los tiempos de comida, así como generar un ambiente que facilite la alimentación, y esto especialmente en los primeros años de vida, considerando que la familia constituye el contexto primario de socialización. (3)

Las recomendaciones dietéticas son orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en las distintas etapas de la vida. Distintos organismos han establecido recomendaciones, de las que las más empleadas son las del *Institute of Medicine* de la Academia Americana de Ciencias.

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años son: 1.200-1.800 kcal/día (1). Es por esto por lo que es necesario que padres de familia tengan un grado de conocimiento adecuado sobre el tipo de alimentación que deben brindarle a sus hijos ya que si el escolar no adquiere buenos hábitos alimentarios desde la infancia se puede presentar problemas nutricionales ya sea por exceso o déficit. Una conducta positiva y proactiva por parte de los padres (por ejemplo, preparando la comida juntos) en estas edades se asocia al establecimiento de hábitos de vida saludables.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La formación de hábitos alimentarios y la educación nutricional es un tema que se les debe enseñar a los niños desde los primeros años ya que es algo que el niño adquiere para lo largo de su vida. Los padres de familia juegan un papel importante en esto, puesto que, son los encargados de cumplir el rol de implementarles hábitos saludables, ya que no solo enseñan con el ejemplo, sino que son los que orientan al niño qué y cómo comer.

En la primera infancia es donde se produce el mayor desarrollo psicomotor y crecimiento físico del niño, lo que significa que es la edad en donde se debe ofrecer una buena alimentación y cubrir necesidades fundamentales que son importantes para que el niño tenga una evolución adecuada para sus funciones vitales, de lo contrario con el pasar del tiempo pueden verse problemas nutricionales por consecuencia de lo realizado en los primeros años dado que todos los excesos o déficits de alimentos producto de una dieta no saludable y caer en distintos grados de malnutrición. Es en esta etapa cuando los niños adquieren sus preferencias al elegir alimentos según su percepción sensitiva: colores, sabores, textura, etc. Normalmente los alimentos seleccionados no son los más adecuados para el desarrollo infantil.

En una buena alimentación intervienen una buena selección de alimentos, los hábitos, costumbres, educación y el nivel cultural de la familia. Los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación, falta de tiempo para cocinar y falta de conocimiento en cuanto a la cantidad, calidad, variedad y frecuencia de los alimentos que consumen los niños a diario. De acuerdo con datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los productos o comida chatarra representan una ingesta inadecuada lo que resulta no saludable para el niño, lo que se ha reflejado en los últimos años en un incremento sustancial de la obesidad infantil, diabetes, caries dentales, que son el resultado de malos hábitos formados y falta de conocimiento de los padres de familia sobre alimentación adecuada. (4)

Según ENSANUT en la población de niños escolares de 5 a 11 años en la mayor proporción de escolares que presentan sobrepeso u obesidad se encuentran en las Galápagos, donde 4 de cada 10 niños tienen exceso de peso, seguida muy de cerca por Guayaquil, donde 3 de cada 10 niños presentan sobrepeso u obesidad. Las menores proporciones de escolares con exceso de peso, pero no por eso menos alarmantes, se encuentran en las provincias de Esmeraldas (21.0%) y Santo Domingo de los Tsáchilas (21.9%). Cabe destacar que las provincias de Chimborazo, Bolívar, Santa Elena e Imbabura presentan elevadas prevalencias de retardo en talla, 35.1%, 31.5%, 26.8%, y 24.8%, respectivamente, y al mismo tiempo presentan elevadas prevalencias de sobrepeso/obesidad, 27.4%, 23.8%, 31.0% y 33.6%, respectivamente, es decir que aproximadamente 6 de cada 10 niños tienen problemas de malnutrición, ya sea por déficit o por exceso. (4)

Debido a todos los problemas que causa la mala alimentación en este grupo de edad, además de que se conoce que en los infantes no se establece una buena alimentación, porque desde pequeño no se forman hábitos alimentarios adecuados debido a la falta de conocimiento de los padres de familia de los niños, es necesario que los padres pueden transmitir buenos hábitos alimenticios para garantizar que los niños tengan una buena salud y calidad de vida en un futuro.

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de conocimiento tienen los padres de familia acerca de una alimentación saludable y cómo se caracteriza la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la Unidad Educativa “ La Alborada” del cantón Milagro durante el periodo mayo- agosto 2021?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Determinar el nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la Unidad Educativa “ La Alborada” del cantón Milagro durante el periodo mayo- agosto 2021

2.2. Objetivos Específicos

- ✓ Identificar el nivel conocimiento de los padres de familia sobre una alimentación saludable en niños en edad escolar mediante la aplicación de una encuesta de conocimiento.
- ✓ Conocer las prácticas alimentarias de los investigados a través de la aplicación de la frecuencia de consumo de alimentos.
- ✓ Implementar una guía de apoyo para los padres sobre temas relacionados a una adecuada alimentación en los niños.

3. JUSTIFICACION

El presente trabajo tiene como objetivo conocer el nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar. La alimentación y buenos hábitos alimenticios en los primeros años de vida aseguran un buen crecimiento y desarrollo en el niño lo que conlleva a tener una salud adecuada que va a mejorar su calidad de vida con el fin de prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Durante esta etapa, el escolar comienza a tener comportamiento llamado neofobia, fenómeno habitual en los primeros años de vida, basado en el rechazo de alimentos nuevos o desconocidos para el niño. Normalmente, constituye un problema leve que se resuelve con exposiciones repetidas al alimento rechazado (5) este comportamiento es normal en esta etapa, por lo tanto, no es un problema, pero es importante resolver para evitar cualquier tipo de enfermedad a futuro.

Por otro lado, existe curiosidad infantil y se siente atraído por la tecnología a lo que se puede convertir en obsesión o también llamado neofilia, el error más común de los padres para que el niño/o a la hora de comer no haga problemas por los alimentos es distraerlo dándole cualquier clase de tecnología mientras ellos comen, así evitan que ellos rechacen cualquier tipo de alimento. Ante esta situación, los padres pueden mostrar preocupación con respecto a la variedad y cantidad de alimentos que consumen los niños.

Con el aumento de la edad, el apetito se recupera y tienden a desaparecer las apetencias caprichosas. En la edad escolar, la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar. La televisión y las otras tecnologías de la información y la comunicación (TICs) van adquiriendo un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y escaso. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular. (6)

Es importante inducir una dieta equilibrada, evitando alimentos con bajo aporte nutricional. Las deficiencias de macro y micronutrientes pueden

ocasionar situaciones de malnutrición las cuales van a afectar sobre el rendimiento escolar y tendrán de forma negativa habilidades intelectuales. Existe casos que estos suelen ir a la escuela sin haber desayunado ya que esto disminuye la habilidad de captar información por lo que es recomendable que el niño o niña vaya desayunado ya que es considera como una de las principales comidas más importantes del día.

Toda persona debe ser responsable de la alimentación del niño, los pequeños se fijan de todo lo que hacen los adultos y ellos son los ya que transmite al escolar por lo que su rol es adquirir buenos hábitos alimenticios ya sean los padres de familia, cuidadores e incluso maestro deben tener conocimientos básicos sobre una alimentación saludable de tal manera que desde la casa y la escuela se fomenten buenos hábitos de alimentación.

4. MARCO TEORICO

4.1. MARCO REFERENCIAL

Un estudio realizado en Chile en el año 2015 por Ruiz de la Fuente M, et al tuvo como objetivo determinar la relación del estado nutricional de escolares de 4to año de educación básica con las variables, nivel socioeconómico, conocimiento sobre alimentación saludable, nutrición y a percepción de las madres. La muestra estuvo compuesta por 108 madre y 108 escolares. Los resultados del estudio fueron que el 67.8% de los escolares presentaron malnutrición por exceso y no se relacionó con tiempos de comida, en cuanto a nivel de conocimiento, el 83% de las madres tenía conocimientos insuficientes sobre alimentación saludable. Ese 43% con respecto a la nutrición, con diferencias estadísticamente significativas con el nivel de escolaridad de ellas. En cuanto al nivel socio económico e 12,3% presentaban pobreza extrema. El estudio concluyó que el grado de conocimiento relacionado a temas nutricionales no guarda relación con el estado nutricional.

En Caracas-Venezuela se llevó a cabo un estudio durante los meses de Julio-diciembre del 2015 en niños entre 3 a 5 años. Fue una investigación de carácter exploratorio, La población estuvo conformada por 239 padres, madres y cuidadores de niños/as preescolares de los 6 grupos que asistieron. La muestra la conformaron 21 padres, madres y cuidadores de los niños preescolares del grupo 1 que asistieron en la tarde. El objetivo de la investigación fue determinar la asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de los padres sobre una adecuada alimentación infantil (valor nutricional, número de raciones, preparación alimentaria de los grupos alimenticios) con el estado nutricional de los preescolares de un colegio público de Caracas. El instrumento utilizado para el estudio fue un cuestionario (con validez internacional). Se consiguió los siguientes resultados, con un 57,1% es posible confirma que existe un problema de salud de los niños ya que presentan algún tipo de malnutrición. El 95,2% los padres poseen conocimiento medio sobre una adecuada alimentación infantil, no existe una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos y estado nutricional, ni entre nivel de conocimiento y prácticas.

Lo cual se corrobora al observar que, independientemente de los conocimientos, el 61,9% de los padres llevan a cabo malas prácticas de alimentación infantil. Se concluye, que las malas prácticas de los progenitores respecto a la preparación de alimentos con adecuadas raciones y grupos alimentarios conllevan directamente a un estado nutricional inadecuado para los niños preescolares independientemente del conocimiento que tienen los encuestados sobre nutrición infantil. (7)

Otro estudio realizado en Azogues provincia de Cañar en Ecuador, por Ochoa en el año 2015-2016 analizó a 315 niños a quienes se les realizó las correspondientes medidas antropométricas y el testeo nutricional rápido Krece Plus para determinar los hábitos nutricionales. El estudio concluyó que a pesar de que la mayoría de los estudiantes tienen un adecuado estado nutricional, otro porcentaje menor, tiene alternaciones nutricionales como sobrepeso, obesidad y desnutrición, las cuales sugiere que es necesario implementar acciones de prevención para mitigar estas situaciones. (8)

4.2. MARCO TEORICO

4.2.1. Hábitos alimentarios y conocimientos sobre nutrición y salud

4.2.1.1. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. (9)

Para conseguir incorporar hábitos saludables a la rutina de los niños es un proceso estructurado donde los padres deben ser constantes y pacientes e insistir poco a poco para que el hábito se vaya instaurando en el aprendizaje del niño. (10)

La formación de hábitos alimentarios inicia desde edades muy tempranas, por ello es de gran importancia que, desde el período de ablactación, se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que propician la salud, además de fomentar el establecimiento de horarios o tiempos de alimentación. (11)

Existen algunos factores que intervienen la adquisición de hábitos, el principal es el núcleo familiar y este interviene en gran cantidad ya que a esta edad el niño tiene conciencia, adquieren una buena alimentación y se vuelven costumbres.

La mayoría de los hábitos comienzan en la imitación de las conductas de las personas adultas, pero se debe tener en cuenta que si el niño no adquiere hábitos adecuados puede tener problemas nutricionales ya sea por déficit o exceso y ocasionar enfermedades como sobrepeso, anemia u obesidad. Si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida.

El consumo de una alimentación sana, de calidad y cantidad es indispensable ya que aportan los nutrientes necesarios que contribuye a la formación de hábitos saludables y garantizan un adecuado crecimiento y desarrollo en el niño.

Los padres o cuidadores suelen enseñar cualquier tipo de conducta desde el conocimiento, definido como la suma de hechos y principios que se adquieren y retienen a lo largo de la vida como resultado de las experiencias y aprendizaje del sujeto. El aprendizaje tiene como característica principal por ser un proceso activo que se inicia con el nacimiento y continúa hasta la muerte, originando cambios en el proceso de pensamiento, acciones o actividades humanas. Estos cambios son observables en la conducta del individuo y se traducen en actitudes frente a problemas de la vida diaria.

4.2.1.2. Ambiente familiar

Es primordial que padres de familia tengan información adecuada que les permita educar a sus hijos en alimentación y nutrición ya que es en el entorno familiar en donde los niños se guían y aprenden patrones de comportamiento y de alimentación. El ámbito familiar contribuye al modo de alimentarse, y a establecer las preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, que sobre todo influyen en la persona durante la infancia, ya que es la etapa en la que se instauran la mayor parte de los hábitos alimentarios. (12)

Los cambios sociales y económicos han hecho evolucionar los hábitos alimentarios hacia patrones menos saludables, produciendo cambios en la alimentación infantil y por tanto afectando a la calidad nutricional recibida a través de los alimentos. Son muchos los determinantes sociales de la salud que influyen en los niños de edad escolar a través de su estructura familiar (13).

Sin embargo, la familia debe priorizar el consumo de alimentos nutritivos e ir introduciéndolos de apoco en las comidas, rescatando preparaciones y recetas tradicionales. (14)

Comer en familia es el momento adecuado para hablar con los niños sobre el beneficio que tiene la alimentación para la salud y sobre la conveniencia de comer alimentos variados y saludables. Sin embargo, no se puede dejar atrás actividades relacionadas como la compra, la preparación de los alimentos, la hora de comer, ya que estas son propiciadoras de la comunicación familiar y del desarrollo de hábitos de vida saludables. La influencia del entorno en

aspectos relacionados con la alimentación se da en la forma de educar en valores a través del aprovechamiento de los alimentos; y a abordar aspectos prácticos para ofrecer a sus hijos una dieta equilibrada, de calidad nutricional y, al mismo tiempo, ajustada a las posibilidades económicas de cada familia. (15)

Las comidas en familia exponen a los niños a una mayor variedad de alimentos y menor consumo de refrescos. Los niños que comen con sus familias terminan eligiendo opciones de meriendas más saludables cuando los padres no están con ellos.

4.2.2. Alimentación en edad escolar

Los niños en edad escolar necesitan alimentos saludables y nutritivos. Tienen una tasa de crecimiento constante pero lenta y usualmente comen cuatro o cinco veces al día. Durante este tiempo, se forman muchos hábitos alimenticios, gustos y aversiones. La familia, los amigos y los medios influyen sobre las elecciones de comida y los hábitos alimenticios. Los niños en edad escolar a menudo están dispuestos a comer una variedad de alimentos más amplia. También es importante que consuman alimentos saludables después de la escuela, ya que contribuyen hasta un cuarto del consumo total de calorías para el día.

En los niños la neofobia puede afectar a las elecciones alimentarias, por tanto, limitar la variedad de la dieta. En escolares, las evidencias apuntan que a mayor nivel de neofobia existe una mayor reducción de preferencias de todos los grupos de alimentos, un menor consumo de frutas, verduras y de alimentos ricos en proteínas, y también una reducción en el consumo de calorías totales. Además, se ha reportado que la neofobia alimentaria y la ingestión de frutas y verduras de los padres predicen el consumo de estos alimentos, aunque existen factores, como la especial sensibilidad al sabor amargo que se da en algunos niños, que contribuyen al rechazo de las verduras. (16)

La práctica alimentaria se define como el comportamiento que se relaciona a la selección de alimentos, hábitos alimentarios, preparaciones de los alimentos, y las cantidades ingeridas por las personas. En los seres humanos

el modo de alimentarse, las preferencias y rechazos a alimentos específicos, por lo general tienen que ver con el aprendizaje y experiencias vividas en los primeros cinco años de vida de cada individuo, en general, el niño suele incorporar la mayoría de los hábitos y las prácticas alimentarias de una comunidad antes de esa edad, es por eso que la persona que está a cargo del cuidado del infante tiene un rol fundamental en la educación de pautas alimentarias, por lo que es necesario que esta sea llena de contenidos educativos y preventivos, que reduzcan el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con conductas alimentarias alteradas, como son la obesidad, desnutrición, dislipidemias, anorexia entre otros. (17)

4.2.3. Estado nutricional

El estado nutricional es la condición de salud que se encuentra un individuo, resulta del balance entre las necesidades alimentarias, ingreso de nutrientes y el gasto energético, para obtener un óptimo estado nutricional se necesita la obtención de requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos, los cuales deben estar adecuados mediante la ingesta de nutrientes provenientes de los alimentos. (18)

El estado nutricional es, primariamente, el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, el resultado de una gran cantidad de determinantes en un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socioeconómicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos (19). Los problemas nutricionales tienen tres principios fundamentales (desnutrición proteico-energética, carencias de micronutrientes y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición).

4.2.3.1. Indicadores de crecimiento en niños

De acuerdo a los indicadores tenemos los siguientes:

Indicador	Definición	Interpretación o puntos de corte
Peso para la talla (P/T)	El peso para la talla refleja el peso corporal en proporción al crecimiento alcanzado en longitud o talla	<p>> +3 obeso</p> <p>> +2 sobrepeso</p> <p>>1 posible riesgo de sobrepeso</p> <p>0 a 2 Normal</p> <p>< -2 emaciado</p> <p>< -3 emaciado severo</p>
Peso para la edad (P/E)	Refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica.	<p>>+3 Problemas de crecimiento</p> <p>>+2 Sobrepeso</p> <p>>+1 Con riesgo de sobrepeso</p> <p>+1 a -2 Peso normal</p> <p><-2 Peso bajo</p> <p><-3 Peso bajo severo</p>
Talla para la edad (T/E)	Refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica y sus déficits. Se relaciona con alteraciones del estado nutricional y la salud a largo plazo	<p>>+3 Talla muy alta</p> <p>+3 a -2 Talla normal</p> <p><-2 Talla baja</p> <p><-3 Talla baja severa</p>

Índice de masa corporal edad (IMC/E)	Es un buen indicador para ser aplicado en estudios de tamizaje para inferir riesgo de masa grasa aumentada o en todo caso para inferir sobrepeso u obesidad. (20)	>+2 Obesidad
		>+1 Sobrepeso
		+1 a -2 Normal
		<-2 Delgadez
		<-3 Delgadez severa

(21)

Índice de masa corporal para la edad

El índice de masa corporal manifiesta la masa corporal total (peso) con respecto a la talla. Es un buen indicador para ser aplicado en estudios de tamizaje para inferir riesgo de masa grasa aumentada o en todo caso para inferir sobrepeso u obesidad. No es un índice que pueda inferir la masa muscular. Tiene la ventaja de usar pocos parámetros, pero no detecta variación en los diferentes componentes del organismo (aumento de retención hídrica o disminución o aumento de masa muscular). (22)

4.2.4. Requerimientos energéticos y nutricionales

Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones. Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividades físicas y estado fisiológico de la persona. (23)

Una adecuada alimentación asegura el buen vivir, es importante establecer hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física, tanto en los hogares, como en las escuelas y colegios, pues en estos lugares los niños/niñas pasan la mayor parte de tiempo.

Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo,

de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico. (1)

El documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA) proporciona a los profesionales información sobre el requerimiento nutricional para los niños según su edad, estas tablas son una guía más rápida para determinar su ingesta nutricional diaria y su distribución porcentual. (24)

4.2.4.1. Macronutrientes

El cálculo de requerimientos de macronutrientes se efectúa considerando una distribución porcentual de 15% para proteínas, 30% para grasas y 55% para hidratos de carbono. Este contraste porcentual se da debido a que los niños, adolescentes y adultos mayores demandan de un mayor valor de proteínas para su crecimiento y reparación de tejidos. (25)

4.2.4.2. Hidratos de carbono

Constituyen la mayor fuente de energía de la alimentación del ser humano, son un amplio grupo de compuestos cuya característica química común es que se trata de polihidroxialdehídos, cetonas, alcoholes o ácidos, simples o polimerizados por uniones O-glucosídicas. Según el grado de polimerización se pueden catalogar en mono y disacáridos (azúcares), oligosacáridos y polisacáridos. (26)

Los hidratos de carbono se pueden clasificar en simples y complejos.

- **Simple**

Este tipo de hidrato de carbono, el organismo digiere rápidamente y se los puede encontrar en los monosacáridos, disacáridos y también en los alcoholes azucarados, estos son los encargados de brindar el sabor dulce a los alimentos y en la industria de alimentos se adicionan para mejorar el sabor, la textura y la conservación. (27)

- **Complejos**

La digestión y absorción de estos es más lenta debido a que producen una elevación más lenta y moderada de la glucosa en sangre. Un ejemplo de estos puede ser: cereales integrales, leguminosas, verduras y frutas. Esta diferencia que existe entre estos dos tipos hace que se deba dar preferencia al consumo de los carbohidratos complejos seguidos de los simples no refinados. (28)

4.2.4.3. Proteínas

Las proteínas están conformadas por aminoácidos y son el componente mayoritario de las células. Además, actúan como enzimas, en membranas, como transportadores y hormonas. Su importancia radica en que son el principal componente estructural de las células y los tejidos, que conforman una gran cantidad de estructuras, músculos y tejidos.

Las proteínas no son exactamente iguales en todos los tejidos, pero son necesarias para cumplir con las funciones de crecimiento, reparación muscular, reemplazar tejidos desgastados o dañados, ayudar a producir enzimas metabólicas, además constituye a ciertas hormonas. (29) Con base en las nuevas recomendaciones de DRI, el consumo de proteínas para niños de edad escolar es de 0.95 g de proteína/kg de peso corporal al día para niños de 4 a 13 años.

4.2.4.4. Fibra

La fibra se define como la parte comestible de plantas que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado del ser humano, incluyen polisacáridos, lignina y oligosacáridos. Aporta múltiples beneficios para la salud tales como disminución de los niveles de lípidos en plasma. No es un compuesto homogéneo, pero son compuestos polisacáridos vegetales, lo que los hace resistentes a la hidrólisis por las enzimas digestivas del cuerpo humano. La OMS recomienda una ingesta de 30g de fibra en una dieta diaria de 2000 kcal, uno de los beneficios de la fibra es reducir el nivel de inflamación intestinal, el índice glicémico y mejora el tránsito intestinal. (30)

4.2.4.5. Grasas

Las grasas representan un papel importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (alinolénico-omega 3, y linoleico-omega 6). (Villares,2015) Según Villares “La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años”.

Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible. Con un reparto de: 15% de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos); 10% de poliinsaturada, especialmente de omega 3 (pescados); y hasta el 10% restante como grasa saturada.

4.2.5. Minerales y Vitaminas

Hierro

El hierro corporal está presente en los glóbulos rojos, por lo general en los músculos donde se concentra gran parte de la hemoglobina y ferritina donde el hierro se almacena en el hígado, bazo y médula ósea. Los niños tienen necesidades altas de este mineral debido a su crecimiento rápido, donde se ven comprometidos el tamaño corporal y el volumen sanguíneo. Según las GABAS se recomienda 11,6 – 27,4 mg/día a niños en etapa escolar. (31)

El déficit de este mineral genera anemia, que se relaciona con afectaciones en el sistema inmune y alteraciones en el desarrollo cognitivo, emocional y conductual. Fuentes alimentarias: Son las carnes, el hígado con una mayor concentración, pescado, huevos, legumbres y hortalizas de hoja verde.

Carencia: Es uno de los minerales con mayor dificultad al ser absorbido, pero se excreta con facilidad.

Calcio

El calcio es un nutriente que ayuda a desarrollar unos huesos fuertes. También ayuda al cuerpo en muchas otras cosas. El calcio permite que funcionen los nervios y los músculos. También tiene su papel en mantener sano al corazón. Los niños que ingieren suficiente cantidad de calcio inician sus vidas adultas con unos huesos que son lo más resistentes posible. Esto los protege de la pérdida ósea que ocurre en etapas posteriores de la vida.

Los niños pequeños necesitan calcio y vitamina D para prevenir una enfermedad llamada raquitismo. El raquitismo ablanda los huesos y causa piernas arqueadas, retraso del crecimiento y a veces dolor o debilidad muscular.

Los niños necesitan más calcio a medida que van creciendo para poder desarrollar un crecimiento óseo adecuado:

Los niños de 4 a 8 años necesitan 1.000 mg de calcio al día (en 2–3 raciones). (32)

Vitamina D

La vitamina D es un nutriente necesario para la salud, conjunto al calcio permiten conjuntamente construir unos huesos fuertes. La vitamina D también desempeña un papel en la salud del corazón y en combatir infecciones. (33) Establecer las recomendaciones para la ingesta diaria de vitamina D es difícil, en la mayoría de los países han sido instauradas por consenso. Existe un acuerdo vigente entre el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría y el Instituto de Medicina de los Estados Unidos sobre la ingesta de vitamina D en las edades pediátricas. La ingesta recomendada para niños de 1 a 13 años de edad es de 600ui. (34)

Zinc

Zinc es un micronutriente esencial porque interviene en los procesos biológicos como el crecimiento, desarrollo de estructuras mentales y disminuye la presencia de infecciones. (35) La carencia genera un retraso en su crecimiento, mal apetito, pérdida en la percepción de sabores una lenta curación en las heridas, fallas inmunológico y además de alteraciones en el desarrollo neuroconductual. Según la GABAS se recomienda 8,3 – 14,0mg/día.

En la TABLA se muestra la deficiencia de zinc en Ecuador.

Grupos de edad (años)	Escala nacional (%)	Población femenina (%)	Población masculina (%)
0 – 5	27,5	27,2	27,7
5 – 11	28,1	26,5	29,1
12 – 19	51,3	51,0	51,5
Mujeres en edad fértil de 20 – 49	-	57,9	-

Fuente: (FAO, Gabas, 2018)

INGESTA ALIMENTARIA

Es muy importante conocer las variaciones en la ingesta de alimentos que tienen los grupos de la población. La ingesta alimentaria, es una de las variables más complejas en su medición, la evidencia es más contundente respecto a la relación entre dieta- enfermedad, y dieta-condiciones socioeconómicas. Los métodos más usados en estudios poblacionales que consideran la medición de la ingesta alimentaria, son el registro diario de alimentos, el recordatorio de 24 horas y el cuestionario de frecuencia de ingesta alimentaria (CFIA), este último es un instrumento útil para obtener información cualitativa en la ficha clínica nutricional en el cual se conocerán los patrones de consumo de alimentos que comprende una lista de alimentos seleccionados que deben ser propios del país. (36)

FRECUENCIA DE CONSUMO

Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) es una herramienta dentro de la evaluación nutricional que permite evaluar la dieta habitual haciendo preguntas como con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una lista seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia ya sea día, semanal, mensual. (37)

Se evalúa la frecuencia de consumo a través de una tabla con respuesta de opción múltiple, en este cuestionario hay preguntas sobre la frecuencia en la que una persona consume un alimento o bebida específica. La tabla cuenta con diferentes categorías que van desde nunca o menos de una vez hasta 6 o más veces al día que se consume un alimento y los encuestados tienen que elegir una de las opciones.

5. FORMULACION DE HIPOTESIS

El nivel de conocimiento de los padres de familia interviene en las prácticas alimentarias de los niños en edad escolar que asisten a la Unidad Educativa " La Alborada" del cantón Milagro durante el periodo mayo- agosto 2021

6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	INDICADOR	CATEGORIA
Padres de familia	Sexo	MASCULINO FEMENINO
	Edad	
Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación del escolar	Cuántas veces al día debe comer los escolares	A. Dos veces B. Tres veces C. Cinco veces D. Cuando tenga hambre
	En la hora de almuerzo cual es el plato más importante	A. Segundo y sopa. B. Sopa C. Postre y agua. D. Segundo solo.
	Cantidad de agua (250ml)	A. 2 veces B. 4 veces C. 6 vasos D. 8 vasos

<p>Comida importante para el escolar</p>	<p>A. Desayuno B. Almuerzo C. Cena D. A Y B</p>
<p>Plato saludable</p>	<p>A. Proteína, carbohidratos y verduras más del 50% B. Frutas y verduras C. 50% vegetales, 25% proteína y 25% carbohidratos D. Agua, verduras y frutas</p>
<p>Función de los lácteos</p>	<p>A. Aportar proteína, vitaminas y minerales. B. Formar músculos. C. Engordar D. No la conozco</p>
<p>Función de las proteínas</p>	<p>A. Dan energía al cuerpo. B. Reparar los tejidos C. Brinda defensas al organismo y fuerza. D. No la conozco</p>
<p>Función de los carbohidratos</p>	<p>A. Proporciona energía al niño B. Para el crecimiento normal del niño. C. Mantiene los huesos y dientes sanos D. No la conozco</p>

<p>Función de las grasas</p>	<p>A. Engordan al niño. B. Reserva de energía C. Fortalece los huesos D. No la conozco</p>
<p>Grasas saludables</p>	<p>A. Frutas y verduras B. Aguacate y aceituna C. Arroz D. Embutidos</p>
<p>Pirámide nutricional</p>	<p>A. Proteína, grasas, frutas, verduras y carbohidratos B. Minerales, frutas y verduras C. Proteínas, aminoácidos y frutas D. Todas las anteriores</p>
<p>La vitamina C (naranja y limón) favorece la absorción de hierro</p>	<p>A. Si B. No</p>
<p>Grasa no recomendable en niño/a</p>	<p>A. Grasas insaturadas B. Grasas saturadas C. Grasas totales No la conoce</p>

Consumo de fibra	<ul style="list-style-type: none"> A. Previene enfermedades B. Es de bajo costo C. Facilita el tránsito intestinal Evita subir de peso
Porciones diarias de frutas y verduras el escolar	<ul style="list-style-type: none"> A. Uno al día B. Más de uno al día C. Cinco al día D. No la conozco
Lugar ideal para consumir los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> A. Casa B. Ambulante C. Kiosco D. Restaurante
Información referida a temas de alimentación la debe obtener de	<ul style="list-style-type: none"> A. Nutricionistas B. Amigos/as C. Medios de comunicación (revisa, TV, publicidad) D. Enfermeras
INTERPRETACIÓN DEL CONOCIMIENTO	
Lácteos enteros	<ul style="list-style-type: none"> Diario Semanal Rara vez/nunca
Lácteos semidescremados	<ul style="list-style-type: none"> Diario Semanal Rara vez/nunca

**FRECUENCIA
DE CONSUMO
DE ALIMENTOS**

Carnes blancas
Diario
Semanal
Rara vez/nunca

Mariscos
Diario
Semanal
Rara vez/nunca

Embutidos
Diario
Semanal
Rara vez/nunca

Legumbres
Diario
Semanal
Rara vez/nunca

Verduras
Diario
Semanal
Rara vez/nunca

Frutas
Diario
Semanal
Rara vez/nunca

Grasas	Diario Semanal Rara vez/nunca
Frutos secos	Diario Semanal Rara vez/nunca
Cereales refinados	Diario Semanal Rara vez/nunca
Cereales integrales	Diario Semanal Rara vez/nunca
Azúcar blanca	Diario Semanal Rara vez/nunca
Azúcar morena	Diario Semanal Rara vez/nunca

Repostería	Diario Semanal Rara vez/nunca
Snack	Diario Semanal Rara vez/nunca
Refrescos	Diario Semanal Rara vez/nunca
Agua	Diario Semanal Rara vez/nunca

7. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

7.1. DISEÑO METODOLOGICO

El presente estudio tiene un enfoque descriptivo, observacional, transversal y de variables cuantitativas.

7.2. Población y Muestra

Universo:

El universo de la investigación estuvo constituido por todos los estudiantes matriculados en la Unidad Educativa 'La alborada' del cantón Milagro durante el periodo lectivo 2021-2022.

Muestra:

Se trabajó con un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, se seleccionó una muestra aproximada de 60 padres de familia de niños entre las edades de 5 a 6 años que asisten a la unidad educativa "la alborada" del cantón Milagro durante el periodo lectivo 2021-2022. En cuales 40 padres de familia participaron resolviendo las encuestas.

7.2.1. Criterios de Inclusión

Padres de familia de niños de 5 a 6 años que se encuentren matriculados en la Unidad Educativa "La Alborada" del cantón Milagro durante el periodo lectivo 2021-2022.

7.2.2. Criterios de exclusión.

-Padres de familia o representantes legales de los estudiantes que no den su consentimiento informado para participar en la investigación.

-Escolares que padezcan alguna enfermedad aguda o crónica en el momento de la recolección de datos.

-Padres de familia que no tengan acceso a los medios electrónicos para recibir la información

-Padres de familia analfabetas.

7.3. Técnicas e Instrumentos de Recogida de Datos

- Técnica

Se trabajó por medio de encuesta aplicada a los padres de familia de los investigados.

- Instrumento

Encuesta de conocimiento de validada (**ANEXO #1**)

Encuesta de frecuencia de consumo de alimentos (**ANEXO #2**)

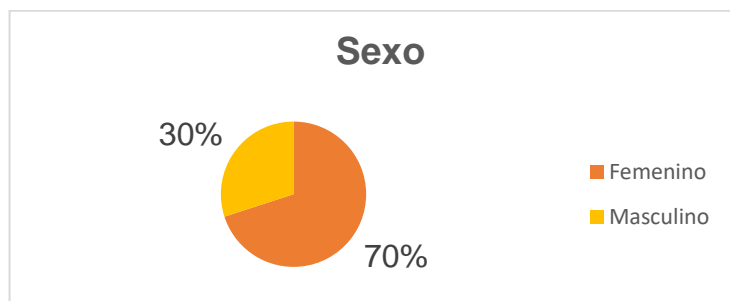
- Procesamiento de la información

Se procesará la información de acuerdo a la operacionalización de variables, con la ayuda del software SPSS versión 23.

8. RESULTADOS Y ANALISIS

Análisis e interpretación de resultados del cuestionario de conocimiento

Gráfico 1 Distribución porcentual de padres por sexo

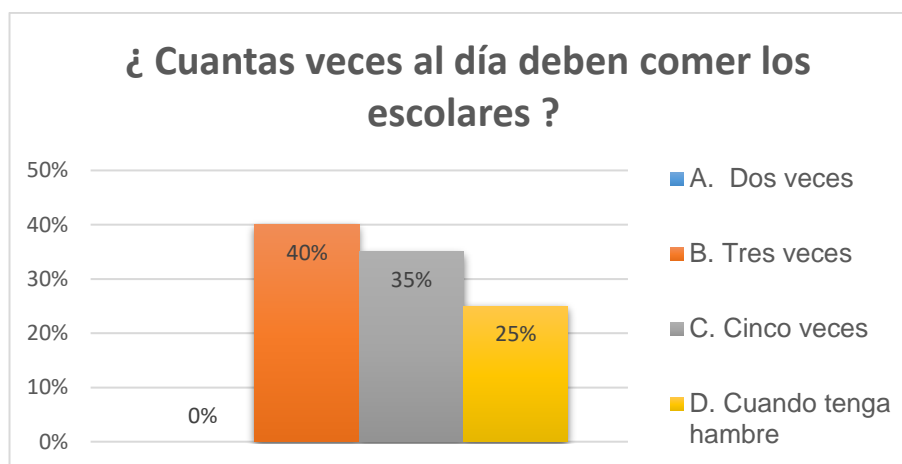


Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación:

Entre la población encuestada tenemos un 70% fueron de sexo femenino y un 30% fueron de sexo masculino.

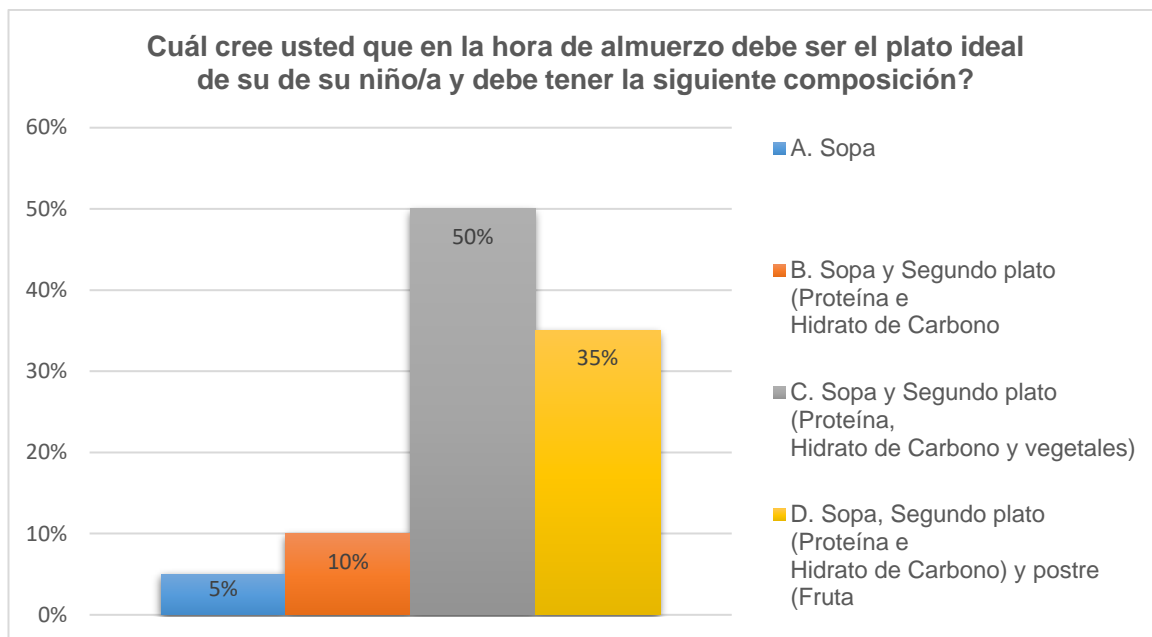
Gráfico 2 Distribución porcentual de las veces al día que deben comer los escolares



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: En el gráfico muestra un 40% los escolares deben comer tres veces al día. Asimismo, un 35% opinaron que debe comer cinco veces al día y finalmente un 25% cuando tenga hambre.

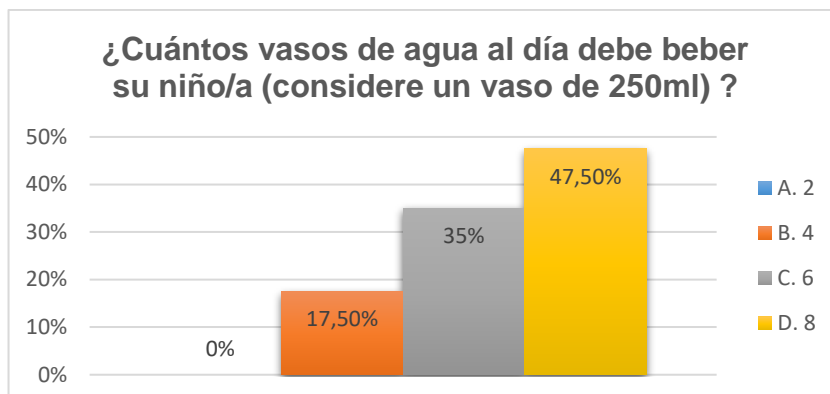
Grafico 3. Distribución porcentual de la composición de plato ideal en la hora de almuerzo



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: El 50% de los encuestados a la hora de almuerzo debe ser sopa y segundo plato (proteína, hidratos de carbono y vegetales), un 35% indica que debe ser sopa, segundo plato (proteína e hidratos de carbono) y postre(fruta), un 10% debe contener sopa, segundo plato (proteína e hidratos de carbono), finalmente con un 5% solo debe contener sopa.

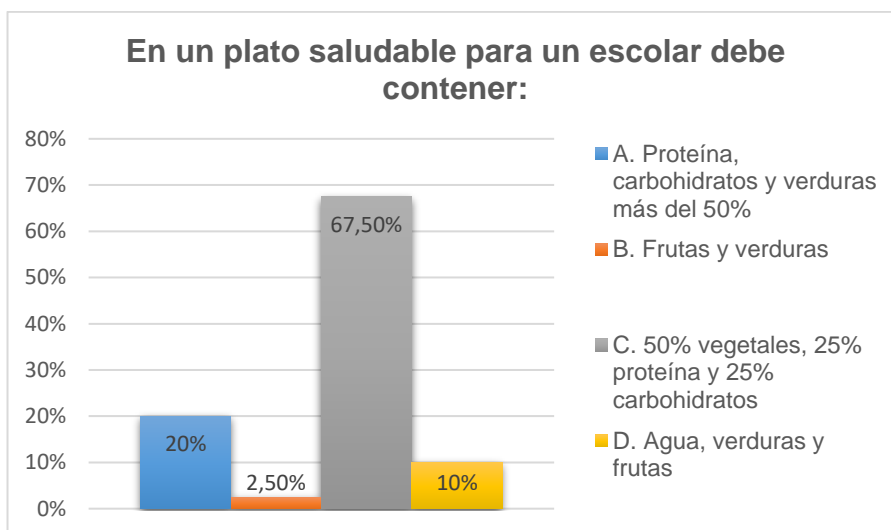
Gráfico 4. Distribución porcentual de las veces al día que deben beber agua los niños.



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: En el siguiente gráfico podemos observar que un 47,50% de los encuestados considera que los niños deben beber 8 vasos diarios, seguido con un 35% solo deben beber 6 vasos diarios y finalmente con un 17,50% solo deben beber 4 vasos diarios.

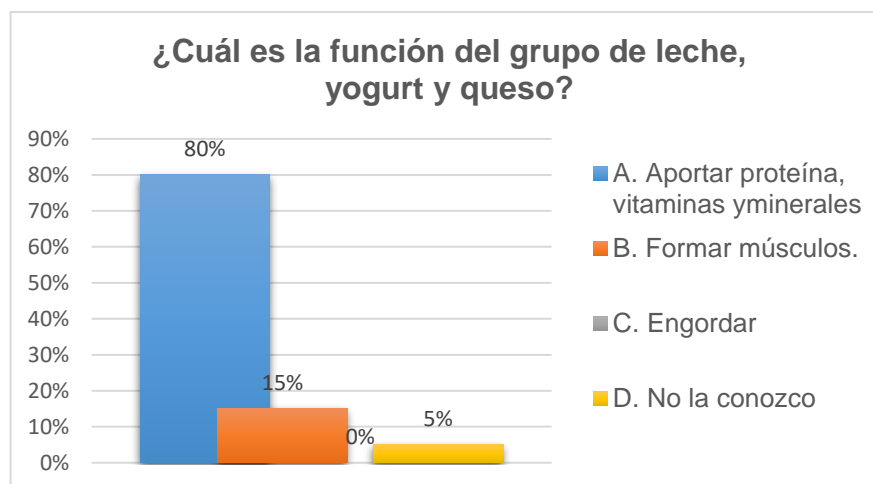
Gráfico 5. Distribución porcentual del plato saludable



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: En el gráfico muestra que un 67,50% el plato saludable de un escolar debe contener 50% de vegetales, 25% proteína y 25% carbohidratos, un 20% proteína, carbohidratos y verduras del 50%, un 10% agua, verduras y frutas y un 2,50% solo debe contener frutas y verduras.

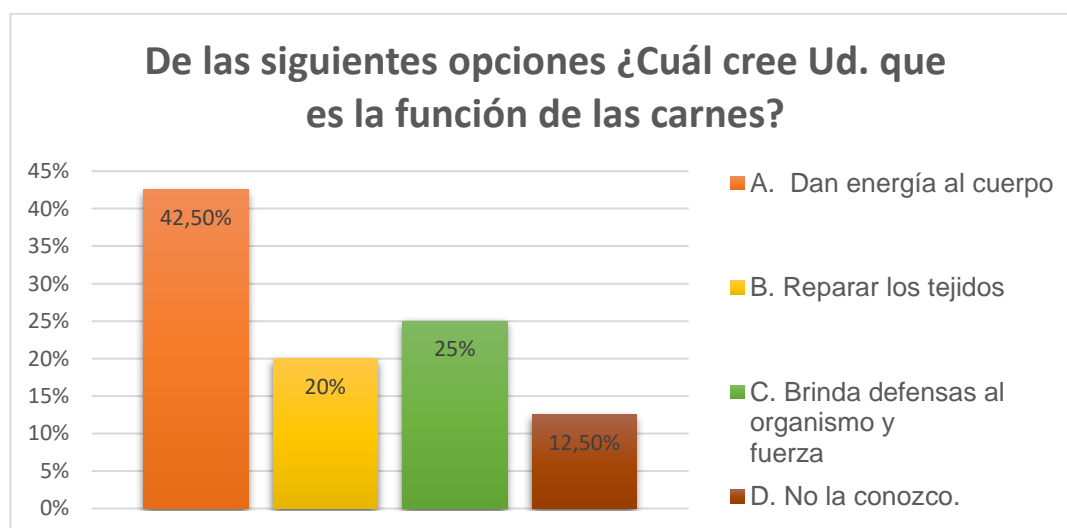
Gráfico 6. Distribución porcentual de la función del grupo de leche, yogurt y queso.



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: El 80 % de los encuestados asegura que la función del grupo de leche y derivados es aportar energía, vitaminas y minerales, un 15% indica que es formar músculos y un 5% no conoce cuál es su función.

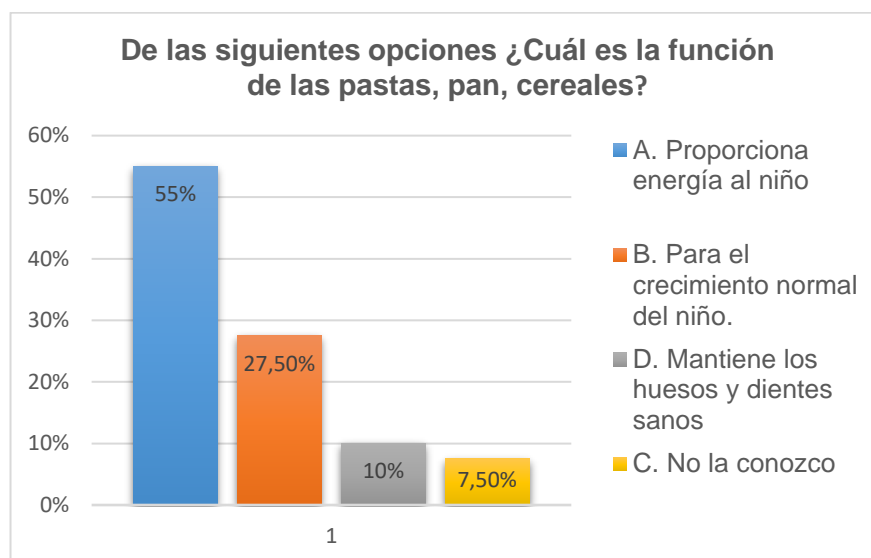
Gráfico 7. Distribución porcentual de la función de las carnes.



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: En el siguiente grafico podemos observar con un 42,50% respondió que la función de las carnes es dar energía al cuerpo, seguido con un 25% es brindar defensas al organismos y fuerza, un 20% confirma que es reparar los tejidos y finalmente 12,50% no conoce cuál es su función.

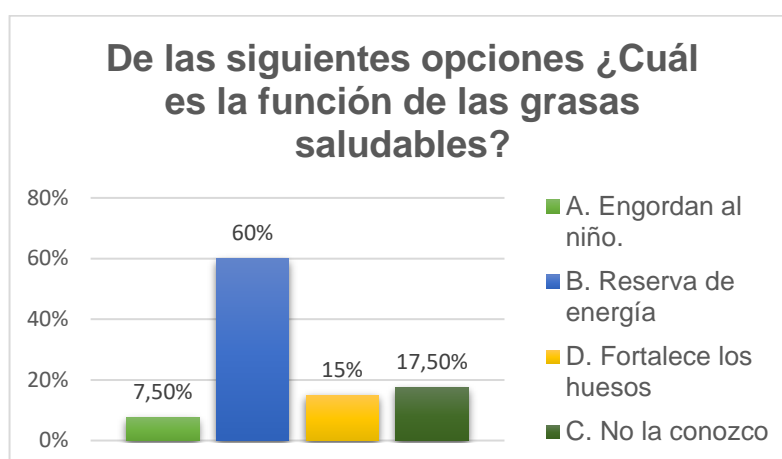
Gráfico 8. Distribución porcentual de las pastas, pan y cereales



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: La mayor parte de los encuestados respondieron con un 55% que la función de las pastas, pan y cereales es proporcionar energía al niño al igual que, un 27,50% es para el crecimiento normal del niño del mismo modo, un 10% mantiene los huesos y dientes sanos y por último, un 7,50% no conoce cuál es su función

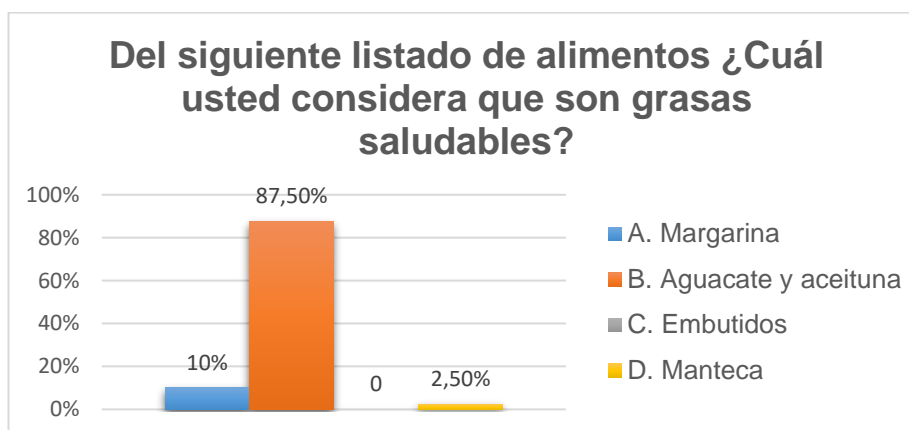
Gráfico 9. Distribución principal de la función de las grasas saludables



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Como podemos observar, los encuestados respondieron que la función de las grasas saludables es reserva de energía siendo el 60%, luego el 17,50% menciona que no conoce cuál es su función, seguido del 15% indica que fortalece los huesos y finalmente 7,50% considera que engorda al niño.

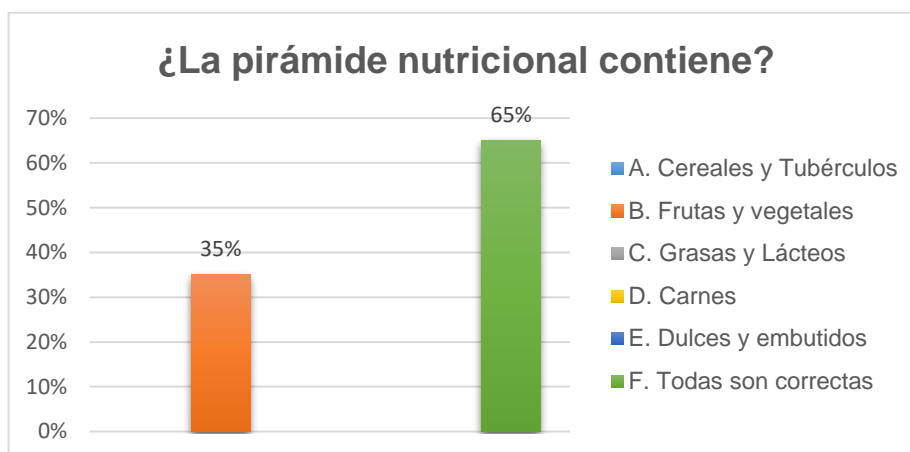
Gráfico 10. Distribución porcentual de consideración de las grasas saludables



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: La mayor parte de los encuestados considera que el aguacate y las aceitunas son grasas saludables siendo el 87,50% seguido del 10% considera que la margarina y por último un 2,50% es la manteca.

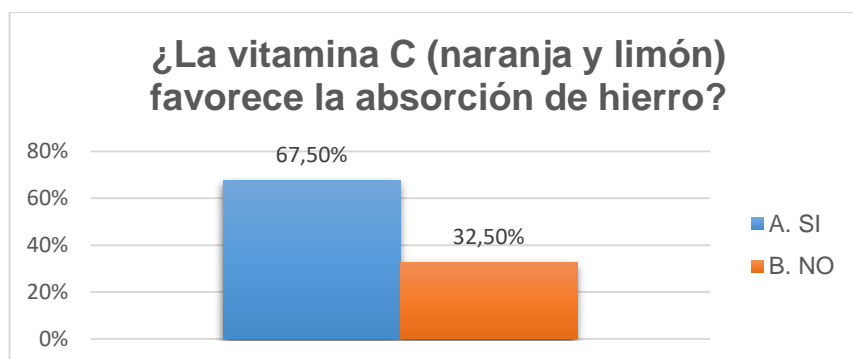
Gráfico 11. Distribución porcentual de la pirámide nutricional



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Se preguntó a la población sobre la pirámide nutricional que contiene y se obtuvo el 65% que todas las alternativas son correctas mientras un 35% tiene conocimiento que solo contiene frutas y vegetales.

Gráfico 12. Distribución porcentual de la vitamina C



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: De acuerdo con el resultado de la encuesta, el 67,50% nos indica que la vitamina c, siendo este “la naranja y el limón” si favorece la absorción del hierro mientras el 32,50% nos dice que no favorece la absorción.

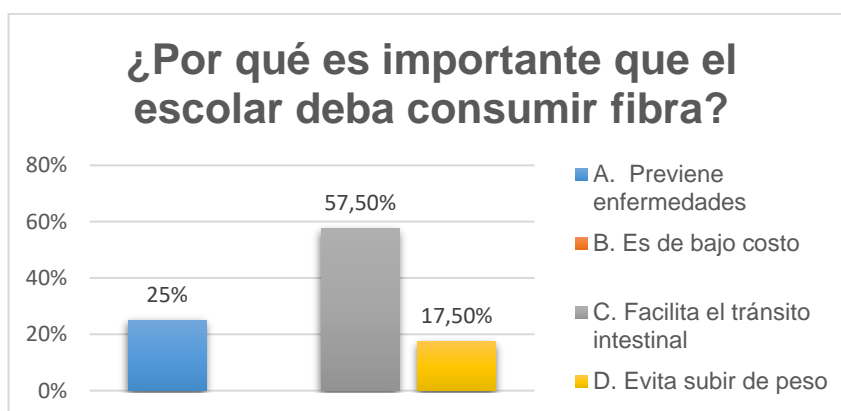
Gráfico 13. Distribución porcentual de las grasas no recomendable que el niño consuma en exceso.



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: El 72,50% de los encuestados indica que la grasa no recomendable que el niño consuma en exceso son las grasas saturadas luego un 12,50% no conoce cuál es el tipo de grasa que el niño no debe consumir seguido de un 7,50% menciona que son las grasas insaturadas del mismo modo un 7,50% señala que son las grasas totales.

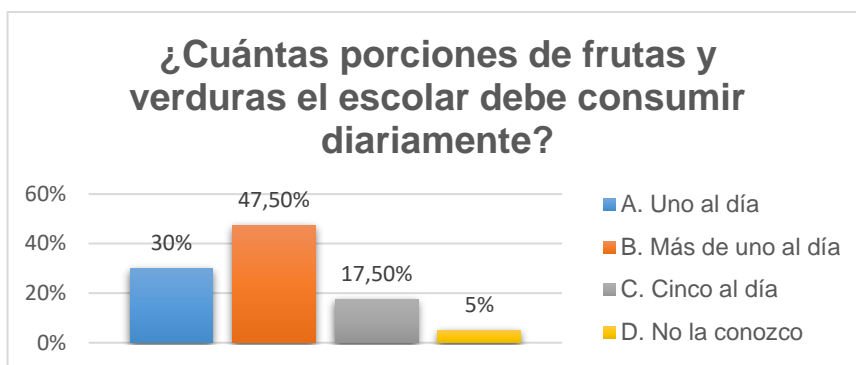
Gráfico 14. Distribución porcentual de la importancia que el escolar consuma fibra



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Del total de los encuestados, el 57,50% indica que tan importante es que el escolar deba consumir fibra ya que facilita el tránsito intestinal al igual que, 25% señala que previene enfermedades del mismo modo, el 17,50% menciona que evita subir de peso

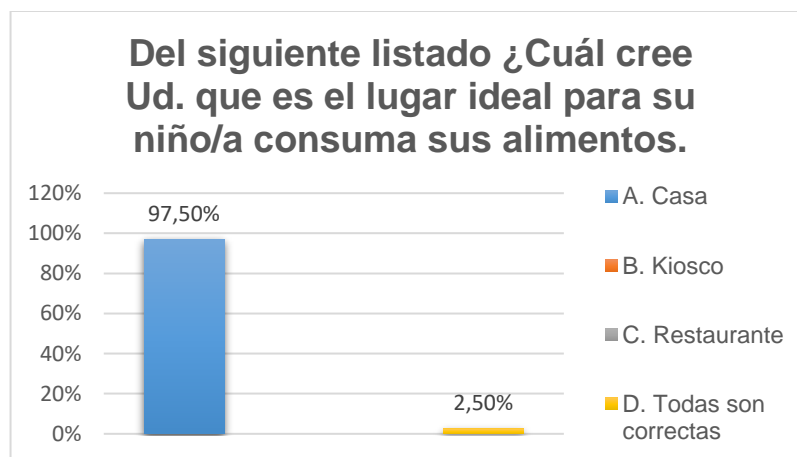
Gráfico 15. Distribución porcentual de las porciones de frutas y verduras.



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: De igual manera, se le preguntó a la población sobre cuantas porciones de frutas y verduras el escolar debe consumir, siendo el porcentaje más alto con un 47,50% nos indica que más de uno al día seguido de un 30% nos menciona que solo uno al día mientras que, 17,50% señala que son cinco al día y por último 5% no conoce cuantas porciones debe consumir el escolar.

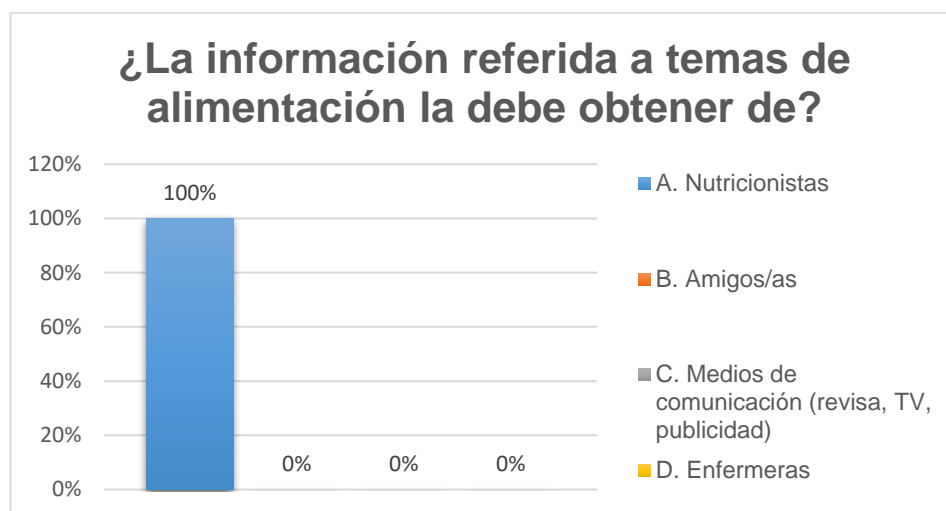
Gráfico 16. Distribución porcentual cual es el lugar ideal que el niño consuma sus alimentos



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Como podemos observar en el grafico que el 97,50% indica que el lugar ideal para que el niño consuma sus alimentos debe ser en casa, mientras que el 2,50% señala que todas las alternativas son correctas.

Gráfico 17. Distribución porcentual sobre temas de alimentación

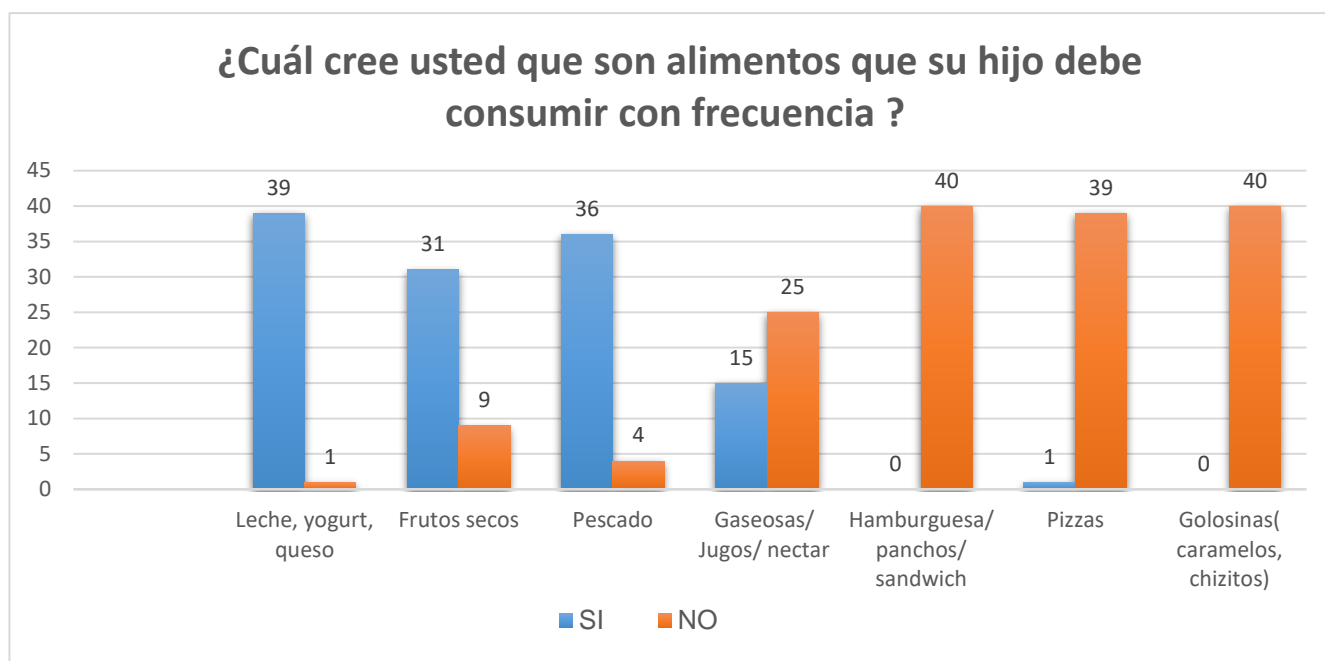


Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación:

El 100% de los encuestados respondió que la información referida a temas de alimentación debe ser por medio de un nutricionista.

Gráfico 18. Distribución porcentual sobre el consumo de alimentos



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación:

En el cuestionario se incluyó una lista de alimentos en los cuales debe consumir con frecuencia su niño/a, con un 39% si consume leche y derivados mientras 1% no los consume luego, un 31% si consume frutos secos mientras un 9% no los consume lo mismo que, un 36% si consume pescado mientras un 4% no los consume del mismo modo, un 15% si bebe gaseosas, jugos procesados y néctar mientras un 25% no los consume de igual forma, un 40% si consume hamburguesa tanto como, un 39% si consume pizzas mientras 1% no lo hace finalmente, un 40% si consume golosinas.

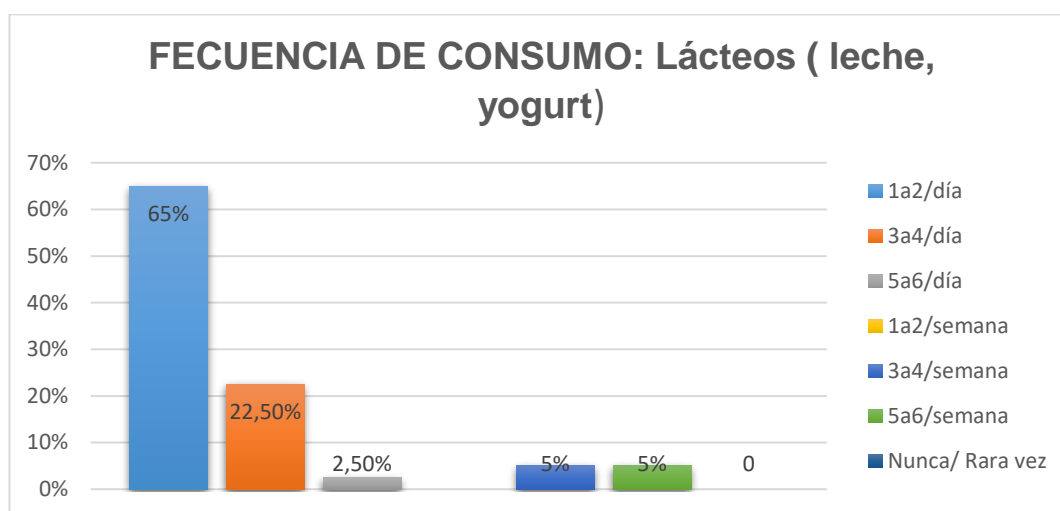
Cuadro de diagnóstico de nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable

	NIVEL DE CONOCIMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<17	BAJO	7	17.50%
17-25	MEDIO	27	67.50%
>25	ALTO	6	15%
	TOTAL	40	100.00%

8.1. Análisis del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

En la 2da sección del cuestionario se les pregunto sobre la frecuencia alimentaria para conocer que tanto saben sobre el consumo de los alimentos ya sea este diario, semanal o si lo consumen rara vez.

Gráfico 1. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de lácteos y derivados

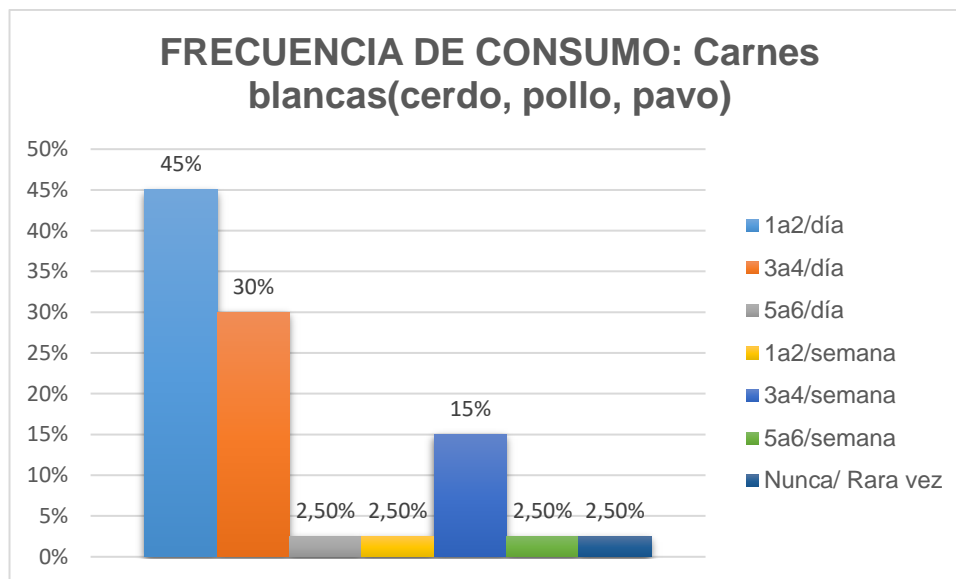


Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación:

De acuerdo al consumo de lácteos (leche, yogurt etc.) tenemos que el 65% los consume 1-2 veces al día, seguido de un 22,50% su consumo es de 3-4 veces al día del mismo modo, 2,50% solo los consume de 5-6 veces al día, en cambio el 5% los consume 3-4 veces a la semana al igual que, 5% su consumo es de 5-6 veces a la semana.

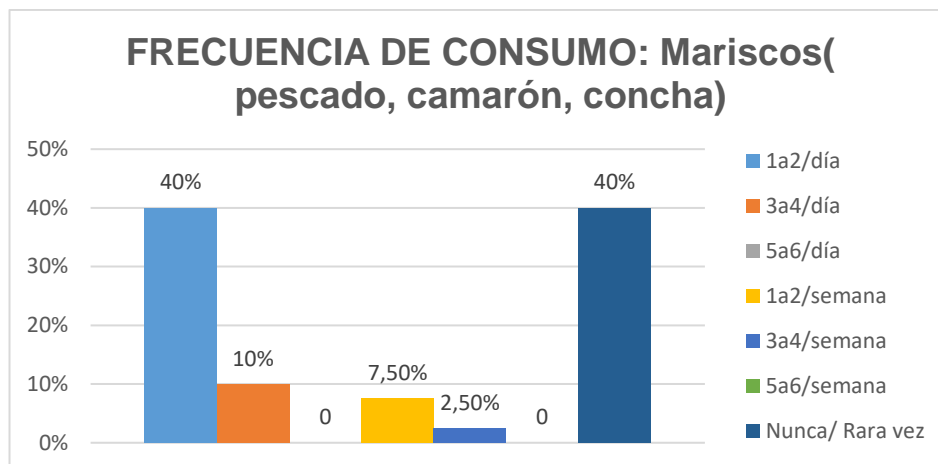
Gráfico 2. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de carnes blancas



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Se le pregunto a la población sobre la frecuencia del consumo de las carnes blancas siendo estas cerdo, pollo, pavo se obtuvo un 45% que las ingieren de 1 a 2 veces al día, seguido del 30% las consume 3 a 4 veces al día visto que el 2,50% solo las consume de 5 a 6 veces al día por otro lado el 15% las adquiere de 3 a 4 veces a la semana del mismo modo el 2,50% solo 1 a 2 veces a la semana también el 2,50% las consume de 5 a 6 veces a la semana finalmente el 2,50% rara vez consume carnes blancas.

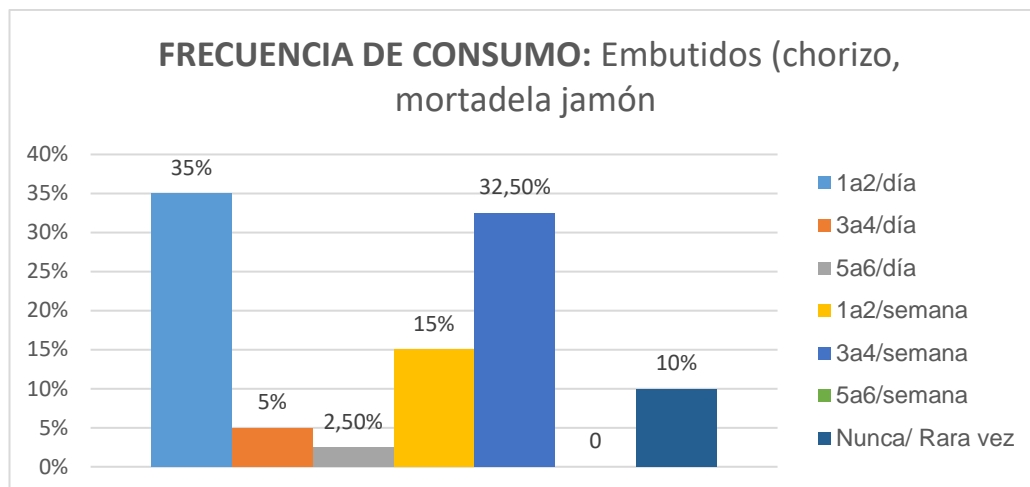
Gráfico 3. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de mariscos



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: En el siguiente grafico podemos observar que el 40% consume mariscos 1 a 2 veces al día al igual que el 40% rara vez los consume mientras tanto el 10% consume de 3 a 4 veces al día en cambio el 7,50% solo lo hace 1 a 2 veces a la semana por último el 2,50% su frecuencia es de 3 a 4 veces a la semana.

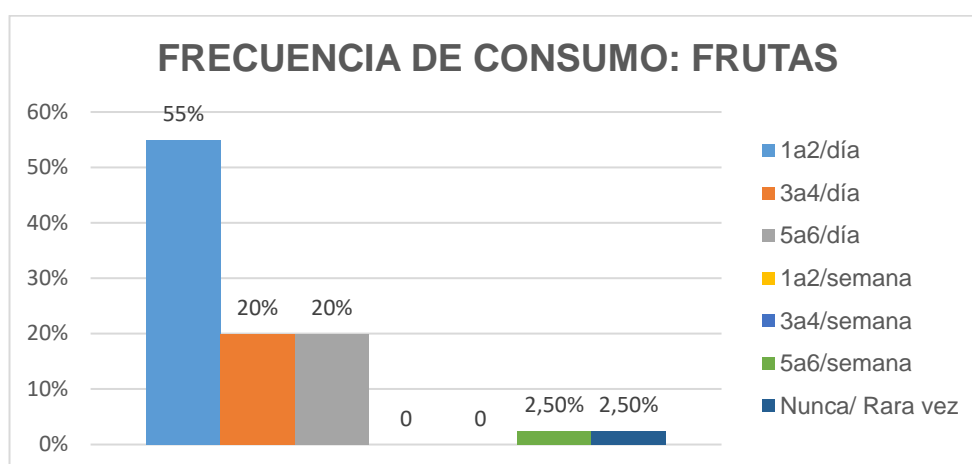
Gráfico 4. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de embutidos



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: El 35% de los encuestados respondieron que la frecuencia del consumo de los embutidos es 1 a 2 veces al día seguido del 32,50% solo consume de 3 a 4 veces por semana de manera que el 15% solo lo hace de 1 a 2 veces a la semana puesto que el 10% rara vez lo consume visto que el 5% indica que su frecuencia es de 3 a 4 veces a la semana por último el 2,50% señalo que es de 5 a 6 veces al día.

Gráfico 5. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de frutas

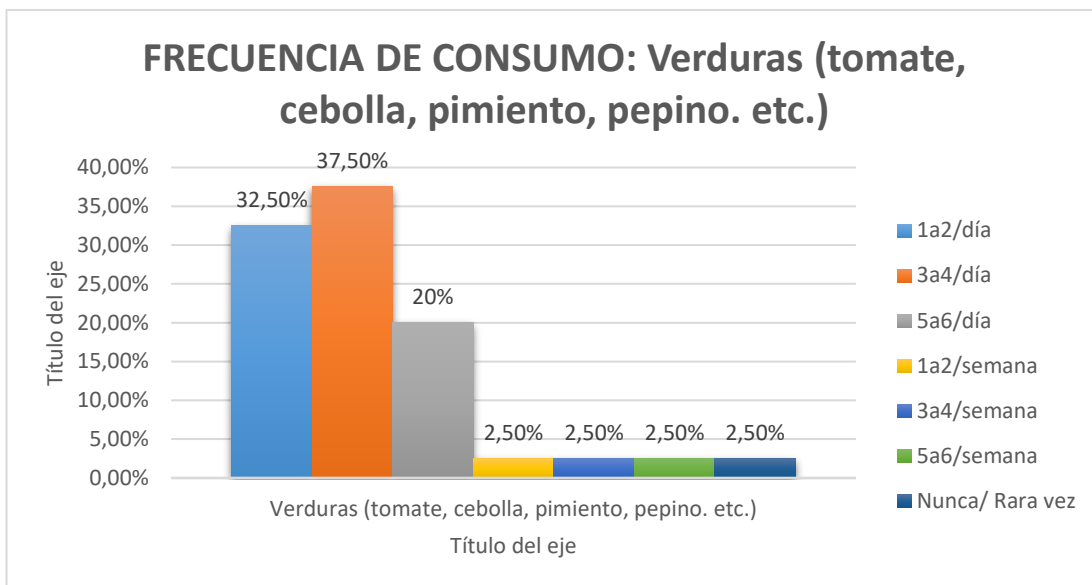


Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación:

De acuerdo con el resultado de la encuesta sobre la frecuencia del consumo de frutas en primer lugar tenemos que el 55% solo las come de 1 a 2 veces al día luego un 20% indica que su frecuencia es de 3 a 4 veces al día asimismo el 20% señaló que solo lo hace de 1 a 2 veces por semana, de hecho, el 2,50% consume de 5 a 6 veces por semana del mismo modo el 2,50% rara vez consume frutas.

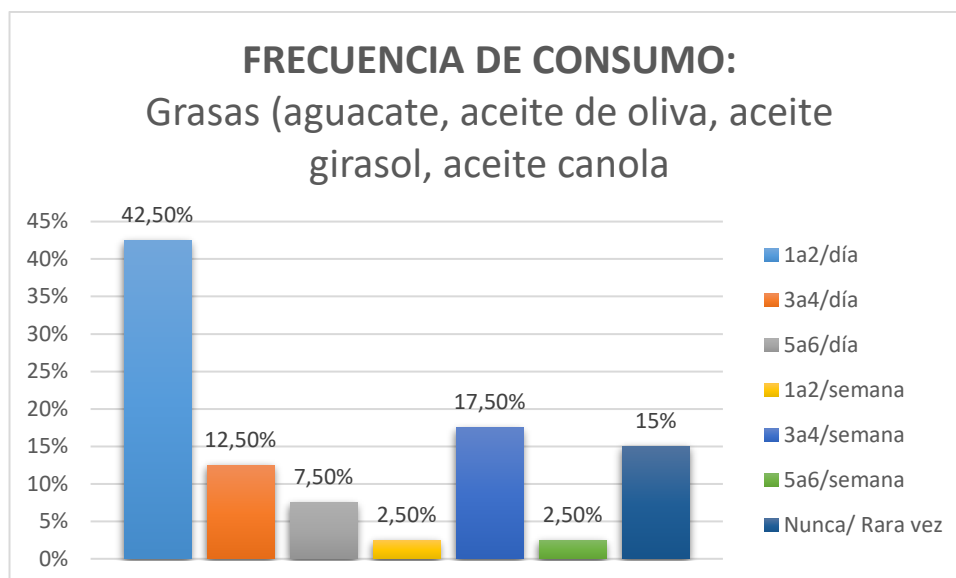
Gráfico 6, Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de verduras



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: El 37.50% tiene un consumo de verduras de 3 a 4/día, siguiéndole que el 32.50% de los niños consumen de 1 a 2 veces/día, el 20% de consumen de 5 a 6 veces al día.

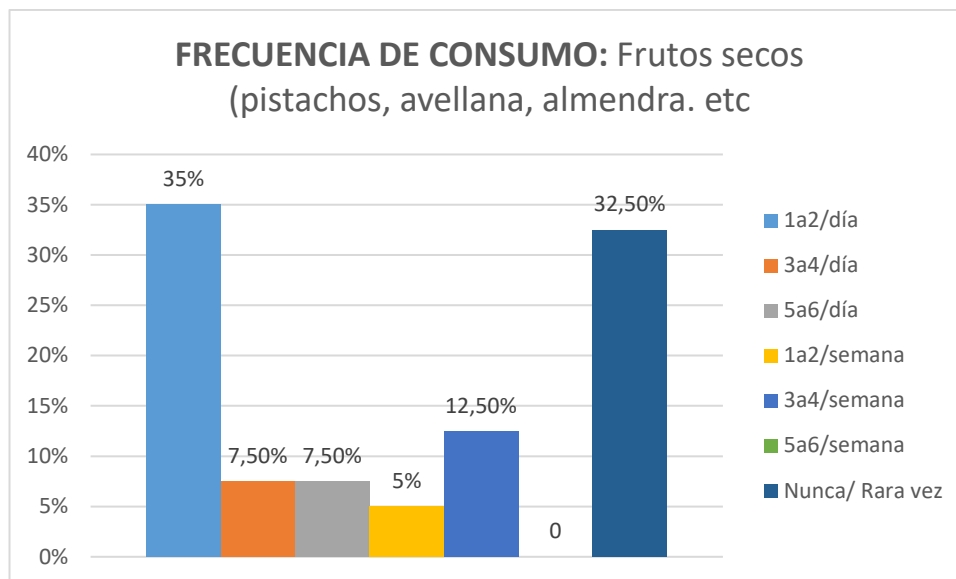
Gráfico 7. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de grasas



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: En el gráfico se observa que el 42,50% de los encuestados señaló que su consumo de grasa es de 1 a 2 veces al día seguido del 17,50% indica que es de 3 a 4 veces por semana al contrario el 15% rara vez lo consume en cambio el 12,50% lo hace de 3 a 4 veces al día sin embargo el 7,50% señala que es de 5 a 6 veces al día, si bien el 2,50% asegura que es de 1 a 2 veces por semana asimismo el 2,50% indicó de 5 a 6 veces por semana.

Gráfico 8. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de frutos secos

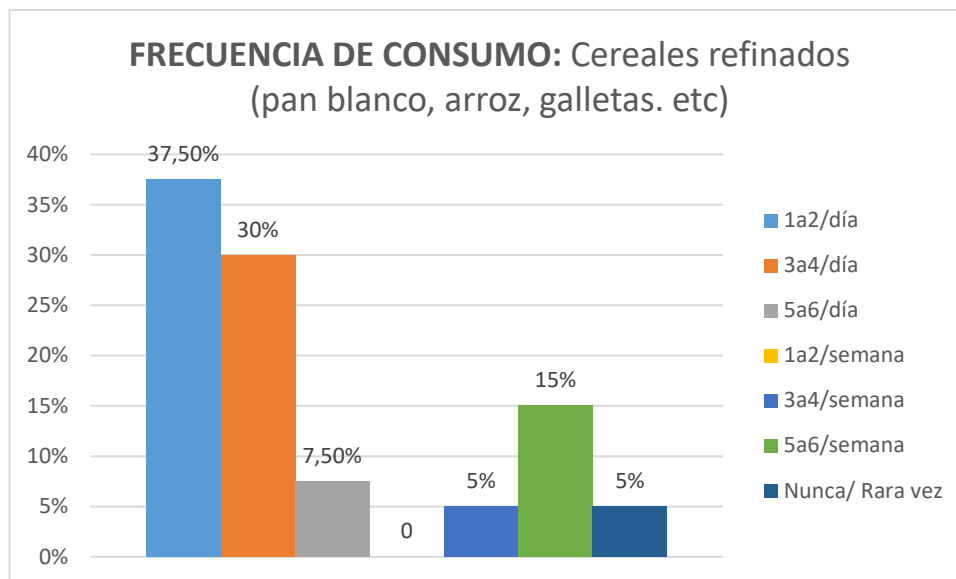


Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación:

La mayor parte de los encuestados asegura que el consumo de frutos secos como es pistacho, avellana, almendra es de 1 a 2 veces al día siendo este el 35%, con un 32,50% lo consume rara vez, sin embargo, el 12,50% indica que su consumo es de 3 a 4 veces por semana por lo tanto el 7,50% señaló que es de 5 a 6 veces al día asimismo el 7,50% se obtuvo el consumo de 3 a 4 veces al día. Finalmente, el 5% su frecuencia es de 1 a 2 veces por semana.

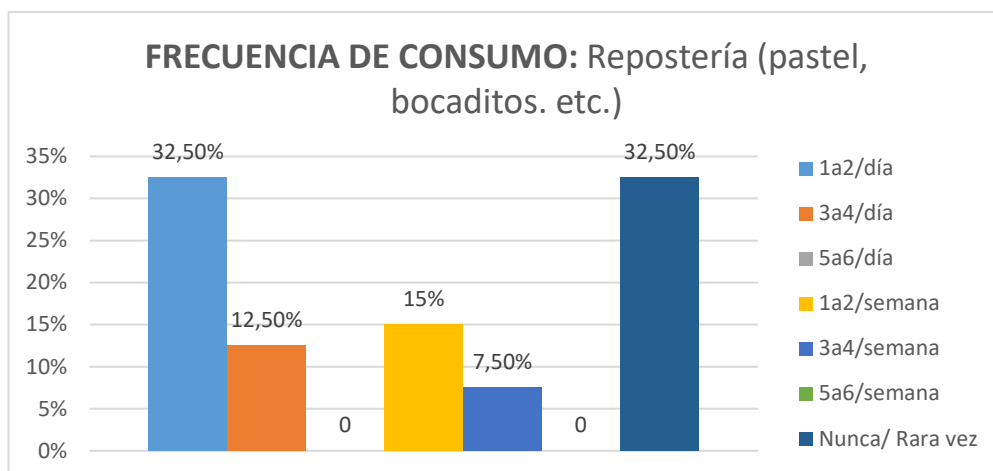
Gráfico 9. Distribución porcentual de la frecuencia del consumo de cereales refinados



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Del total de los encuestado su frecuencia de consumo de cereales refinado como pan blanco, arroz, galletas etc. con un 37,50% asegura que es de 1 a 2 veces al día del mismo modo el 30% indica que es de 3 a 4 veces al día por lo contrario el 15 % señaló que lo consume de 5 a 6 veces por semana por otro lado el 7,50% solo lo hace de 5 a 6 veces al día sin embargo el 5% indico que su frecuencia es de 3 a 4 veces por semana. Finalmente, el 5% rara vez consume cereales refinados.

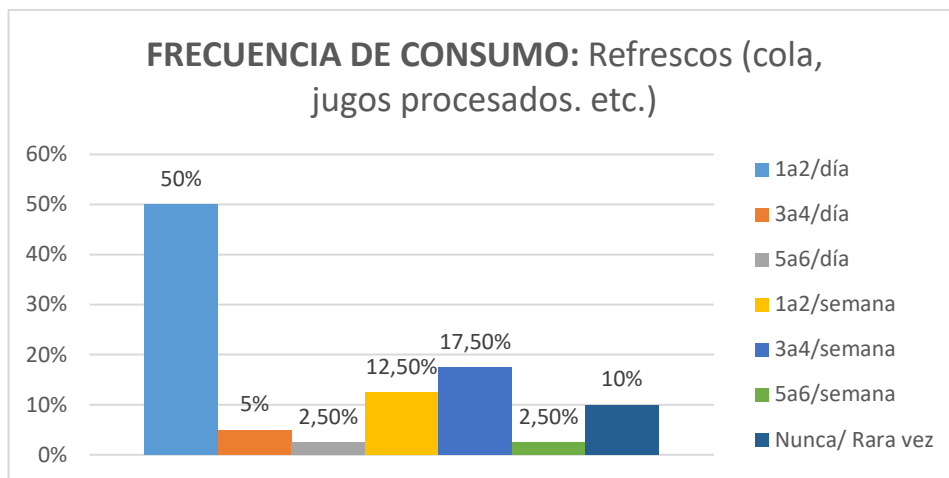
Gráfico 10. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de repostería



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Para empezar el 32,50% de encuestados nos indica que su frecuencia del consumo de repostería como pasteles, bocaditos etc.) lo hace de 1 a 2 veces al día, asimismo el 32,50% nos indica que rara vez lo consume sin embargo el 15% asegura que es de 1 a 2 veces por semana del mismo modo, el 12,50% asegura que es de 3 a 4 veces. Por último, el 7,50% indico que lo consume de 3 a 4 veces por semana.

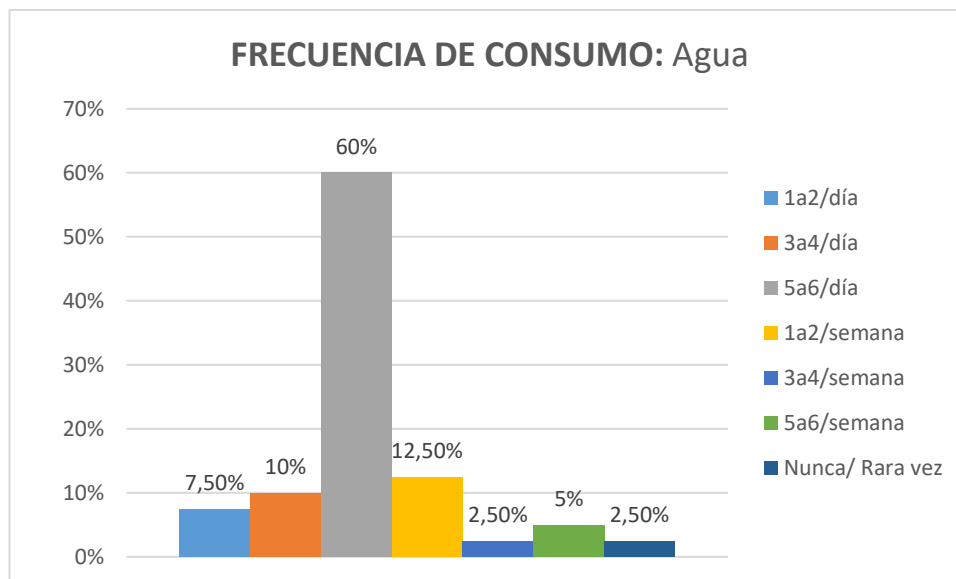
Gráfico 11. Distribución porcentual de la frecuencia del consumo de refrescos



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Acerca de la frecuencia del consumo de refresco tales como: coca cola, jugos procesados etc. con un 50% de los encuestados asegura que es de 1 a 2 veces al día seguido del 17,50% indico que es de 3 a 4 veces por semana, sin embargo, el 12,50% señaló que es de 1 a 2 veces por semana, del mismo modo el 10% afirma que nunca ha consumido refrescos, en caso contrario el 5% menciona que consume de 3 a 5 veces al día al igual que el 2,50% nos indica que solo consume de 5 a 6 veces al día. Por último, el 2,50% nos dice que solo lo consume de 5 a 6 veces por semana.

Gráfico 12. Distribución porcentual de la frecuencia del consumo de agua



Elaborado por: Lady Noboa y Nivia Bueno

Análisis e interpretación: Finalmente, se preguntó sobre la frecuencia del consumo de agua con un 60% de los encuestados señaló que es de 5 a 6 veces por día aunque el 12,50% nos indica que es de 1 a 2 veces por semana, sin embargo el 10% asegura que es de 3 a 4 veces al día, del mismo modo el 7,50% afirma que es de 1 a 2 veces al día, de hecho el 5% indica que es de 5 a 6 veces por semana, por lo contrario el 2,50% menciona que es de 3 a 4 veces por semana, asimismo el 2,50% rara vez consume agua.

9. Discusión

Según los datos obtenidos mediante las encuestas, el 40% de los padres refieren que los escolares deben comer 3 veces al día, sin embargo, lo recomendable es que se realicen 5 comidas al día 3 principales y 2 colaciones media mañana y tarde. El 50% de las personas encuestadas selecciono que el plato ideal debe contener sopa, segundo (hidratos de carbono, proteína y vegetales). En la pregunta sobre la función de las carnes el 42,5% cree que dan energía al cuerpo, sin embargo, la respuesta correcta y una de las funciones de la carne es reparar los tejidos. Otras de las respuestas sobre porque es importante consumir fibra el 57.5% creen que es importante porque facilita el tránsito intestinal y el 25% que previene enfermedades, según American academy of pediatrics una dieta que incorpora buenas fuentes de fibra puede ayudar a evitar el estreñimiento. Además, tiene buenas fuentes de nutrientes y vitaminas que, a su vez, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas, determinados tipos de cáncer y obesidad. El 47,5% de padres creen que el consumo de frutas y verduras en sus niños debe ser de más de una porción al día, sin embargo, en la pirámide nutricional se aconseja que el consumo debe ser de 5 raciones diarias ya que son uno de los alimentos que más se debe consumir. El 97,5% de padres creen que el lugar ideal para que sus niños consuman sus alimentos es en casa y es cierto ya que en la casa se tiene un poco más de control sobre los alimentos, cocción y porciones y menos condimentos que por lo general se consumen en otros lugares.

10. CONCLUSION

En el cuestionario de nivel de conocimiento sobre alimentación saludable que se les realizó a los padres mediante una prueba de 16 preguntas con un valor de 2 puntos cada una. Calificando el nivel de conocimiento como <17 “bajo”, 17 a 25 “medio” y de >25 “alto”. Obteniendo como resultado que el 67.5% de padres de familia tiene nivel conocimiento medio sobre alimentación saludable en los niños, el 15% tiene conocimiento alto y por último el 17.5% tiene un nivel bajo de conocimiento sobre el tema de alimentación.

Por medio de la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos se pudo conocer las practicas alimentarias que llevan los padres en cada grupo de alimentos. En el grupo de lácteos, carnes rojas y blancas, grasas, frutas, cereales tienen el mayor porcentaje de consumo diario de 1-2 veces al día. Más del 50% de los niños consumo 1 a 2 veces/ día snacks, refrescos. El consumo de verduras es estable de 1a 4 veces al día. Lo que nos da a entender que los padres tratan de tener una buenas practicas alimentarias para sus hijos, a excepción del grupo de snack y refrescos que reducir el consumo de estos, ya que puede afectar en su estado nutricional.

11. RECOMENDACIONES

- Como método de prevención para los niños es bueno implementar charlas mensuales a los padres de familia sobre alimentación infantil para que aumenten sus conocimientos en este tema ya que esta etapa que es importante para el desarrollo y crecimiento de los niños.
- Realizar actividades con los padres y guías de una alimentación balanceada y recomendaciones de porciones de cada grupo de alimentos para que los practiquen en casa.
- Fomentar el consumo de frutas y vegetales de manera diaria.
- Reducir el consumo de snacks, colas y repostería.
- Desarrollar estilos de vida saludables en los infantes, por ejemplo, realizar cualquier actividad física al menos 30 minutos al día.
- Realizar 5 comidas diaria (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, merienda)
- Ser creativos al momento de realizar el menú preferiblemente que sea platos coloridos ya que va a resultar interesante al niño al momento de comer.
- Motivar a los niños a beber agua
- Evitar que el niño se distraiga viendo T.V al momento de comer ya que no disfrutara el menú.

Bibliografía

1. Segovia MJG. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*. 2015 Mayo; XIX(4).
2. Nini Giros KP. LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA FAMILIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PREESCOLAR. 2019..
3. Castaño Tobón Laura Andrea MVMVAMT. Dificultades de alimentación en la primera infancia y su relación con las prácticas parentales de alimentación. *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*. 2018 Diciembre; 9(2).
4. ENSANUT. ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICION. [Online].; 2014 [cited 2021]. Available from: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf.
5. S.H. Campuzano M. Trastorno de la conducta alimentaria en el niño pequeño. *Pediatría Integral*. 2020; XXIV(2).
6. Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*. 2015 Mayo; XIX(4).
7. Becerra K, Russián O, Lopez R. Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares, Caracas 2015. *CIMEL*. 2018 Junio; 23(2).
8. Alvarez R, Cordero Gdr, Vásquez MC, Altamirano L, Gualpa M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Ciencias médicas de Pinal del Río*. 2017 Noviembre- Diciembre; 21(6).
9. Pereira-Chaves JM. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un colegio técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación básica. *Revista Electrónica Educare*. 2017 Septiembre; 2(3).
10. Montesinos R. Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. 2014 septiembre..
11. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. [Online]. [cited 2021 julio]. Available from: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
12. Álvarez L, Aguaded MJ, Ezquerro M. LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR. INFLUENCIA EN EL DESARROLLO Y EL MANTENIMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*. 2014; 19.
13. Alba Tamarit E, Vallada Regalado E, Clérigues Bonet V, Olaso González G, Moreno Gálvez Á, Gandía Balaguer A. Relación del entorno sociofamiliar con determinados hábitos alimentarios de un grupo de escolares en Valencia (España). *Nutr. clín. diet. hosp*. 2017; 37(1).

14. Katherine Bravo AC. [Online].; 2018. Available from:
<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3990/1/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20EL%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20EN%20ESCOLARES%2023.pdf>.
15. Loyo J, Regla L, Rozas MJ, Torres S. Aprender juntos, crecer en familia, Comemos en familia. Fundación Bancaria "la Caixa". 2016; 3era Edición.
16. Rodriguez Tadeo A, Patiño Villena B, Urquidez Romero R, Vildaña Gaytan E, Periago Caston MJ, Ros Berruezo G, et al. Neofobia alimentaria: impacto sobre los hábitos alimentarios y aceptación de alimentos saludables en usuarios de comedores escolares. Nutr Hosp. 2015; 31(1).
17. FRANCIS GIANELA RS. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR. [Online].; 2014 [cited 2021. Available from:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7520/8.29.001743.pdf?sequence=4>.
18. Salazar M, Rodriguez L, Nieto O. ESTADO NUTRICIONAL EN UNA COMUNIDAD UNIVERSITARIA EN ARMENIA – QUINDÍO. Revista de salud publica y nutricion. 2016 Septiembre; 15(3).
19. Estado nutricional de la madre y la salud del niño. Higia de la salud. 2020 junio; 1(2).
20. Corvos Hidalgo A. Evaluación antropométrica del estado nutricional empleando la circunferencia del brazo. Nutr. clín. diet. hosp. ; 31(3).
21. GOMEZ L, ROMERO B. Impacto del COVID-19 en el estilo de vida y estado nutricional en niños de 6 a 12 años. 2021..
22. Bermúdez Aparicio J. RELACIÓN ENTRE EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y LA SINTOMATOLOGÍA DEL SÍNDROME DE BURNOUT. 2017..
23. FAO. Necesidades nutricionales..
24. GABA. MSP. [Online].; 2018. Available from:
http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf.
25. Silvia A, Chavez M. UEES. [Online].; 2017. Available from:
<http://repositorio.uees.edu.ec/handle/123456789/2221>.
26. Lopez L, López Medina JA, Vázquez Gutiérrez M, Fernandez Soto L. Hidratos de carbono: actualización de su papel en la diabetes mellitus y la enfermedad metabólica. Nutr Hosp. 2014; 30(5).
27. Cabezas Zabala LC, Hernandez Torres C, Vargas Zarate M. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. rev.fac.med. 2016 Junio; 64(2).

28. Clyde Williams IR. Nutrición con carbohidratos y rendimiento deportivo de equipo. PubMed. 2015 Noviembre; 45(1).
29. Jardi Piñana C. Dialnet. [Online].; 2019. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=264747>.
30. MSP. GUIA DE ALIMENTACION Y NUTRICION PARA PADRES DE FAMILIA. 2017..
31. OMS. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos(GABA). [Online].; 2018. Available from: <https://lodijeron.files.wordpress.com/2018/10/guias-alimentarias-ecuador-2018.pdf>.
32. Health NC. Calcio. [Online].; 2021 [cited 2021 Junio 22. Available from: [https://kidshealth.org/es/parents/calcium.html#:~:text=Ni%C3%B1os%20y%20adolescentes&text=Los%20ni%C3%B1os%20de%201%20a,d%C3%ADa%20\(en%204%20años\)](https://kidshealth.org/es/parents/calcium.html#:~:text=Ni%C3%B1os%20y%20adolescentes&text=Los%20ni%C3%B1os%20de%201%20a,d%C3%ADa%20(en%204%20años)).
33. Kruse R. Calcio. 2017..
34. Acuña Aguilarte PM, Jiménez Acosta M, Muñoz Pérez JV, Esquivel Lauzurique. Suplementación con vitamina D en las edades pediátricas. Rev Cubana Med Gen Integra. 2016 Julio-Septiembre; 32(3).
35. Romero Sacoto LA, Gonzáles León FM, Abad Martínez I, Ramírez Coronel A, Guamán Gañay I. El zinc en el tratamiento de la talla baja. Univesidad y Sociedad. 2020 Abril-Junio; 12(2).
36. Bastida F, Sisalema K. Estado nutricional y su relación con el consumo de alimentos de los niños/niñas del Centro Educativo Emanuel en la Ciudad de Guayaquil Dentro del Periodo 2016-2017. 2017..
37. Rodrigo , Aranceta , Salvador , Varela-Moreiras. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Rev. Española de Nutricion Comunitaria. 2015; 21.
38. Revieriego C. Guia infantil. [Online].; 2021. Available from: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/calorias-adequadas-para-ninos-por-edades/amp/>.
39. Ruiz M, Torres A, Lara C, Torres F, Rodriguez A, Parra J. Estado nutricional de escolares de 4to año de enseñanza basica y su relacion con el ingreso economico, conocimiento en alimentacion saludables, nutricion y persepcion de sus madres. Perspectivas en nutricion humana. 2016 diciembre; 18(2): p. 143-153.
40. Dagach , Olivares. Importancia de las grasas y aceites para el crecimiento y desarrollo de los niños. 2016..
- 41.

ANEXOS

- Anexo #1

Test de conocimientos sobre alimentación saludable:

Presentación

La alimentación saludable y nutricional tiene un valor indiscutible en la prevención y promoción de la salud, contribuyendo a una alimentación saludable.

La presente prueba tiene como finalidad evaluar los conocimientos de los padres de familia por lo que necesitamos que responda lo que conoce sobre temas de alimentación saludable y prácticas alimentarias en escolares para cumplir con los objetivos propuestos en nuestro trabajo de titulación.

- INSTRUCCIONES:

Lea determinadamente cada una de las preguntas y marque la que Ud. considere correcta

- DATOS PERSONALES:

- **Edad:**
- **Sexo:** (F) (M)

- CONTENIDO:

¿Cuántas veces al día deben comer los escolares?

- E. Dos veces
- F. Tres veces
- G. Cinco veces
- H. Cuando tenga hambre

2. ¿Cuál cree usted que en la hora de almuerzo debe ser el plato ideal de su de su niño/a y debe tener la siguiente composición?

- A. Sopa
- B. Sopa y Segundo plato (Proteína e Hidrato de Carbono)
- C. Sopa y Segundo plato (Proteína, Hidrato de Carbono y vegetales)
- D. Sopa, Segundo plato (Proteína e Hidrato de Carbono) y postre (Fruta)

3. ¿Cuántos vasos de agua al día debe beber su niño/a (considere un vaso de 250ml) ?

- A. 2
- B. 4
- C. 6
- D. 8

4. En un plato saludable para un escolar debe contener:

- E. Proteína, carbohidratos y verduras más del 50%
- F. Frutas y verduras
- G. 50% vegetales, 25% proteína y 25% carbohidratos
- H. Agua, verduras y frutas

5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y queso?

- E. Aportar proteína, vitaminas y minerales.
- F. Formar músculos.
- G. Engordar
- H. No la conozco

6. De las siguientes opciones ¿Cuál cree Ud. que es la función de las carnes?

- E. Dan energía al cuerpo.
- F. Reparar los tejidos
- G. Brinda defensas al organismo y fuerza.
- H. No la conozco.

7. De las siguientes opciones ¿Cuál es la función de las pastas, pan, cereales?

- E. Proporciona energía al niño
- F. Para el crecimiento normal del niño.
- G. Mantiene los huesos y dientes sanos
- H. No la conozco

8. De las siguientes opciones ¿Cuál es la función de las grasas saludable?

- E. Engordan al niño.
- F. Reserva de energía
- G. Fortalece los huesos
- H. No la conozco

9. Del siguiente listado de alimentos ¿Cuál usted considera que son grasas saludables?

- E. Margarina
- F. Aguacate y aceituna
- G. Embutidos
- H. Manteca

10. ¿La pirámide nutricional contiene?

- A. Cereales y Tubérculos
- B. Frutas y vegetales
- C. Grasas y Lácteos
- D. Carnes
- E. Dulces y embutidos
- F. Todas son correctas

11. ¿La vitamina C (naranja y limón) favorece la absorción de hierro?

- A. SI
- B. NO

12. ¿Qué grasa no es recomendable que su niño/a consuma en exceso?

- D. Grasas insaturadas
- E. Grasas saturadas
- F. Grasas totales
- G. No la conoce

13. ¿Porque es importante que el escolar deba consumir fibra?

- D. Previene enfermedades
- E. Es de bajo costo
- F. Facilita el tránsito intestinal
- G. Evita subir de peso

¿Cuántas porciones de frutas y verduras el escolar debe consumir diariamente?

- E. Uno al día
- F. Más de uno al día
- G. Cinco al día
- H. No la conozco

14. Del siguiente listado ¿cuál cree Ud. que es el lugar ideal para su niño/a consuma sus alimentos?

- E. Casa
- F. Kiosco
- G. Restaurante
- H. Todas son correctas

15. ¿La información referida sobre temas de alimentación la debe obtener de?

- E. Nutricionistas
- F. Amigos/as
- G. Medios de comunicación (revisa, TV, publicidad)
- H. Enfermeras.

16. ¿Cuál cree usted que son alimentos que su hijo debe consumir con frecuencia?

Alimento	SI	NO
Leche, yogurt, queso		
Frutos secos		
Pescado		
Gaseosa/jugo/néctar		
Hamburguesa, sándwich		
Pizzas		
Golosinas(caramelos, chocolate)		

- **ANEXOS 2**

FRECUENCIA ALIMENTARIA:

Marque con una X de acuerdo con el número de veces que su niño haya consumido dicho alimento ya sea DIARIO, SEMANA O NUNCA lo ha consumido.

GRUPO DE ALIMENTOS	AL DIA				A LA SEMANA				NUNCA
	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	>6 veces	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	>6 veces	
Lácteos enteros (leche, yogurt)									
Lácteos semi/descremados (leche, yogurt)									
Huevos									
Carnes blancas (cerdo, pollo, pavo)									
Carnes rojas (res, pato, Cordero)									
Mariscos									
Embutidos (chorizo, mortadela jamón)									
Legumbres (lentejas, habas, arvejas, etc.)									
Verduras (tomate, cebolla, pimiento, pepino, etc.)									
Frutas									
Grasas (aguacate, aceite de oliva, aceite girasol, aceite canola)									
Frutos secos (pistachos, avellana, almendra, etc.)									
Cereales refinados (pan blanco, arroz, galletas, etc.)									
Cereales integrales (pan integral, galletas integrales, arroz integral, etc.)									
Azúcar blanca									
Azúcar morena									

Repostería (pastel, bocaditos. etc.)									
Snack (cachito, papita, dorito. etc.)									
Refrescos (cola, jugos procesados. etc.)									
Agua									

ANEXO #3

GUIA SOBRE UNA CORRECTA ALIMENTACION EN ESCOLARES.

En esta etapa se necesita el consumo de alimentos saludables y aperitivos nutritivos ya que en esta edad su crecimiento es lento pero continuo. Sin embargo, es una etapa bastante larga en la que se denomina "edad escolar"

Las necesidades de cada niño van variando de acuerdo a su crecimiento, sexo grado de maduración en sus órganos y actividad física.

Se debe considerar que en esta edad puede existir carencias como desequilibrio en cuanto a su alimentación ya que esto podría verse afectado su crecimiento.

Por lo que es recomendable una alimentación variada y equilibrada. La familia es uno de los mayores reflejos hacia ellos ya que transmiten conductas alimentarias y son los principales en inculcar a los niños hábitos alimentarios saludables.



- **NECESIDADES ENERGÉTICAS**

Las necesidades energéticas van variando de acuerdo a sus diferentes etapas que estas se van adaptar a los cambios que se vayan dando en ellos.

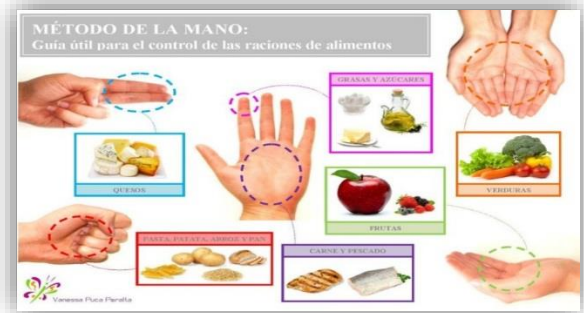
Las necesidades energéticas en la edad de 4 a 6 años son de 1.800 kcal/día

- **Porciones de alimentos recomendadas para los escolares**

Grupo de alimentos	Porciones	Alimentos
Lácteos	2-4	Leche, huevo, queso.
Proteínas	2	Carnes, cerdo, pollo, pavo etc.
Verduras	2	Tomate, cebolla, zapallo, lechuga, pimiento etc.
Frutas	3	Mandarina, durazno, pera, manzana, banana, uvas, fresas, naranja, pina
Cereales, derivados y tubérculos	4-7	Arroz, fideo, papa, yuca, pan, galletas etc.
Azúcares	4	Azúcar morena,

miel, panela etc.

Aceites o Grasas	3	Aceite girasol, oliva, canola, mantequilla, aguacate
-------------------------	---	--



- DISTRIBUCIÓN DE UN PLATO SALUDABLE

1. En la mitad del plato deben ir los vegetales
2. En la cuarta parte deben ir los carbohidratos
3. En la cuarta parte deben ir las proteínas
4. De acuerdo a los aceites que sean saludable en este caso una buena elección sería el aceite de oliva.
5. Preferible que acompañe su menú con un vaso de agua.



- RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)
- ✓ Elegir snack saludable como frutas, palominas, yogurt
- ✓ Ser creativos al momento de realizar el menú, preferible que sean coloridos ya que el plato se verá más interesante
- ✓ Evitar el consumo de jugos procesados preferible que sean jugos naturales
- ✓ Limitar el consumo de azúcares (evitar golosinas, caramelos, chocolates, gaseosas)
- ✓ Evitar el consumo de grasas saturadas.
- ✓ Realizar actividad física(30min)
- ✓ Consumir productos lácteos bajos en grasa como yogurt y queso preferible que sean descremado o semidescremados.
- ✓ Elegir carnes magras como pollo y pescado.

- ✓ Incentivar a los niños a que beban agua
- ✓ Estimular a los niños que consuman frutas ya que aportan vitaminas y minerales.
- ✓ Los alimentos no deben ser ofrecidos ya sea por castigo o recompensa
- ✓ Evitar que coman viendo T.V ya que se distrae y no disfrutan del menú.

EJEMPLO DE MENÚ:

Desayuno:

- Vaso de leche
- Tortilla de maíz
- Huevo
- Fruta

Colación

- Yogurt con frutas

Almuerzo

- Sopa de legumbre
- Carne a la plancha
- Ensalada de lechuga con aguacate
- Jugo de naranja

Colación

- Palomitas de maíz

Merienda

- Crema de zapallo
- Pollo a la plancha
- Arroz

Gelatina



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Bueno Saldaña, Nivia Graciela**, con C.C: # **0929051928** y **Noboa Barros, Lady Alexandra**, con C.C: # **0953814514** autoras del trabajo de titulación: **Nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la Unidad Educativa “ La Alborada” del cantón Milagro durante el periodo mayo-agosto 2021**, previo a la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **15 de septiembre del 2021**

f. _____

Nombre: **Bueno Saldaña Nivia Graciela**

C.C: **0929051928**

f. _____

Nombre: **Noboa Barros Lady Alexandra**

C.C: **0953814514**



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



SENESCYT

Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la Unidad Educativa " La Alborada" del cantón Milagro durante el periodo mayo- agosto 2021		
AUTOR(ES)	Bueno Saldaña, Nivia Graciela y Noboa Barros, Lady Alexandra		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Dra. María Gabriela Pere Ceballos		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias Medicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	15 de septiembre de 2021	No. DE PÁGINAS:	73 páginas
ÁREAS TEMÁTICAS:	Salud, Alimentación y Nutrición		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	conocimiento, prácticas alimentarias, hábitos, escolares, frecuencia de consumo, patrones alimentarios		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	<p>El nivel de conocimiento en la alimentación y las prácticas alimentarias de los padres de familia es de suma importancia, ya que los niños a esta edad aprenden de ellos y se forman sus hábitos nutricionales. El presente trabajo tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento y las prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar que asisten a la unidad educativa "La alborada" del cantón milagro durante el periodo mayo-agosto 2021. El diseño de esta investigación tiene un enfoque descriptivo, observacional, transversal y de variables cuantitativas. La muestra de este estudio lo integraron 60 padres de familia de los cuales 40 siguieron los criterios de inclusión y exclusión. Los instrumentos que se utilizaron fueron encuesta de conocimiento y la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos para conocer las prácticas alimentarias de estos. Se determinó que el 67.5% tuvo conocimiento medio sobre la alimentación saludable. El consumo de lácteos, carnes rojas y blancas, grasas, frutas y cereales tienen un consumo adecuado y el 50% de niños consumen 1- 2 veces al día snacks y refrescos. Finalmente, los resultados nos dan a entender que los padres tratan de tener unas buenas prácticas alimentarias para sus hijos, a excepción del grupo de snack y refrescos hay que reducir el consumo de estos, ya que puede afectar en su estado nutricional.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-96-953-4900 +593-99-089-7985	E-mail: ladynoboa@hotmail.com E-mail: niviabueno03@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):::	Nombre: Ing. Poveda Loor, Carlos Teléfono: +593-99-359- 2177 E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			