



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA DE ENFERMERIA

**PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIADA
EN ENFERMERIA**

TEMA:

FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A MALNUTRICIÓN Y
SU PREVALENCIA EN NIÑOS DE 5-9 AÑOS, SECTOR
AUGUSTO VALENCIA, CIUDAD VINCES, PROVINCIA LOS
RÍOS, ABRIL-OCTUBRE 2014.

ELABORADO POR:

ANDREA ESTEFANIA ORDOÑEZ MAYORGA

GENESIS XIOMARA MOSQUERA DIAZ

DIRIGIDA POR:

LCDA. ROSA BEDOYA

BABAHOYO - LOS RIOS – ECUADOR

2014



CERTIFICACION

Lcda. Rosa Bedoya Vásquez

CERTIFICA:

Haber dirigido y asesorado en todas sus partes, la tesis denominada, **Factores De Riesgo Asociados A Malnutrición Y Su Prevalencia En Niños De 5-9 Años, Sector Augusto Valencia, Ciudad Vinces, Provincia Los Ríos, Abril-Octubre 2014**, de la autoría del siguiente grupo de investigación:

Andrea Estefanía Ordoñez Mayorga.

Génesis Xiomara Mosquera Díaz.

Además encuentro que este trabajo ha sido realizado de acuerdo a las exigencias Metodológicas – Técnicas exigentes para el nivel de Licenciatura, por lo que autorizo su Presentación, Sustentación y Defensa.

Lcda. Rosa Bedoya Vásquez

DIRECTORA DE TESIS

AUTORIA

Los contenidos, procedimientos, criterios y propuestas, en esta tesis cuyo tema es: **Factores De Riesgo Asociados A Malnutrición Y Su Prevalencia En Niños De 5-9 Años, Sector Augusto Valencia, Ciudad Vinces, Provincia Los Ríos, Abril-Octubre 2014**, son exclusiva responsabilidad de los autores.

Andrea Ordoñez Mayorga
Egresada

Génesis Mosquera Díaz
Egresada

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida y por haberme dado la fortaleza, inteligencia y capacidad para poder alcanzar esta meta.

A mis padres Catalina y William por haberme brindado su apoyo incondicional tanto emocional como económico para alcanzar esta superación profesional.

A mis hermanos y de más familiares que siempre me han acompañado en este trayecto importante de mi vida que han sabido alentarme para culminar este proyecto.

Andrea Estefanía Ordoñez Mayorga

DEDICATORIA

La presente está dedicada a dios pilar fundamental que ha guiado siempre mis pasos a mis padres por apoyarme constantemente en cada instante que eh necesitado.

A mis hermanos quienes también me han alentado a seguir adelante para lograr mis objetivos a cada uno de mis maestro por darme mis conocimientos y guiarme por la luz del saber gracias a todos Uds. que han aportado de uno u otra manera para formarme como persona ser humano y profesional.

Génesis Mosquera Díaz.

AGRADECIMIENTO

Mi mayor gratitud a Dios, porque me ha dado la vida, la fortaleza para seguir adelante siempre con su protección, provisión y cuidados para culminar algo que pensaba era inalcanzable.

A mis padres por haber sido la base de mi formación y haber estado siempre guiándome, brindándome todo su amor y apoyo desde el inicio de mi existencia.

A mis hermanos y más familiares que supieron alentarme en los momentos difíciles de este proceso.

A mis tutores, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de este proyecto.

Andrea Estefanía Ordoñez Mayorga

AGRADECIMIENTO

A Dios sobre todas las cosas, por haber guiado mi vida al camino del éxito.

Agradezco de manera muy especial a mis padres Joaquín Mosquera y Jenny Díaz por ser el pilar fundamental que me brindaron a lo largo de mi carrera.

De igual manera a mis hermanos y a mi familia que me han apoyado en cada instante alentándome alcanzar mis metas.

También a mi directora de tesis Lcda. Rosa bedoya por sus conocimientos impartidos en el desarrollo de mi trabajo de investigación.

Génesis Mosquera Díaz.

RESUMEN EJECUTIVO

En el sector “Augusto Valencia, de la Ciudad de Vinces de la Provincia de los Ríos” se realizó la investigación para analizar los factores de riesgos de malnutrición que existen entre los niños de edades comprendida entre 5-9 años.

La malnutrición en nuestro país sigue siendo un problema muy grave para la salud y es la insuficiencia nutricional de mayor importancia en la población infantil.

Es necesario saber que estos factores de la obesidad, desnutrición, sobrepeso, etc. dificulta el crecimiento y desarrollo en las diferentes etapas de la vida para ello debe evaluarse integralmente considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición.

La mayoría de los factores de malnutrición se presentan en el sector que se intervino se presenta por los factores socioeconómico y tiempo ya que en algunos casos los padres trabajan y en otros solo el padre pero no tiene mucha solvencia económica para ingerir alimentos más nutricionales.

EXECUTIVE SUMMARY

Under "Augusto Valencia, City of Vines of the Province of Rivers" research was conducted to analyze the risk factors of malnutrition between children aged between 5-9 years.

Malnutrition in our country remains a serious health problem and is the most important nutritional insufficiency in children.

You should know that these factors already obesity, malnutrition, obesity, etc. hinders the growth and development at different stages of life for it must fully assessed by considering the harmonious growth in relation to nutrition.

Most malnutrition factors that intervened sector is presented by socioeconomic factors and time are presented as in some cases the parents work and other single parent but does not have much economic solvency to eat more nutritious foods.

INDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN EJECUTIVO	v
EXECUTIVE SUMMARY.....	vi
INDICE	vii
INTRODUCCION	xii
TEMA	1
CAPITULO I	2
1. PROBLEMA.....	2
1.1 PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	2
1.1.1 ENUNCIADO DEL PROBLEMA	2
1.1.2 POSIBLES CAUSAS DEL PROBLEMA	2
1.1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1.4 DELIMITACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL.....	3
1.2 ANTECEDENTES	4
1.3 OBJETIVOS	6
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	6
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
1.4 JUSTIFICACIÓN	7
CAPÍTULO II	8
2. MARCO TEÓRICO O MARCO REFERENCIAL.....	8
2.1 MARCO CONTEXTUAL.....	8
2.1.1 CONTEXTO INTERNACIONAL.....	8
2.1.2 CONTEXTO NACIONAL.....	9
2.1.3 CONTEXTO LOCAL.....	9

2.2	MARCO CONCEPTUAL	10
2.2.1	MALNUTRICIÓN	10
2.2.2	DESNUTRICIÓN	10
2.2.3	OBESIDAD	11
2.2.4	BAJO PESO	11
2.2.5	SOBREPESO	12
2.3	MARCO LEGAL	12
2.4	MARCO TEÓRICO.....	13
2.4.1.	ALIMENTOS Y NUTRIENTES.....	13
2.4.2	NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS DE EDADES DE 5-9 AÑOS.....	14
2.4.3	KWASHIORKOR.....	15
2.4.4	MARASMO	16
2.4.5	CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN.....	16
2.4.6	FACTORES DE LA DESNUTRICIÓN.....	17
2.4.7	SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DESNUTRICIÓN	18
2.4.8	EFFECTOS DE LA OBESIDAD	19
2.4.9	PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD	19
2.4.10	DEFICIENCIAS NUTRICIONALES.....	20
2.4.11	CONSECUENCIAS DE LA MALNUTRICIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA Y EN EL PERÍODO PREESCOLAR PARA EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y LA FUNCIÓN INTELECTUAL	20
2.4.12	LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS FRENTE AL RENDIMIENTO ESCOLAR.....	21
2.4.13	UNA DIETA BALANCEADA.....	21
2.4.14	CUIDADO CON EL SOBREPESO.....	22
2.4.15	PROBLEMÁTICA ACTUAL ALIMENTICIA EN LA INFANCIA.	22
2.4.16	CAUSAS DEL RETRASO DEL CRECIMIENTO Y MALNUTRICIÓN	23

2.4.17 QUÉ ES LO QUE CAUSA EL SOBREPESO INFANTIL.....	24
2.4.18 LA OBESIDAD INFANTIL Y SUS CONSECUENCIAS	24
2.4.19 SEDENTARISMO INFANTIL	25
2.4.20 OTROS FACTORES QUE CAUSAN SOBREPESO.....	26
2.5 HIPÓTESIS.....	27
2.5.1 HIPÓTESIS GENERAL.....	27
2.5.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	27
2.6 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	27
2.6.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	27
2.6.2 VARIABLE DEPENDIENTE	27
2.6.3 VARIABLE INTERVINIENTE	27
2.6.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	28
CAPITULO III	31
3. METODOLOGÍA.....	31
3.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.1.1 MÉTODO LÓGICO	31
3.1.2 MÉTODO DEDUCTIVO	31
3.1.3 MÉTODO DESCRIPTIVO.....	31
3.2 TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.2.1 POR EL ESTUDIO.....	32
3.2.2 POR EL LUGAR	32
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	33
3.3.1 TÉCNICA DE OBSERVACIÓN	34
3.3.2 TÉCNICA DE LA ENTREVISTA	34
3.4 UNIVERSO Y MUESTRA.....	35
3.4.1 Universo.....	35
3.4.2 MUESTRA	35

3.5 MATERIALES Y EQUIPOS UTILIZADOS.....	37
3.5.1 RECURSOS Y PRESUPUESTO	37
3.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	39
CAPÍTULO IV	40
4.1 RESULTADOS ESPERADOS.....	40
4.1.1. ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS, TABULACION E INTERPRETACION DE DATOS.	41
4.2 CONCLUSIONES	54
4.3 RECOMENDACIONES	55
CAPÍTULO V	55
5.1 PROPUESTA ALTERNATIVA.....	56
5.2 TÍTULO.	56
5.3 INTRODUCCIÓN	56
5.4 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	57
5.4.1 OBJETIVO GENERAL	57
5.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	57
5.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	58
5.5.1 TEMAS QUE VAN A INTERVENIR	58
5.5.2 CONTENIDO DEL TALLER.....	65
5.6 RECURSOS.....	72
5.6.1 RECURSOS HUMANOS	72
5.6.2 RECURSOS MATERIALES	73
5.6.3 TECNICOS Y TECNOLOGICOS	73
5.6.4 LOGISTICOS.....	73
5.6.5 FINANCIEROS	73
CAPÍTULO VI.....	75
6 BIBLIOGRAFÍA.....	75

ANEXOS	78
--------------	----

Índice de Ilustraciones Y Tablas

Ilustración 1: Medidas Calóricas Elaborado por:(Abel, 2010)	15
Ilustración 2: Pirámide Alimenticia Elaborado por: (Ruth, 9° Edicion)	59
Ilustración 3: Cantidad diaria de alimentos Elaborado por: (Diario Hoy, 2012)	63
Ilustración 6: Anexo 1 Localización del Lugar	78
Ilustración 7: Anexo 2 Génesis M. Tomando Medidas Antropométricas.	78
Ilustración 8: Anexo 3 Andrea O. Tomando medidas Antropométricas	79
Ilustración 9: Anexo 4 Génesis M. Tomando medidas	79
Ilustración 10: Anexo 5 Andrea O. Tomando Medidas	80
Ilustración 11: Anexo 6 Andrea O. Tomando circunferencia abdominal	80
Ilustración 12: Anexo 7 Génesis M. Realizando las encuestas	80
Ilustración 13: Anexo 8 Andrea O. Realizando las encuestas	80
Ilustración 14: Anexo 9 Con parte de la gente Encuestada.....	80
Tabla 1: Pregunta 1 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	41
Tabla 2: Pregunta 2 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	42
Tabla 3: Pregunta 3 Elaborado Por: (Investigadoras, 2014)	43
Tabla 4: Pregunta 4 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	44
Tabla 5: Pregunta 5 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	45
Tabla 6: Pregunta 6 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	46
Tabla 7: Pregunta 7 Elaborado Por: (Investigadoras, 2014)	47
Tabla 8: Pregunta 8 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	48
Tabla 9: Pregunta 9 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	49
Tabla 10: Pregunta 10 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	50
Tabla 11: Pregunta 11 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	51
Tabla 12: Pregunta 12 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	52
Tabla 13: Pregunta 13 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)	53

INTRODUCCION

La Organización Mundial de la Salud, OMS, ha determinado que la salud es un “periodo de completo bienestar físico, mental y social “que relaciona directamente el estado nutricional y la alimentación con la situación saludable de las personas y en especial de la niñez, consecuentemente están directamente relacionadas con el desempeño escolar de los niños y niñas de la escuela.

En la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva.

La condición nutricional del niño está determinada por su alimentación y su estado de salud, La desnutrición es más frecuente en lactantes y menores de 2 años de edad y se manifiesta como retraso del crecimiento y anemia.

Según la UNICEF uno de los factores más influyente de malnutrición es la obesidad se halla entre los 10 riesgos más importantes para la salud en el mundo; aproximadamente de 155 millones de niños en edad escolar, el 10% de los niños de 5 a 9 años del mundo, sufren sobrepeso; y de ellos, se piensa que de 30 a 45 millones viven obesos; en países desarrollados la prevalencia de obesidad en pequeños de 6 años varía entre 10 y 15%; en países de América latina entre 20- 25%, se asemeja actualmente en algunos como un problema mayor que la desnutrición. (UNICEF, 2013).

La población Ecuatoriana en especial la de la Provincia de Los Ríos y en el Cantón Vinces específicamente en el sector **“AUGUSTO VALENCIA FIGUEROA”** existen niños y niñas con malnutrición, con énfasis con bajo peso.

Las madres con los niños y niñas de este sector acuden a los controles, citas médicas y a emergencias al referido Hospital ya que este se encuentra a 1kilometro 1/ 2 razón por la cual no existe un Subcentro en el sector.

Los Programas actuales implementados por el Gobierno a través del Ministerio de SALUD y MIES como el SISVAN y el PAI y AIEPI han servido de ayuda nutricional para brindar suplementos vitamínicos a la población infantil en especial a los niños y niñas entre 5 y 9 años razón de este estudio.

A pesar de todos los esfuerzos aún nos encontramos con esta realidad aunque en un menor porcentaje debido a varias razones entre ellas no les agrada mucho el sabor, otros en cambio colocan el sobre de las chispas en una cantidad muy grande de papilla y al no comerla todo se desperdicia el producto y más se pierde el valor nutricional y otro motivo porque las madres no asumen con responsabilidad la ingesta de los nutrientes, entre otros.

Este trabajo aspira orientar a las madres a reconocer la importancia de los micronutrientes y de la ingesta de una alimentación balanceada necesaria para un buen desarrollo físico mental de las niñas y los niños del sector.

TEMA

Factores De Riesgo Asociados A Malnutrición Y Su Prevalencia En Niños De 5-9 Años, Sector Augusto Valencia, Ciudad Vinces, Provincia Los Ríos, Abril-Octubre 2014.

CAPITULO I

1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.1.1 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Índice moderado de niños que sufren de alguno de los factores de malnutrición

1.1.2 POSIBLES CAUSAS DEL PROBLEMA

- El ingreso económico no es suficiente para solventar la alimentación.
- Ambos padres trabajan por lo que no tienen tiempo para preparar los alimentos adecuados.
- Falta de conocimiento sobre la pirámide alimenticia.
- Ingieren con frecuencia comida chatarra.

1.1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.3.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cómo influyen los factores de riesgos asociados en mal nutrición, en niños de 5-9 años sector agosto valencia, ciudad vinces, provincia los ríos abril-octubre 2014?

1.1.3.2 PROBLEMA DERIVADOS

- ¿Cómo influyen los factores socioeconómicos en la mal nutrición en niños 5 – 9 años?
- ¿Cómo influye los factores políticos en la mal nutrición en niños (as) 5- 9 años?
- ¿Cómo incide el nivel de conocimiento de las madres en la mal nutrición?

1.1.4 DELIMITACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL

DELIMITACION ESPACIAL

LUGAR: sector AUGUSTO VALENCIA.

Objeto de estudio: niños de 5 a 9 años de edad.

Campo de acción: rol de las madres en la alimentación de sus hijos.

Área: salud

Línea de investigación: científica

DELIMITACION TEMPORAL

Este problema va a ser estudiado, en el período comprendido entre Abril a Octubre del 2014.

1.2 ANTECEDENTES

Luego de realizar una búsqueda en la biblioteca de la facultad de ciencia de la salud no se encontró trabajo alguno que tenga relación con los factores de riesgo asociados a malnutrición y su prevalencia en niños de 5-9 años sector agosto valencia, ciudad de Vinces de la provincia de los ríos .

En la universidad austral de chile existe una tesis denominada malnutrición infantil cuyo proyecto fue realizado por las estudiantes Sara Guerrero Azolas, Julia Valdivia Alarcón y que servirá de soporte para la presente investigación.

Entre los proyectos de investigación a través de la tesis pregrado (2012) de la universidad de cuenca, facultad de ciencias médicas, escuela de enfermería se encuentra el siguiente aporte “Factores de riesgos asociados a desnutrición en niños menores de 5 años, que acuden con sus madres al centro de salud n°1.Cuenca (2012), trabajo realizado por las estudiantes María Alexandra Morocho Barreto, Sandra Patricia Portilla Rodas.

Entre Otros Estudios De Investigación La Universidad De Bolívar “Prevalencia De La Desnutrición En Niños Menores De 5 Años Relacionada Con Las Condiciones Socio-Económicas En Los Hogares De Los Niños Que Acuden A Los Centros Infantiles Del Buen Vivir (C.I.B.V.) De La Comunidad De Vinchoa, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar En El Periodo De Octubre Del 2011 A Marzo Del 2012”. Por las estudiantes Karla Natalia Chamorro Velastegui, Yessenia Alexandra Espín Garzón, Edis Yolanda Sánchez Vásquez.

En el presente trabajo se logró evidenciar varios factores relacionados sobre los “riesgos asociados a la mal nutrición en niños de 5-9 años, en el sector agosto valencia del cantón Vinces entre ellos, debido a la falta de conocimiento, al excesivo crecimiento familiar o a bajos ingresos económicos.

Evidenciando estos antecedentes se decidió conocer “Los riesgos de mal nutrición y su prevalencias en los niños de 5-9 años del sector agosto valencia de la ciudad de Vinces, para que las familias tengan noción sobre las consecuencias del tema intervenido.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETICO GENERAL

- Determinar los factores de riesgos asociados a mal nutrición y su prevalencia en niños 5-9 años sector agosto valencia ciudad vices, provincia los ríos abril-octubre 2014

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Determinar los factores socioeconómicos relacionados a la mal nutrición.
- Identificar los factores políticos que influyen en la mal nutrición de os niños y niñas..
- Determinar el nivel de conocimiento que poseen las madres del sector agosto valencia ciudad vices provincia los ríos .

1.4 JUSTIFICACIÓN

La problemática infantil muestra varias áreas de análisis, acciones e interpretación. Una de ellas, la representada a reducir los problemas de malnutrición en los niños de 5-9 años. En el sector AUGUSTO VALENCIA DE LA CIUDAD DE VINCES, se torna prioritario poseer un extenso panorama analítico de los diferentes programas sociales que algunas asociaciones e instituciones existentes han ido desarrollando en diversas áreas de las políticas públicas relacionadas con el sector de la niñez.

Es por ello que estudiando los factores de malnutrición en los niños se podría prevenir a partir del nacimiento hasta los 5 años, el niño(a) se encuentra en pleno desarrollo físico, biológico, motriz, psíquico y social. Es decir que se originan cambios importantes en las capacidades físicas y en la constitución corporal que poseen como base una buena alimentación y nutrición para tener un mejor desempeño en el ámbito estudiantil.

Si no se progresa en la alimentación y la nutrición en la población ecuatoriana conseguiremos un déficit en la capacidad mental, en el bienestar físico de un gran porcentaje de la población, preescolar, escolar de entre 5-9 años.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO O MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO CONTEXTUAL

2.1.1 CONTEXTO INTERNACIONAL

A nivel mundial la epidemia de problemas de malnutrición es alarmante, actualmente en EEUU hay el doble de niños con sobrepeso que hace 20 años, se considera que aproximadamente el 25% de niños y adolescentes tienen obesidad. La OMS considera que la obesidad es uno de los factores de malnutrición más alarmante. (Zamora, 2008)

En los países vecinos, aproximadamente el 15 % de los niños venezolanos tienen exceso de peso, en Colombia el exceso de peso es del 10,3%, en el Perú en Lima el 31,6% sobrepeso, el 7,2% obesidad, en Chile el 20 % de exceso de peso. Este es uno de los factores de malnutrición que se está haciendo común entre los habitantes, se la ha calificado como la “epidemia de expansión”.

Uno de los problemas que genera malnutrición en los niños es el factor socioeconómico que impide que los padres puedan tener acceso a alimentos nutritivos para sus hijos; también es por la falta de información y tiempo para preparar los alimentos y esto los lleva a consumir comidas rápidas.

2.1.2 CONTEXTO NACIONAL

La malnutrición en nuestro país continua siendo un problema muy serio para la salud y es la deficiencia nutricional de mayor importancia en la población infantil. Puede aparecer en cualquier edad, pero es más frecuente en la primera infancia, periodo en el que contribuye en gran medida a los elevados índices de morbilidad y mortalidad.(Guillermo, 2010)

Un estudio realizado en el Ecuador en adolescentes en 1994, reveló desnutrición en un 9% y problemas de sobrepeso y obesidad afectarían a un 10% de esta población, con prevalencia mayor en las mujeres y en la región Costa; en otro estudio publicado en el 2008 en estudiantes de las principales ciudades del Ecuador, se encontró que de acuerdo al IMC el 13,7% de ellos presentan sobrepeso, el 7,5 % obesidad y que el 16,8 % peso bajo.(Rodrigo, 2009).

Es por ello que en nuestro país se puede hablar de una cantidad considerable de niños que sufre algún factor de riesgo de la malnutrición, el factor más común en nuestro país es el bajo peso aunque la obesidad o el sobrepeso están cogiendo fuerza en nuestro país debido a madres prematuras que no conocen la manera adecuada de alimentar a sus hijos.

2.1.3 CONTEXTO LOCAL

En el sector AUGUSTO VALENCIA DE LA CIUDAD DE VINCES se ha evidenciado que existen niños que sufren algún factor de malnutrición esto se debe a diferentes causas; las madres con los niños y niñas no asisten periódicamente a los controles médicos, no cuentan con los conocimientos necesarios para aplicar una alimentación correcta y una de las causas más relevantes es la socioeconómica.

Todos los padres de familia llevan a sus hijos al hospital por su cercanía debido a esto no cuentan con subcentro, pero a ellos se les complica la atención debido a la alta afluencia que tiene dicha institución.

Hoy en día comúnmente se observa como los niños pueden alimentarse con la conocida comida chatarra o comida rápida, ya que es verdad que el ritmo de vida que se lleva actualmente hace que este tipo de alimentación sea la más fácil de llevar pero no necesariamente la más nutritiva ya que cuentan con la facilidad de obtenerlas ya que no existen restricción alguna por sus edades, además los padres les facilitan el dinero para que estos puedan obtener estas comidas

2.2 MARCO CONCEPTUAL

2.2.1 MALNUTRICIÓN

La malnutrición se considera como una condición resultante de que las células no reciban un suministro adecuado de nutrientes esenciales debido a una dieta deficiente o a la mala utilización de la comida, ocurre cuando las personas no comen o no pueden comer suficientes alimentos que proporcionen estos nutrientes para satisfacer las necesidades corporales.(Ruth, 9° Edición)

Es la insuficiente actividad que tienen las células al no recibir el suministro adecuado de vitaminas y minerales, el cual hace que haya una necesidad corporal.

2.2.2 DESNUTRICIÓN

La desnutrición es la consecuencia de una ingesta de alimentos que es, de forma prolongada, insuficiente para compensar las necesidades de energía

alimentaria, de una filtración deficiente y/o de un uso biológico incompleto de los nutrientes consumidos. Diariamente, genera una pérdida de peso corporal. (Mamani, 2088).

Es el resultado de ingerir una cantidad mínima más no necesaria para el cuerpo, lo cual hace que haya una disminución en la actividad corporal.

2.2.3 OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica de principio multifactorial determinada por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es indicar, cuando la reserva natural de energía de los humanos, acumulada en forma de grasa corporal se aumenta hasta un límite donde está asociada con excesivas complicaciones, condiciones de salud o enfermedades, e inclusive con un alto índice de la mortalidad.(Ministerio de salud, 2011)

Es la enfermedad de mayor puntaje a nivel mundial, y es el resultado de una alimentación desorganizada, se ingiere en mayor cantidad de carbohidratos más no de minerales y proteínas, lo cual altera las actividades del cuerpo humano.

2.2.4 BAJO PESO

Se representa en un humano cuyo peso se piensa se encuentra por debajo de un valor saludable. En decir la definición se describe al índice de masa corporal (IMC). Un IMC menor a 18.5 es por lo habitual reconocido como un peso bajo. Este criterio médico de peso bajo puede ser diferente de la de varios usos del término, como aquellas fundadas en lo que se piensa atractivo. (Wong, 7° edición).

Es la más frecuente, los recién nacidos son los más expuestos a sufrir de bajo peso, y en sus primeros años de vidas 5 a 9 años ya que esto afecta en su vida diaria.

2.2.5 SOBREPESO

Es la situación de poseer más grasa corporal de la que se piensa saludable para nuestra salud en proporción con la estatura. En este momento, el sobrepeso es una posición frecuente y habitual, dónde los abastecimientos de alimentos son exuberantes y prevalece el sedentarismo. (Dirección General de Promoción de la Salud).

Al no haber una alimentación rica en nutrientes y balanceada sucede muchos trastornos en el organismo, los niños sedentarios sin actividad física son más expuesto a sufrir enfermedades que produce el sobre peso.

2.3 MARCO LEGAL

La Constitución Ecuatoriana en su Art.13, contiene disposiciones explicitas relativas al derecho a la alimentación y consagra el derecho a las personas y colectividades a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel Local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales, para lo cual el Estado deberá promover la soberanía alimentaria.(Constitucion del Ecuador, 2012)

El gobierno presta su atención en la importancia de la alimentación en niños ya que de eso depende un futuro saludable, existen varios factores el cual no permite que la población, consumo la porción correcta de acuerdo a la edad del niño, debemos comprometernos, promocionar la importancia de

una correcta alimentación, haciendo hincapié que de eso depende el desarrollo psicomotriz de los niños de 5-9 años

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.(Constitucion del Ecuador, 2012).

2.4 MARCO TEÓRICO

2.4.1. ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Los alimentos son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él. No existe ningún alimento completo, en nuestra dieta debemos incluir una diversidad de alimentos que hagan que ésta sea lo suficientemente rica como para poder mantener funcionando de manera correcta nuestro organismo. (Diario Hoy, 2012)

Los nutrientes son aquellos mecanismos de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. En ellos encontramos distintos grupos: Hidratos de carbono (energéticos y estructurales), Lípidos (energéticos y estructurales).Proteínas (estructurales), Vitaminas y minerales (reguladora), Agua.

Además de lo anterior, las grasas o lípidos también colaboran en la reparación de tejidos y en los procesos vitales del ser humano. Hay algunas grasas consideradas sanas para el organismo que las puedes encontrar en el pescado, semillas, cereales, frutas y verduras; y otras “saturadas” que no entregan ningún beneficio, como los de la mantequilla, carnes grasosas, chocolate, cremas. (Nutricion y Dieta, 2013)

El cuerpo humano no es capaz de sintetizar la amplia gama de compuestos químicos necesarios para su funcionamiento normal, por qué algunos de estos compuestos deben ser aportados por la dieta y son denominados nutrientes esenciales. En este grupo se incluyen las vitaminas, algunos ácidos grasos y algunos aminoácidos. (Abel, 2010)

Estos nutrientes son los que forman los alimentos para que cumplan las distintas funciones, energéticas, reguladora, en cualquier etapa de la vida la alimentación debe brindar la energía, y los componentes necesarios para una buena salud.

2.4.2 NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS DE EDADES DE 5-9 AÑOS

En la etapa pre-escolar y escolar, debe brindar crecimiento y desarrollos óptimos, el acto de la comida debe realizarse como un medio educativo familiar para adquirir hábitos alimentarios saludables, que ayudaran en una nutrición a corto, medio y largo plazo. (Gil, 2010)

Entre las edades comprendidas de 5 a 9 años, la alimentación y los requerimientos necesarios de minerales, proteínas, carbohidratos, deben ser ingeridos en su porción adecuada, de acuerdo a la edad del niño y niña, ya que el organismo, realiza la asimilación de dichos nutrientes esenciales y semi esenciales

CARACTERÍSTICAS	ALIMENTOS PALATABLES	ALIMENTOS SACIANTES
nutrientes	Ricos en azúcar y grasa	Ricos en proteínas, fibras y grasas
Volumen de la porción	Bajo	Alto
Densidad energética	Alta	Baja
Palatabilidad	Alta	Baja
alimentos	Chocolate, heladería, pastelería	Patata, pescado, avena

Ilustración 1: **Medidas Calóricas** Elaborado por:(Abel, 2010)

2.4.3 KWASHIORKOR

El Kwashiorkor (del dialecto africano que quiere decir "niño desplazado") es común en bebés y niños pequeños que soportan una fuerte insuficiencia de proteínas. Su estómago esta hinchado, porque está saturado de líquido y sus brazos y piernas adelgazados. Otras secuelas de la enfermedad son daños en el hígado, diarrea, falta de crecimiento, etc. El niño que tiene Kwashiorkor posee una mirada perdida y ha perdido la viveza de movimientos.(Wong, 7° edición).

Estos niños suelen tener una dieta respectivamente alta en carbohidratos, pero terriblemente baja en proteínas. Se causa esta situación, por ejemplo, cuando el niño pasa de una dieta de leche materna rica en todos los nutrientes a otra de grano que proporciona las calorías suficientes, pero no así las proteínas.(Wong, 7° edición).

Si este ejemplar de malnutrición su duración no es prolongada se puede normalizar los daños con una dieta nivelada, aunque a veces consigue dejar consecuencias irremediables en el crecimiento o en el desarrollo intelectual.

2.4.4 MARASMO

El marasmo (es un término griego que significa consumirse) se provoca cuando la dieta es escasa tanto en proteínas como en calorías. Los infantes con este padecimiento están muy delgados, con los ojos agrandados y una cara que aparenta más edad, pero con una actitud de actividad y con la mirada despierta. (Mamani, 2088)

Se suele originar este padecimiento cuando los niños no han sido suficientemente amamantados o cuando el alimento que absorben es muy insuficiente, a continuación de que se ha producido la separación, porque haya muerto su madre, por pobreza o por otros motivos.

2.4.5 CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN

Se puede comentar que el 90% de los períodos de desnutrición en nuestro contorno, son producidos por una y principal causa: la subalimentación de la persona, bien sea por carencia en la calidad o por insuficiencia en la cantidad de los alimentos ingeridos. (Cecilia, 2013)

El 10% sobrante de las causas que originan la desnutrición lo hallamos producido por las infecciones enterales o parenterales, en los desperfectos congénitos de los niños, en el nacimiento prematuro y en los débiles congénitos; por último, hay una parte que tiene como origen la estancia larga en hospitales o en instituciones cerradas.(Cecilia, 2013).

Estas causas pueden ser:

Patologías médicas:

- Anorexia nerviosa
- Bulimia
- Celiaquía
- Coma
- Depresión
- Diabetes mellitus
- Enfermedad gastrointestinal
- Vómitos constantes.

Circunstancias sociales

Hambrunas: pueden ser causadas por, sequías, plagas, razones políticas, guerras, o múltiples motivos.

Pobreza: la pobreza es la primera causa de desnutrición en el mundo.

2.4.6 FACTORES DE LA DESNUTRICIÓN

Hay que tomar en cuenta dos aspectos más importantes en la prevención de la desnutrición: 1°. Factor familiar; y, 2°. Factor médico.

Factor familiar

Es indiscutible que luchando la miseria se impediría en un gran porcentaje la desnutrición, pero no se puede marcar medidas de alcance nacional que realcen el estándar de vida de nuestra población.

Se debe instruir a los progenitores a apreciar el enorme valor que tiene el pesar cada semana a los niños menores de dos años; a considerar el peligro de no obtener peso por algunas semanas o a perderlo; hay que temer a los vómitos y a la diarrea.(Cecilia, 2013).

Factor médico

Es imprescindible que el médico conozca el valor energético de los alimentos y cómo suplir una fórmula correcta de alimentación; también debe saber las insuficiencias calóricas de un organismo para poder establecer programas dietéticos que prevengan la desnutrición.(Cecilia, 2013).

El médico que conoce la importancia de la curva de peso y el inmenso valor que tiene durante el primer año de vida, puede evitar la desnutrición de los niños confiando en sus cuidados y previniéndola oportunamente.

El medico conoce que entre las medidas antropométricas se incluyen talla, peso, circunferencias cefálicas, torácica y abdominales las cuales detallan los valores nutricionales y el desarrollo psicomotriz.

Otro instrumento a aplicar es el índice de masa corporal el cual nos arrojará información si el niño se encuentra bajo peso, desnutrido, peso ideal, sobrepeso, obesidad y obesidad morbi.

2.4.7 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DESNUTRICIÓN

Los principales signos y síntomas que pueden ocurrir en un proceso de desnutrición son:

- Pérdida de peso
- Aparición de edemas
- Aparición de ascitis
- Debilidad muscular

- Pérdida de masa muscular
- Alteraciones de la coagulación sanguínea
- Alteraciones en el sistema inmunitario (de defensa)

2.4.8 EFECTOS DE LA OBESIDAD

La obesidad se relaciona a múltiples complicaciones médicas y quirúrgicas con mayor frecuencia que en las personas de peso normal. Los enfermos y personas obesas tienen un alto riesgo de morbimortalidad si su IMC (índice de masa corporal) es mayor de 32 está vinculado con un doble riesgo de muerte.(Ministerio de salud, 2011)

Los efectos con mayor consideración:

- **Metabólicas:** Diabetes Mellitus Tipo II, hipertensión arterial, nivel de colesterol elevado
- **Cardiovasculares:** Insuficiencia cardíaca, cardiopatía coronaria, arritmias, embolismo pulmonar, varices, un corazón más grande de lo normal.
- **Obstétricas:** Sufrimiento fetal e incluso muerte fetal intrauterina.
- **Hormonales:** incrementan los niveles de la hormona de la insulina y reducen los niveles de la hormona del crecimiento, cambios en los niveles de las hormonas sexuales

2.4.9 PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Los niños deben obtener unos hábitos alimentarios correctos, es muy importante que:

- La alimentación es de acuerdo a la edad del niño.
- Horarios regulares de comidas.

- La Alimentación debe ser variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño; ésta es la forma correcta para una buena salud.(Rodrigo, 2009)

2.4.10 DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

A continuación se describirán sucintamente, la desnutrición proteíno-calórica (CPC), las carencias de hierro, vitamina A e iodo. De estos cuatro tipos de malnutrición, los tres primeros se observan con gran frecuencia en muchos países en desarrollo. La carencia de iodo existe en muchas regiones del mundo, pero con una distribución geográfica más limitada que la insuficiencia proteína-calórica, la carencia de vitamina A y de hierro. Esto es observado de una forma muy segura en los niños estos cuatro tipos de malnutrición pueden afectar la evolución y la adaptación del comportamiento del niño.(Gil, 2010)

2.4.11 CONSECUENCIAS DE LA MALNUTRICIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA Y EN EL PERÍODO PREESCOLAR PARA EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y LA FUNCIÓN INTELECTUAL

Las consecuencias que para el niño tiene la malnutrición proteíno-calórica en la primera infancia y en el período preescolar, con arreglo a los test de inteligencia y a la evaluación de los resultados escolares se han estudiado sobre todo en los casos de carencias graves. Como dijimos, una forma grave de malnutrición proteíno-calórica es el Kwashiorkor (carencia proteínica), el marasmo (carencia calórica y proteínica) y el marasmo con Kwashiorkor que combina los signos y síntomas de ambas enfermedades. Además, no todos los estudios se refieren a mediciones escolares, y algunas se limitan a consignar los resultados de los test cognitivos o de inteligencia. Estos últimos figuran en la presente monografía sin olvidar que los resultados de los test de inteligencia son indicadores aproximativos de la capacidad de aprender del niño. En efecto, entre el cociente intelectual (CI)

y otras mediciones de la función cognitiva no hay correlación perfecta con el rendimiento escolar y sólo pueden ser considerados como la expresión del potencial de aprendizaje.(Cecilia, 2013)

2.4.12 LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS FRENTE AL RENDIMIENTO ESCOLAR.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas. (Gil, 2010)

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es adversaria con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su acumulado, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de una base material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos.(ROJAS, 2012)

2.4.13 UNA DIETA BALANCEADA

La alimentación diaria de un escolar, repartida en el desayuno, refacción de la mañana, almuerzo, refacción en la tarde y cena, estas son las comidas que el organismo requiere y debe incluir:

- Lácteos: tres tazas de leche y un yogur.(ROJAS, 2012)

- Pescados, carnes, huevos o legumbres: optar entre un filete de tamaño mediano o una taza de leguminosas (al almuerzo y comida).(ROJAS, 2012)
- Verduras: dos platos (crudas o cocidas). (ROJAS, 2012)
- Frutas: tres unidades.(ROJAS, 2012)
- Cereales, pastas o papas: uno a dos platos.(ROJAS, 2012)
- Pan: 1 1/2 a 2 1/2 unidades.(ROJAS, 2012)
- Aceite y otras grasas: cuatro a seis cucharaditas. (ROJAS, 2012)
- Azúcar: máximo seis a ocho cucharaditas.(ROJAS, 2012)

2.4.14 CUIDADO CON EL SOBREPESO

Cuando el niño es sedentario, no tiene un horario establecido de comidas, la porción de alimentos no es la correcta y se alimenta frente al televisor, corre el riesgo de ser obeso y sufrir enfermedades a causa de la obesidad y el mal hábito alimenticio. Sin hacer sentir mal al niño, consultar al pediatra si notas que está ganando más peso de lo normal. Con la ayuda del profesional se debe actuar de inmediato corrigiendo lo que esté mal en sus hábitos, incrementando sus actividades físicas y cambiando la dieta. Evitar a toda costa alimentos altos en azúcar, grasas saturadas y colesterol.(ROJAS, 2012)

2.4.15 PROBLEMÁTICA ACTUAL ALIMENTICIA EN LA INFANCIA.

Mala Adquisición de Hábitos Alimenticios

La mala adquisición de hábitos alimenticios puede ser debida a tres factores principalmente:

- Razones ligadas a hábitos alimenticios
- La actitud del niño/a

- Errores alimenticios. (ROJAS, 2012)

Errores Alimenticios: Bien por malos hábitos o por expresión de rebeldía, variaciones en el ánimo del niño, etc.

Los errores más comunes que debemos evitar son:

- Menosprecio a hortalizas y verduras, ricas en vitaminas y minerales.
- Tomar bebidas en exceso: abusar de bebidas gaseosas o carbonatadas con gran cantidad de azúcares.
- Exceso de conservas o comidas precocinadas: hay que evitar de los conservantes y colorantes. (ROJAS, 2012)
- El consumo elevado de azúcar: fomenta la aparición de caries en los dientes y la obesidad.
- Exceso de sal. (ROJAS, 2012)
- Una alimentación excesiva origina obesidad infantil. Aunque el niño/a tiene gran desgaste calórico y energético un exceso no es beneficioso ya que el organismo solo gasta lo que necesita.
- Un desayuno escaso, es una de las comidas de mayor importancia, nos da energía para iniciar la jornada. (ROJAS, 2012)

2.4.16 CAUSAS DEL RETRASO DEL CRECIMIENTO Y MALNUTRICIÓN

Para fijar conceptualmente, se denomina retraso del crecimiento o deterioro a aquella situación clínica en la que el niño deja de desarrollarse respecto al ritmo deseado para su edad.

Como efecto surge la malnutrición considerada como un problema en el crecimiento mantenido que se traduce en la alteración del tamaño y composición corporal. (Abel, 2010)

2.4.17 QUÉ ES LO QUE CAUSA EL SOBREPESO INFANTIL

Los cambios alimentarios y las nuevas formas de vida son los principales desencadenantes en el aumento de la obesidad. Es decir, las ideas expuestas sobre los criterios alimentarios y la correría diaria de los padres son algunos de los factores que contribuyen a que los niños presenten sobrepeso. (Gonzales, 2010)

Muchos padres que tienen que dividirse entre las múltiples tareas, laborales y domésticas, les es más cómodo ofrecer una comida más rápida a sus hijos. Y eso día tras día, esos pequeños momentos son expuestos a una vida de enfermedad ya que acaba por convertirse en un hábito y en una mala costumbre de consumir todas las comidas atractivas por su aspecto pero que no llevan los nutrientes ni las vitaminas necesarias para que los niños crezcan fuertes y sanos. Para esos padres, normalmente los que nunca tienen tiempo, lo más importante es saciar el hambre de sus hijos, sin preocuparse si están o no comprometiendo el futuro de su salud su intención es consentir a sus hijos por el tiempo que se encuentran ausentes y piensan que así los van alimentar y saciar el hambre . (Gonzales, 2010)

2.4.18 LA OBESIDAD INFANTIL Y SUS CONSECUENCIAS

Malos hábitos adquiridos durante la infancia pueden llevar al niño a sufrir consecuencias preocupantes, especialmente para su salud. El riesgo de desarrollar trastornos durante la adolescencia es un ejemplo claro de lo que puede suceder si el niño obeso no recibe el tratamiento y la atención adecuada a su alimentación y forma de vida. (Braguinsky, 2012)

Antes, la obesidad era un problema exclusivo de los adultos. Hoy en día, esta complicación afecta a personas cada vez más jóvenes. La obesidad en

la infancia compromete la salud de los niños. Se puede diagnosticar problemas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, y niveles altos de colesterol. Aparte de eso, los niños pueden desarrollar problemas psicológicos. (Braguinsky, 2012)

Las bromas, la intimidación, o el rechazo por parte de sus compañeros, pueden llevarles a que tengan una baja autoestima. Son marginados por el aspecto que tienen, y todo ese cuadro puede generar trastornos como la bulimia, la anorexia, la depresión, y llevarles a tener hábitos extremos como el consumo de drogas y otras sustancias nocivas. (Braguinsky, 2012)

El factor hereditario se expresa en los hijos, sobre todo cuando la madre es obesa, y mucho más aún, cuando ambos padres tienen sobrepeso. (Braguinsky, 2012)

Un alto y preocupante porcentaje de los niños obesos se mantienen como adultos gordos.

Considerando que las células adiposas solo pueden disminuir de tamaño, pero no de número, estos pequeños sufrirán en el largo plazo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

2.4.19 SEDENTARISMO INFANTIL

Aparte del consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, el sedentarismo de muchos niños les hace más obesos. El practicar una actividad física es esencial en su crecimiento y en su salud. El estilo de vida que llevan los niños también ha cambiado mucho. (Gonzales, 2010)

La mayoría de las actividades que realizan se concentran en torno a la televisión y a los videojuegos. Muchas familias, por la falta de tiempo o por comodidad, acaban dejando a los niños delante de la televisión toda una

tarde, en lugar de llevarlos al parque o a cualquier otra actividad que les favorezcan más. Los juegos al aire libre, las excursiones, los deportes, etc., son cada día sustituidos por actividades sedentarias. (Braguinsky, 2012)

2.4.20 OTROS FACTORES QUE CAUSAN SOBREPESO

Existen, además del mal hábito alimentario y la falta de actividad física, que son los que encabezan los motivos por los que la sociedad tenga sobrepeso, otros factores que determinan la obesidad infantil. Puede haber influencias sociales, fisiológicas, metabólicas y genéticas. (Cielo, 2012)

Un niño con padres obesos, por ejemplo, estará predispuesto a ser obeso también. Sea por una cuestión social, de mal hábito alimentario, o por genética. También se puede presentar obesidad en caso de que el niño sufra algún trastorno psicológico. (Cielo, 2012)

Existen varios tipos de factores que influyen en una malnutrición de los niños y unos de los problemas que están más latente es la obesidad que afecta cada vez más a los menores x su forma incorrecta de alimentarse.

2.5 HIPÓTESIS

2.5.1 HIPÓTESIS GENERAL

Si se disminuyen los factores de riesgo asociados a malnutrición. Influenciarían positivamente en el estado nutricional de niño\ a.

2.5.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Determinando los factores socioeconómicos relacionados a la malnutrición contribuiría a preveer la malnutrición.
- Los factores políticos influyen negativamente en la malnutrición
- El nivel de conocimiento de las madres si incide en la malnutrición en niños de 5-9 años Sector Augusto Valencia ,Ciudad Vinces, Provincia de los Ríos Abril-Octubre 2014

2.6 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

2.6.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

Factores de riesgos asociados a mal nutrición

2.6.2 VARIABLE DEPENDIENTE

Prevalencia en niños de 5-9 años

2.6.3 VARIABLE INTERVINIENTE

- Factor económico
- Educación
- Factor político

2.6.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS ESPECIFICAS	VARIABLE	INDICADOR	SUBINDICADOR	ESCALA
¿Cómo influyen los factores socioeconómicos en la mal nutrición en niños 5 – 9 años?	Determinar los factores socioeconómicos relacionados a la mal nutrición.	Determinando los factores socioeconómicos relacionados a la malnutrición contribuiría a preveer la malnutrición.	Establecer los factores socioeconómicos de los padres de familia en la alimentación de sus hijos.	El factor socio económico de los padres sobre la alimentación de sus hijos	Los principales factores socioeconómicos	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos Bajo peso Desnutrición Sobrepeso Obesidad • Sociales Hábitos alimenticios Hábitos culturales Hábitos religiosos • Psicológicos Autoestimas Estrés

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS ESPECIFICAS	VARIABLE	INDICADOR	SUBINDICADOR	ESCALA
¿Cómo influyen los factores políticos en la mal nutrición en niños (as) 5- 9 años?	Identificar los factores políticos que influyen en la mal nutrición de los niños y niñas.	Los factores políticos influyen negativamente en la malnutrición	Enunciar los conocimientos de los factores políticos que influyen en la malnutrición de los menores.	El factor político, afecta en la falta de conocimiento en la malnutrición de los niños.	Los principales factores políticos ayudarían a implementar actividades para ayudar en la nutrición de los niños.	Participación social. Participación comunitaria.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS ESPECIFICAS	VARIABLE	INDICADOR	SUBINDICADOR	ESCALA
¿Cómo incide el nivel de conocimiento de las madres en la mal nutrición?	Determinar el nivel de conocimiento que poseen las madres del sector agosto valencia ciudad vinges provincia los ríos .	El nivel de conocimiento de las madres si incide en la malnutrición en niños de 5-9 años Sector Agosto Valencia ,Ciudad Vinges, Provincia de los Ríos Abril- Octubre 2014	Diseñar talleres educativos. Mejorar el estilo de la alimentación del niño y niña en edad escolar.	Técnicas de enseñanzas Prevención de posibles complicaciones de mala nutrición en los niños y niñas en edad escolar.	Qué tipo de actividad educativa ha recibido. Medidas de prevención de posibles complicaciones en los niños y niñas en edad escolar.	Talleres educativos. Videos informativos, radiales y televisivos. Plan alimentario y actividades físicas en los escolares.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA.

En el presente trabajo aplicaremos el método descriptivo.

3.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

3.1.1 MÉTODO LÓGICO

La aplicación de este método permitirá describir las características que presentan los niños y niñas que presentan un cuadro de malnutrición, centrándonos en los factores de riesgo asociados

3.1.2 MÉTODO DEDUCTIVO

Este permitirá a través del conocimiento teórico poder llegar a determinar conclusiones para el hecho particular materia de estudio de este trabajo.

- Mediante esta investigación cuyo objetivo es Analizar los factores de riesgo de malnutrición y su prevalencia en niños de 5 -9 años del sector agosto valencia de la ciudad de Vinces, provincias de los Ríos.

En primera instancia se debe conocer las características de la situación problemática.

3.1.3 MÉTODO DESCRIPTIVO

Se usara este método en la investigación para clasificar y ordenar estadísticamente los datos conseguidos y nos facilitara conseguir la interpretación como índice los factores que conllevan a los niños y niñas a una mala nutrición.

3.2 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 POR EL ESTUDIO

NIVEL DESCRIPTIVO.

La investigación sobre el tema Factores de riesgo asociados a mal nutrición y su prevalencia en niños de 5 a 9 años, del sector Augusto Valencia, ciudad Vinces, Provincia de Los Ríos, acuerdo al nivel de profundidad hemos escogido la investigación descriptiva porque nos permite estudiar las características que presentan los niños malnutridos que se han detectado en el sector.

3.2.2 POR EL LUGAR

INVESTIGACIÓN DE CAMPO.

De acuerdo el lugar es una investigación de campo ya que obtendremos la información satisfactoria en el interior del sector, en los datos estadísticos de los grupos vulnerables existentes en las diferentes entidades de salud de la provincia y del cantón que nos ayudaran a corroborar los datos estadísticos y llegar a la comprobación de la hipótesis.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Para la recolección de información se utilizara los formularios de preguntas que se aplicara en la obtención de información de las siguientes fuentes:

- Madres de los niños y niñas del sector

Con el objetivo de dar respuestas a la presente investigación junto con la observación directa que hemos realizado y la recolección indirecta de información estadística del Hospital Nicolás Infante obtendremos la conclusión y los aportes del tema en cuestión de los niños y niñas del sector.

Las técnicas que se han aplicado son:

- La observación Científica
- La entrevista

3.3.1 TÉCNICA DE OBSERVACIÓN

La observación científica la hemos aplicado debido a que parte de la investigación se la ha realizado a través de instrumentos auxiliares como cámara nos ha permitido captar de los objetos, hechos, realidades sociales y personas en el contexto donde se desarrollan normalmente

TIPOS DE OBSERVACIÓN

El tipo de observación que se ha aplicado es la Según el lugar donde se realiza la observación son:

- De campo y de laboratorio.

Es de campo por que la investigación se la realizo en el interior del sector intervenido donde obtendremos la información satisfactoria para poder identificar los problemas.

3.3.2 TÉCNICA DE LA ENTREVISTA

La entrevista nos ayudó a conocer las falencias que tienen los padres al momento de alimentar a sus hijos para así darnos a conocer si los niños sufren de algún factor de malnutrición y cuáles son las causas que lo provocan.

Se han cumplido con todas las fases de la entrevista para así obtener información de calidad.

3.4 UNIVERSO Y MUESTRA

3.4.1 Universo

Nuestro universo para la presente investigación está constituido de la siguiente manera:

- 85 Madres del sector
- 200 niños y niñas
- Médicos
- Enfermeras
- Auxiliar
- Pediatra
- Nutricionista
- Dos investigadoras

3.4.2 MUESTRA

Para obtener el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z\alpha^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z\alpha^2 * p * q}$$

Dónde:

N= total de población

Za= 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5%=0.05)

q = $1 - p$ (en este caso $1 - 0.05 = 0.95$)

d= precisión (en su investigación use un 5%)

$$n = \frac{(85)(1.96)^2(0.05)(0.95)}{(0.05)^2(85 - 1) + (1.96)^2(0.05)(0.95)}$$

$$n = \frac{(85)(3.8416)(0.05)(0.95)}{(0.025)(85 - 1) + (3.8416)(0.05)(0.95)}$$

$$n = \frac{15.51046}{0.392476}$$

$$n= 39.5$$

$$n=39$$

La muestra nos da un total de 39 padres de familias que deberán ser encuestados.

3.5 MATERIALES Y EQUIPOS UTILIZADOS

Para realizar esta investigación se ha utilizado los siguientes materiales:

- Internet
- Libros
- Computador
- Impresora
- Resmas de hoja A4
- Lápiz
- Libreta

3.5.1 RECURSOS Y PRESUPUESTO

RECURSOS HUMANOS

- Investigadores: Andrea Ordoñez y Génesis Mosquera.
- Madres del sector
- Niños de edades comprendidas 5 a 9 años.
- 1 Nutricionista
- 1 Pediatra

ECONOMICO

Los gastos realizados en su totalidad fueron autofinanciados por el grupo investigador.

Andrea Estefanía Ordoñez Mayorga

Génesis Xiomara Mosquera Díaz

PRESUPUESTO

Durante el tiempo de elaboración tuvimos los siguientes gastos.

DESCRIPCION	CANTIDAD		V. UNITARIO	TOTAL
MATERIALES				
Hojas A4	2	relax	4.00	8.00
Cartuchos negros	2	unidades	21.50	43.00
Cartuchos a color	2	unidades	25.50	60.00
Anillados	3	unidades	2.50	7.50
Empastados	3	unidades	13.00	39.00
Copias	500	unidades	0.05	25.00
Libros	1	unidades	35.00	35.00
Fotografías	15	unidades	1.00	15.00
Memoria flash	1	unidades	14.75	14.75
Viáticos	120	varios	5.00	600
Cd	5	Unidades	0-50	250
Marcadores	4	Unidades	0.80	4.00
Papel periódico	1	Unidades	0.30	120
Ejecución de propuestas (televisión, DVD, afiches, textos, trípticos, papelógrafos)	1	Unidades	-	200
SUBTOTAL				1054.95

3.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	TIEMPO	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOST				SEPTIE				OCT			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Reconocimiento del lugar	x																											
2	Revisión de la planificación establecida en la tesis				x																								
3	Identificación de los actores involucrados					x																							
4	Planificación del trabajo de campo						x																						
5	Aplicación de los instrumentos de investigación según									x																			
6	Programas de orientación sobre la alimentación													x															
7	Charlas educativas para los padres																x												
8	Análisis e interpretación de la información																			x									
9	Determinación de conclusiones y comprobación de																				x								
10	Publicación de resultados																								x				

CAPÍTULO IV

4.1 RESULTADOS ESPERADOS

En este capítulo se muestran los resultados de la investigación, el cual comprende el análisis e interpretación de resultados conclusiones y recomendaciones.

Las encuestas representan una herramienta muy importante porque a través de ellas se puede tener acceso a información relacionada con los problemas a los que hace referencia la investigación con las opiniones de los padres de familia que ahí habitan.

Después de haber administrado los instrumentos de recolección de datos, a los padres de familia del sector “AUGUSTO VALENCIA, de la Ciudad de Vinces de la Provincia de los Ríos”, se realizó la tabulación de los datos, analizando los Cuestionarios contestados para posteriormente presentarlos en un gráfico de pastel con su respectivo análisis.

4.1.1. ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS, TABULACION E INTERPRETACION DE DATOS.

ENCUESTA DIRIDA A LAS MADRES DEL SECTOR AUGUSTO VALENCIA DE LA CIUDAD DE VINCES PROVINCIA LOS RIOS, ABRIL OCTUBRE 2014.

PREGUNTA 1

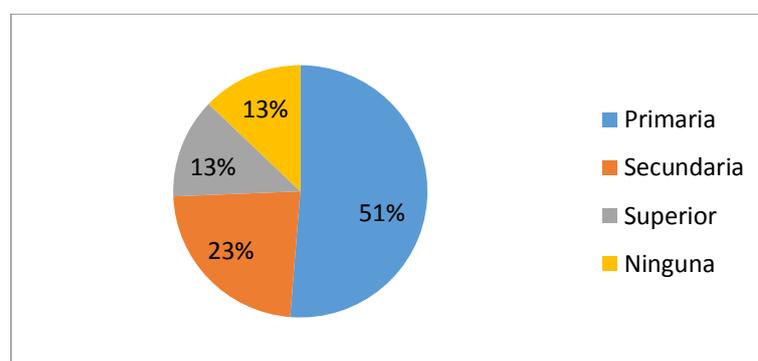
¿Qué nivel de estudio tiene usted?.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primaria	20	51%
Secundaria	9	23%
Superior	5	13%
Ninguno	5	13%
TOTAL	39	100%

Tabla 1: Pregunta 1 **Elaborado por:** (Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 1: MADRES



Análisis.

De acuerdo a los resultados se manifiestan que el 51% de los encuestados tiene un nivel de estudio básico. Se deduce que es la causa por la cual los niños sufren una mala alimentación.

PREGUNTA 2

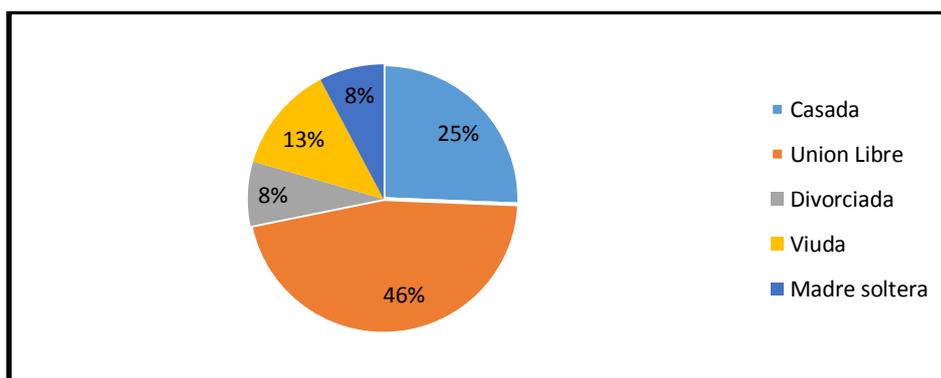
¿Cuál es su estado civil?

Casada	10	25,6%
Union Libre	18	46,2%
Divorciada	3	7,7%
Viuda	5	12,8%
Madre soltera	3	7,7%
TOTAL	39	100%

Tabla 2: Pregunta 2 **Elaborado por:**(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 2: MADRES



Análisis.

De acuerdo a los resultados se manifiestan que el 46% de las encuestadas tiene un estado civil de unión libre.

Se deduce que tiene un apoyo en la aportación para la alimentación diaria.

PREGUNTA 3

¿Usted Trabaja?

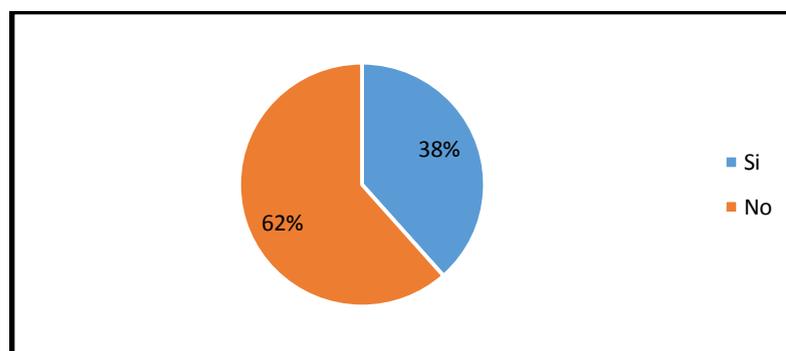
Tabla # 3: MADRES

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	38%
No	24	62%
TOTAL	39	100%

Tabla 3: Pregunta 3 **Elaborado Por:**(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 3: MADRES



Análisis

De acuerdo a los resultados arrojados de los encuestados, se registra que el 62% de las madres no cuentan con un trabajo que les permita tener un ingreso extra.

PREGUNTA 4

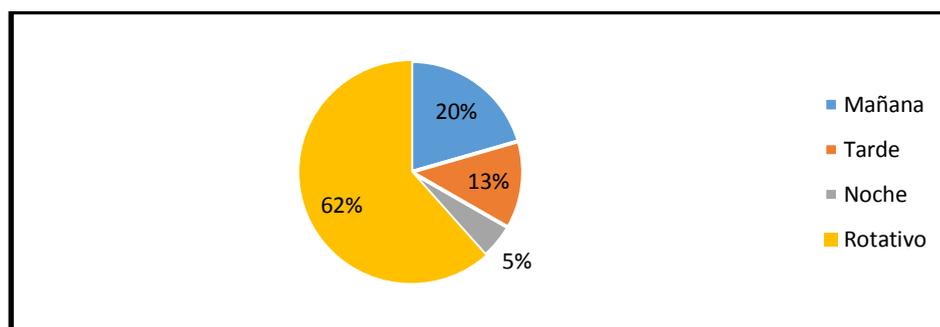
¿Cuál es su horario de trabajo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mañana	8	20,5%
Tarde	5	12,8%
Noche	2	5,1%
Rotativo	24	61,5%
TOTAL	39	100%

Tabla 4: Pregunta 4 Elaborado por:(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 4: MADRES



Análisis.

De acuerdo a las encuestas realizadas a las madres de familia el 62% de las madres no tienen un horario de trabajo fijo lo que no permite una supervisión de sus hijos en la hora de ingerir los alimentos.

PREGUNTA 5

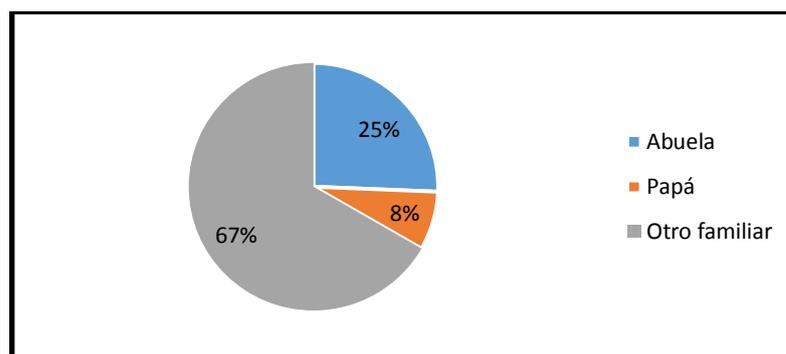
¿Durante su horario de trabajo quien cuida de sus hijos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Abuela	10	25,6%
Papá	3	8%
Otro Familiar	26	67%
TOTAL	39	100%

Tabla 5: Pregunta 5 **Elaborado por:**(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS.

Gráfico N° 5: MADRES



Análisis.

De acuerdo a los resultados el 67% de las madres dejan a sus hijos al cuidado de otro familiar. Se deduce que la mayoría de las madres dejan a sus hijos al cuidado de otro familiar por lo cual la madre desconoce si sus hijos se alimentan como corresponde.

PREGUNTA 6

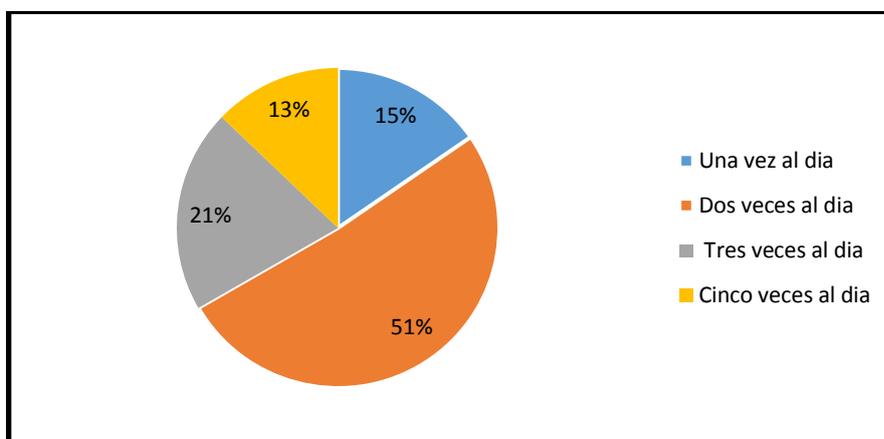
¿Con que frecuencia ingieren sus hijos legumbres, verduras, y hortalizas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una vez al día	6	15%
Dos veces al día	20	51%
Tres veces al día	8	21%
Cinco veces al día	5	13%
TOTAL	39	100%

Tabla 6: Pregunta 6 Elaborado por: (Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 6: MADRES



Análisis.

De acuerdo a los resultados se manifiestan que el 51% de las madres les brindan una alimentación adecuada a sus hijos por lo menos dos veces al día.

Se deduce que la mayoría de las madres se preocupan que sus hijos cuenten con una alimentación sana.

PREGUNTA 7

¿Cuántas veces al día alimenta a su hijo?

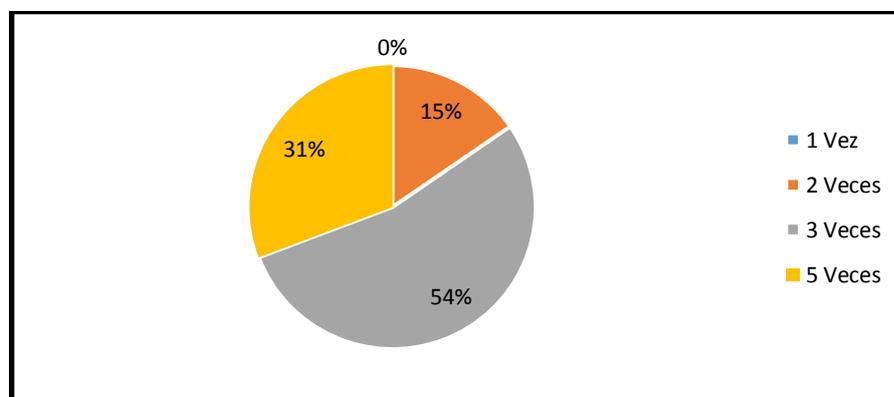
Tabla # 7: MADRES

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 Vez	0	0%
2 Veces	6	15%
3 Veces	21	54%
5 veces	12	31%
TOTAL	39	100%

Tabla 7: Pregunta 7 **Elaborado Por:**(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 7: MADRES



Análisis

De acuerdo a los resultados arrojados de los encuestados, se registra que el 54% de las madres les brindan a sus hijos las tres comidas al día lo que ayudara aún mejor desarrollo al niño o niña.

Se deduce que en gran parte las madres procuran que sus hijos tengan al menos sus tres comidas diarias.

PREGUNTA 8

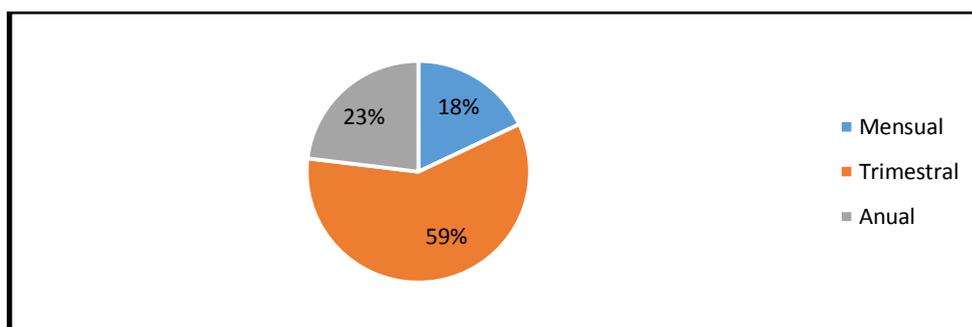
¿Con qué frecuencia lleva a su hijo/a al control médico?

mensual	7	18%
trimestral	23	59%
anual	9	23%
TOTAL	39	100%

Tabla 8: Pregunta 8 **Elaborado por:**(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 8: MADRES



Análisis.

De acuerdo a las encuestas realizadas a las madres de familia el 59% comunican que llevan a sus hijos a los controles médicos cada tres meses.

Se deduce que el alto índice de madres llevan a sus hijos de acuerdo a la fecha designada según el médico para su control siendo este cada tres meses.

PREGUNTA 9

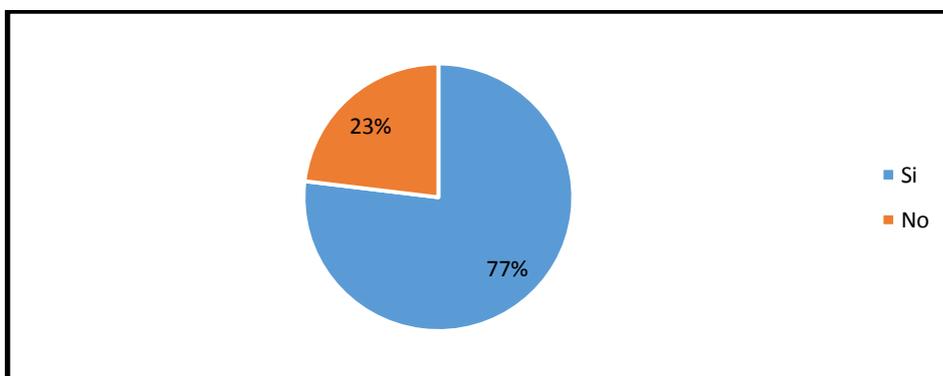
¿El Subcentro donde asiste con su hijo para el control le proporciona las vitaminas necesarias?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	77%
No	9	23%
TOTAL	39	100%

Tabla 9: Pregunta 9 **Elaborado por:**(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS.

Gráfico N° 9: MADRES



Análisis.

De acuerdo a los resultados el 77% de las madres responden que el Subcentro si les proporciona las vitaminas necesarias.

Se interpreta que la mayoría de las madres de familia que acuden a los Subcentro de salud para los controles médicos de sus hijos mensualmente son beneficiarias con suplementos vitamínicos para sus hijos.

PREGUNTA 10

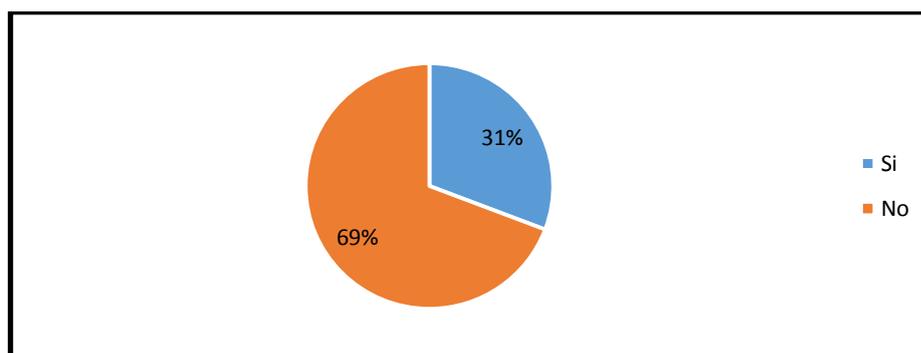
¿A recibido capacitación sobre la alimentación segura para el niño?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	31%
No	27	69%
TOTAL	39	100%

Tabla 10: Pregunta 10 **Elaborado por:**(Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 10: MADRES



Análisis.

De acuerdo a los resultados se concluye que el 69% de las madres encuestadas declaran que no han recibido ningún tipo de capacitación sobre alimentación.

Se interpreta que la mayoría de las madres desconocen como alimentar a sus hijos correctamente.

PREGUNTA 11

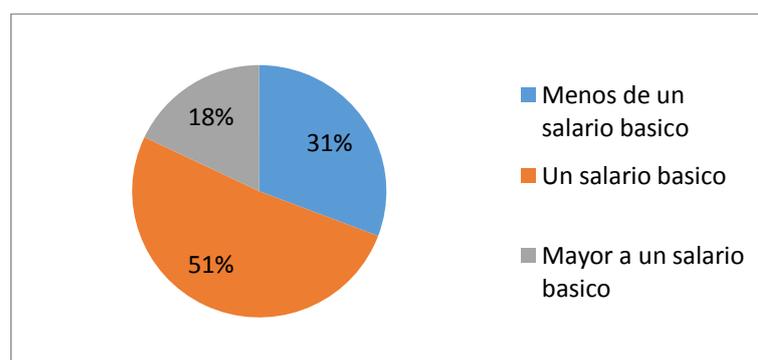
¿Cuánto es el ingreso familiar?.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos del salario Basico	12	31%
Un salario basico	20	51%
Mayor al salario basico	7	18%
TOTAL	39	100%

Tabla 11: Pregunta 11 **Elaborado por:** (Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 11: MADRES



Análisis.

De acuerdo a los resultados se manifiestan que el 51% de los encuestados tiene un ingreso de salario básico. Se deduce que es la causa por la cual los niños no les brindan una alimentación balanceada.

PREGUNTA 12

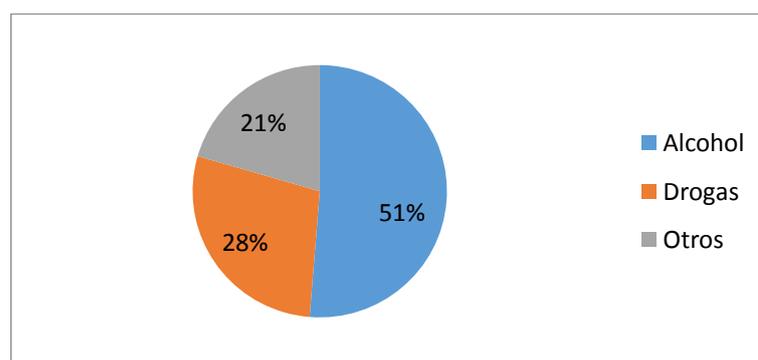
¿Dentro de sus hogares existen personas con algún tipo de adicción?.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alcohol	20	51%
Drogas	11	28%
Otros	8	21%
TOTAL	39	100%

Tabla 12: Pregunta 12 **Elaborado por:** (Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico Nº 12: MADRES



Análisis.

Se concluye que el 51% de los encuestados dentro de sus hogares existen personas con problema de alcoholismo. Se deduce que es la causa que influye al poco ingreso económico.

PREGUNTA 13

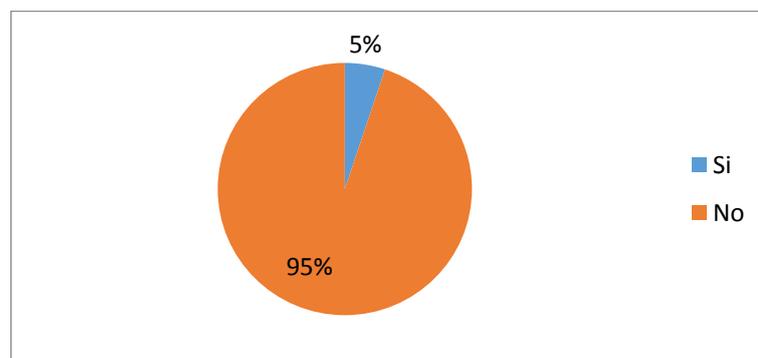
¿Existen en su familia algún miembro con discapacidad física o mental?.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	5%
No	37	95%
TOTAL	39	100%

Tabla 13: Pregunta 13 **Elaborado por:** (Investigadoras, 2014)

Fuente de investigación: SECTOR AUGUSTO VALENCIA, DE LA CIUDAD DE VINCES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS

Gráfico N° 13: MADRES



Análisis.

Según los resultados obtenidos nos manifiestan que el 95% de los encuestados dentro de sus hogares no existe miembros de sus familias con discapacidad ya sea esta física o mental. Se deduce que no es un factor que influya en el bajo ingreso económico que poseen las familias.

4.2 CONCLUSIONES

Una vez realizado el trabajo de investigación y analizado cada uno de sus resultados se concluye que:

El estilo de vida de las familias y la modernidad debido a que actualmente la calidad de vida se ve perturbada por los malos hábitos alimenticios dentro del círculo familiar y que perjudican en la formación de la cultura alimenticia de los niños.

El factor socioeconómico es una de las consecuencias por las cuales los niños sufren algún factor de malnutrición ya que sus padres no tienen el ingreso económico suficiente para brindarles una alimentación apropiada.

La mayoría de los padres de familias no tienen los conocimientos necesarios de la forma adecuada de alimentar a sus hijos, como los horarios, las porciones de comida y los alimentos importantes dentro de la alimentación.

La necesidad de dejar a los niños al cuidado de otro familiar, ya que los padres trabajan no permite que supervisen la alimentación, por lo cual esta es aportada en una cantidad errónea para sus hijos.

4.3 RECOMENDACIONES

Como futuros Profesionales de Enfermería en los Factores de Riesgo Asociados a la Malnutrición nos hemos preparado a dar charla a los padres sobre talleres sobre la nutrición

Instruir a los padres de familia en llevar a los controles mensualmente para llevar un control del crecimiento y desarrollo

Los niños con desnutrición pueden ser atendidos en su hogar mejorando su alimentación

Educar sobre la preparación de los alimentos con una buena norma de higiene antes y después de cada alimentación que ingiere el niño

CAPÍTULO V

5.1 PROPUESTA ALTERNATIVA

5.2 TÍTULO.

Desarrollar talleres educativos para padres basados en la buena alimentación de los niños de edades entre 5 a 9 años del Sector Augusto Valencia, Ciudad Vinces, Provincia Los Ríos, Abril-Agosto sobo 2015.

5.3 INTRODUCCIÓN

La competencia profesional y el éxito de los responsables por la salud y el crecimiento del niño y niña de manera saludable, aumentarán en razón directa al conocimiento que se tenga sobre estos procesos, entre los que se destacan la alimentación y la nutrición como factores esenciales para satisfacer los requerimientos Fisiológicos.

Los valores nutritivos de los alimentos que forman las porciones recomendadas para los niños y niñas de 5 a 9 años, es porque el organismo realiza el fenómeno de sintetizar, las energía, nutrientes, proteínas, carbohidratos.

Por lo cual es fundamental conocer los procesos relacionados con el desarrollo y crecimientos de los niños y niñas en edad preescolar y escolar.

La alimentación se dispone siguiendo un patrón alimentario que permita la combinación de alimentos más adecuada para conseguir una porción equilibrada en cuanto a las cantidades, suficiente desde el punto de vista calórico y Compensado respecto de los nutrientes. El correcto patrón alimentario que se Recomienda para los niños y niñas, establece en cinco

el número de comidas diarias que se deben realizar. Tres más importantes: desayuno, almuerzo y cena, y Otras dos de contrafuerte.

Con estas circunstancias y después de haber realizado el trabajo investigativo de campo, con el respectivo análisis, en el cual se concluye que existe bastante desconocimiento por parte de las madres de familia acerca de la alimentación y nutrición de los niños y niñas de 5 a 9 años, se implementara un taller Teórico- práctico para enseñar a preparar alimentos saludables, las mismas que Contengan los diferentes grupos alimenticios, las cantidades correctas y las Combinaciones adecuadas.

Por todo lo antes mencionado se recomienda dictar un taller a las madres de familia alimentos integrar en las loncheras de los menores en edad preescolar y escolar. Como combinar bien los alimentos y que cantidades serían las adecuadas.

Madres de familia a quienes se les realizo las encuestas y mediante las Cuales implementamos varias conclusiones como: que a más de la falta de Conocimiento sobre alimentación y nutrición infantil, tenían mucho problema al Momento de decidir que enviarles en la lonchera escolar.

5.4 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

5.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Orientar a padres de familia con una propuesta sencilla y práctica de cómo alimentar saludablemente a los niños y niñas de la edad Comprendida entre 5 a 9 años.

5.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar los beneficios que brindan una alimentación saludable en el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Identificar la importancia de una alimentación saludable
- Construir ejemplos prácticos de alimentos saludables

5.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

5.5.1 TEMAS QUE VAN A INTERVENIR

LA NUEVA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Los pasos importantes para mantener una salud es Alimentarse bien y hacer ejercicios estas acciones son esenciales.

Existe un nuevo elemento que debe adicionarse a la alimentación y al estilo de vida el cual debería ser la actividad física. Todos tenemos la necesidad de tener una de alimentación variada, pensando en esto se creó una nueva pirámide de la alimentación que se adecua a las necesidades específicas de cada quien. (Ruth, 9° Edicion)



Ilustración 2: Pirámide Alimenticia **Elaborado por:**(Ruth, 9° Edición)

CONOCER LA NUEVA PIRÁMIDE ALIMENTICIA:

- Las personas subiendo las escaleras nos hacen recordar que debemos hacer algo de actividad cada día, como correr, nadar, fútbol, hacer bicicleta o practicar algún deporte.
- Cada día, cada color. Los distintos colores representan los 5 grupos alimenticios más las grasas. Todos los días se debe comer de todos los grupos en cada día.
- Como nos podemos dar cuenta, algunas franjas de colores son más anchas que otras, lo que significa que se debe escoger más alimentos de los grupos que se encuentran en franjas anchas.
- Las franjas son más anchas abajo que arriba. Cada grupo alimenticio tiene alimentos que se los debe consumir más que otros y son los que se encuentran en la pedestal de la pirámide.

Esta nueva pirámide de la alimentación no sólo orienta acerca de la cantidad y variedad de los grupos de alimentos que debemos incluir en nuestra dieta diaria, sino también hace énfasis en la necesidad de elegir el estilo de vida que más conviene a nuestra salud e incluye un nuevo elemento que es vital: la actividad física. (Gil, 2010)

“La escalera adjunta a la pirámide con sujetos que ascienden por los escalones, simboliza la posibilidad de modificar nuestros hábitos alimenticios en cualquier momento, de acuerdo a las necesidades que tengamos como: enfermedades, sobrepeso, estilo de vida, es por esto

que las franjas de colores, que corresponden a los diferentes grupos de alimentos, son más anchas en la base que en la cúspide, de este modo es más fácil notar la moderación del consumo de los distintos alimentos dependiendo de la posición que tomamos en la escalera a la izquierda de la pirámide. La figura que está ascendiendo por los peldaños, también representa a una persona moviéndose, como un recordatorio de incluir en nuestra rutina diaria la actividad física, un aspecto vital para la conservación de nuestra salud. (Cielo, 2012)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL NIÑO.

¿PORQUE ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA?

- Porque la alimentación es uno de los factores que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños. (Ministerio de Salud, 2009)
- Porque si se adoptan buenos hábitos alimenticios desde la infancia se favorecerá la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta. (Ministerio de Salud, 2009)
- Porque se previenen enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación, tales como obesidad, desnutrición, enfermedades metabólicas, caries dental.(Ministerio de Salud, 2009)
- Porque un niño con una buena alimentación posee más energía para el aprendizaje escolar y para el desarrollo de actividades físicas.

EL PAPEL DE LA FAMILIA Y LA ESCUELA.

- Los niños aprenden por imitación, observan nuestra forma de comer, los alimentos que compramos, cómo cocinamos... luego aceptan dichos hábitos y se acostumbran a ellos.(Leythey, 2009)
- Cuando los niños son pequeños, no eligen cómo, qué come somos los padres los responsables de esa elección.
- Los padres tenemos la responsabilidad de educar a nuestros hijos/as en unos hábitos alimenticios adecuados y basados en la dieta Mediterránea, que prevendrán que el niño sea obeso tanto en esta edad como en la edad adulta.(Leythey, 2009)

¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE ALIMENTAR A NUESTROS HIJOS?

La respuesta es sencilla: ofrecer a nuestro hijo ó hija una buena alimentación Sana, Equilibrada, Saludable y Apetecible. Por lo que los padres tenemos la responsabilidad de promover en nuestros hijos hábitos alimentarios saludables para ello tenemos que hacerla variada.(Leythey, 2009)

LOS PADRES NO DEBEN:

- Obligar a que el niño coma más de lo que el desee.
- Premiar un buen comportamiento con golosinas y otros alimentos calóricos.
- Castigar al niño sin comida, si presenta alguna conducta desfavorable.
- Festejar cualquier acontecimiento importante de la vida del niño ofreciéndole una "comida basura".
- Permitir el consumo diario bebidas gaseosas y azucaradas.
- Ofrecer, con frecuencia, platos precocinados por la falta de tiempo.

LO PADRES DEBEN HACER:

Cuando los padres dan a los hijos la atención debida y se preocupan por su alimentación, las posibilidades de que sufran sobrepeso son bajas. El control de los adultos es fundamental a la hora de prevenir la obesidad infantil. Para eso es necesario obedecer a algunas pautas. (Diario Hoy, 2012)

Cuidar para que los niños no salten las comidas, organizando una rutina de comida y siendo constante.

- Preparar las comidas con ingredientes frescos y naturales, siempre que puedas.
- Ofrecer una alimentación variada en carnes, harinas, verduras, frutas etc.
- Ofrecer muchos líquidos a los niños especialmente en temporadas de mucho calor y después de que practique ejercicios físicos. El agua es una buena fuente y un fluido que no tiene calorías.

PATRONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Las cantidades sugeridas de alimentos que deben consumirse del grupo de alimentos básicos, subgrupos y aceites para cumplir con el consumo de nutrientes recomendado en 12 niveles de calorías diferentes. Las contribuciones de nutrientes y energía de cada grupo se calculan de acuerdo a formas de alimentos de cada grupo ricas en nutrientes (por ejemplo, carnes magras y leche descremada). (Gil, 2010).

El cuadro también muestra (véase en Ilustración 3) las calorías discrecionales permitidas que pueden consumirse dentro de cada nivel de

calorías, además de las cantidades sugeridas de alimentos de cada grupo ricos en nutriente. (Gil, 2010)

a) Cantidad diaria de alimentos de cada grupo

Nivel de Calorías ¹	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
Frutas ²	1 taza	1 taza	1,5 tazas	1,5 tazas	1,5 tazas	2 tazas
Verduras ³	1 taza	1,5 tazas	1,5 tazas	2 tazas	2,5 tazas	2,5 tazas
Granos ⁴	Equivalente a 3 onzas	Equivalente a 4 onzas	Equivalente a 5 onzas	Equivalente a 5 onzas	Equivalente a 6 onzas	Equivalente a 6 onzas
Carnes y frijoles ⁵	Equivalente a 2 onzas	Equivalente a 3 onzas	Equivalente a 4 onzas	Equivalente a 5 onzas	Equivalente a 5 onzas	Equivalente a 5,5 onzas
Productos Lácteos ⁶	2 tazas	2 tazas	2 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Aceites ⁷	3 cdts.	4 cdts.	4 cdts.	5 cdts.	5 cdts.	6 cdts.
Cantidad de calorías discretionales permitidas ⁸	165	171	171	132	195	267
Nivel de Calorías ¹	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Frutas ²	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2,5 tazas	2,5 tazas	2,5 tazas
Verduras ³	3 tazas	3 tazas	3,5 tazas	3,5 tazas	4 tazas	4 tazas
Granos ⁴	Equivalente a 7 onzas	Equivalente a 8 onzas	Equivalente a 9 onzas	Equivalente a 10 onzas	Equivalente a 10 onzas	Equivalente a 10 onzas
Carnes y frijoles ⁵	Equivalente a 6 onzas	Equivalente a 6,5 onzas	Equivalente a 6,5 onzas	Equivalente a 7 onzas	Equivalente a 7 onzas	Equivalente a 7 onzas
Productos Lácteos ⁶	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Aceites ⁷	6 cdts.	7 cdts.	8 cdts.	8 cdts.	10 cdts.	11 cdts.
Cantidad de calorías discretionales permitidas ⁸	290	362	410	426	512	648

Ilustración 3: Cantidad diaria de alimentos **Elaborado por:**(Diario Hoy, 2012)

b) Los Niveles de Calorías se fijan con amplios parámetros para que se ajusten a las necesidades de las diferentes personas. El cuadro que se adjunta "Necesidades Calóricas Diarias Estimadas" puede utilizarse para ayudarlo a asignar a las personas el patrón de consumo de alimentos en un nivel de calorías determinado. (Gil, 2010)

c) El Grupo de Frutas incluye todos los jugos de frutas y frutas secas, enlatadas, congeladas y frescas. En general, 1 taza de

frutas o de jugo de frutas 100% natural, o 1/2 taza de frutas secas, se considera una taza del grupo de frutas. (Guillermo, 2010).

- d) **El Grupo de Verduras** incluye todos los jugos de verduras y verduras secas, enlatadas, congeladas y frescas. En general, 1 taza de verduras crudas o cocidas o de jugo de verduras, ó 2 tazas de hojas verdes crudas pueden considerarse 1 taza en el grupo de las verduras. (Guillermo, 2010).
- e) **El Grupo de Granos** incluye todos los alimentos hechos con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, tales como panes, pasta, harina de avena, cereales para el desayuno, tortillas y sémola. En general, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales listos para consumir o ½ taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido puede considerarse igual a 1 onza del grupo de granos. Por lo menos la mitad de todos los granos consumidos deben ser granos integrales. (Guillermo, 2010)
- f) **Grupo de carnes y frijoles:** en general, 1 onza de pescado, aves o carnes magras, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní, 1/4 taza de guisantes secos cocidos, o 1/2 onza de nueces o semillas puede considerarse equivalente a 1 onza del grupo de carnes y frijoles. (Guillermo, 2010)
- g) **El grupo de productos lácteos** incluye todos los alimentos y productos lácteos fluidos hechos con leche que retienen el contenido de calcio, como el yogurt y el queso. Los alimentos hechos con leche que contienen poco calcio o no contienen calcio, como el queso crema, la crema y la manteca no son parte del grupo. La mayoría de las elecciones del grupo de productos lácteos deben ser productos descremados o de bajo contenido graso. En general, 1 taza de leche o yogurt, 1 ½ onza de queso natural ó 2 onzas de queso procesado pueden considerarse 1 taza del grupo de productos lácteos. (Guillermo, 2010)

h) Los aceites incluyen grasas de distintas plantas y de pescado que son líquidos a temperatura de ambiente, tales como aceite de anola, de maíz, de oliva, de soja y de girasol. Algunos alimentos naturalmente tienen un alto contenido de aceite, como las nueces, las aceitunas, algunos pescados y los aguacates. Entre los alimentos formados principalmente por aceites se incluyen la mayonesa, ciertos aderezos para ensaladas y la margarina suave. (Guillermo, 2010)

5.5.2 CONTENIDO DEL TALLER

El taller que se desarrollaría en la comunidad, debería ser lo más claro posible, dinámico, práctico y con un lenguaje sencillo y claro para que pueda ser lo más comprensible posible para todas las madres asistentes. Se iniciaría con una breve introducción general sobre alimentación y luego de la charla nos centraríamos en el tema de la importancia de la alimentación adecuada para nuestros hijos, como es la importancia de enviar refrigerios saludables, el tipo de alimentos que deben contener los refrigerios, consejos para las madres, padres y niños y niñas y opciones de refrigerios con ejemplos prácticos, es decir que se elaboraron en el taller los ejemplos de refrigerios.

Al final de taller se entregarán unos trípticos con un resumen del taller y con ejemplos de cómo preparar la alimentación adecuada para enviar a sus hijos/as. (Leythey, 2009)

IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación es uno de los momentos de comida recomendados para satisfacer necesidades requeridas por el cuerpo y de la energía, de los nutrientes necesarios para un correcto crecimiento y desarrollo del niño y niña de 5 a 9 años. (Ministerio de Salud, 2009)

- Cereales y verduras
- Frutas y vegetales
- Productos de origen animal
- Grasas y azúcares
- Carbohidratos

Este grupo está dividido en 5 tipos de alimentos según los nutrientes que Más aportan y las cantidades recomendadas de consumo” No existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, por eso se incluye variedad de alimentos en las refrigerios de los hijos/as. (Leythey, 2009)

La salud de los menores depende de la responsabilidad de los padres, ya que son ellos los que deben educar a sus hijos y alimentarlos de una forma correcta, explicando y educándose día a día, de la alimentación y las porciones requeridas para el organismo de los niños de acuerdo a las edades.(Leythey, 2009)

Mantener y promover conductas y hábitos alimentarios saludables desde Temprana edad. Esto es lo que en el mediano y largo plazo van a permitir a los niños y niñas de hoy ser adultos sanos y plenamente productivos el mañana.(Leythey, 2009)

Sabemos que no resulta fácil complacer a los niños y niñas, cuando estamos conscientes que no siempre en lo que los complacemos es bueno para su salud.

La alimentación es un factor importante en su crecimiento y desarrollo, por lo que es vital que consuman una alimentación balanceada, es necesario q las Distintas comidas del día aporten lo necesario.(Leythey, 2009)

TIPOS DE ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIR LOS NIÑOS

Toda comida para el menor debe contener los nutrientes necesarios para la función correcta del organismo del niño, deben ingerir comidas que contengan nutrientes, proteínas, azúcares y carbohidratos para abastecer su organismo.(Ministerio de Salud, 2009)

Entre ellos frutas, jugos naturales, verduras, frutos secos.

CONSEJOS IMPORTANTES PARA LAS MADRES EN EL MOMENTO DE PREPARAR LA ALIMENTACIÓN PARA SUS HIJOS E HIJAS.

- Debe ser fácil de preparar pues las madres de familia carecen del tiempo
- Suficiente en las mañanas para realizar preparaciones complicadas.
- Debe ser fácil de transportar, en loncheras térmicas y herméticamente
- Cerrados si se tratara de líquidos.
- No se debe enviar a los niños y niñas dinero a la escuela, pues de este modo le está dando a escoger que consumir en el recreo.
- Ponga en la lonchera agua de frutas hervidas y coladas.
- Si los niños y niñas requieren más energía por tener déficit de peso o por ser deportista, prepare el refresco con agua de avena o quinua, lo cual puede hacerse el día anterior y mantenerse refrigerado. (Leythey, 2009)
- Por el contrario, si el niño y niña está con sobrepeso incluya sólo el refresco de frutas cocidas o limonada con muy poca azúcar.(Leythey, 2009)

IMPORTANCIA DE UN REFRIGERIO CON ALIMENTOS SALUDABLES

Es importante una correcta nutrición para que el desempeño psicomotriz sea eficiente, en los niños y niñas de 5 a 9 años es indispensable la alimentación en porciones correctas y el suministro de nutrientes, proteínas y vitaminas que su organismo requiere para el fenómeno de absorción y sintonización de cada una de ellas.

La mayoría de los niños y niñas comen una pequeña cantidad en el desayuno y algunos de ellos no comen nada. (Leythey, 2009)

La principal razón es que se levantan muy temprano y no tienen hambre ni tiempo para comer y otras se levantan tarde y solo les envían dinero para que ellos adquieran lo que les place.

Los padres deben tratar de que sus hijos/as al menos tomen un batido de frutas con leche, un jugo natural o un vaso de yogurt antes de ir a la escuela.(Ministerio de Salud, 2009)

A la hora del recreo, los niños ya tienen hambre y les da ganas de comer algo, por lo que es importante preparar refrigerios con alimentos ricos y variados.(Ministerio de Salud, 2009)

“La comida que se envía en la lonchera, además de demostrar el amor que los padres sienten por sus hijos e hijas, es esencial para lograr que tengan un buen desempeño en las clases, aprendan, se desarrollen y se diviertan.”(Leythey, 2009)

EJEMPLOS DE ALIMENTACIÓN PARA LAS MADRES DE LOS MENORES.

1.- Una porción de habas con mellocos, un batido de yogurt de frutilla y una manzana. (Cielo, 2012)

2.- Un sandwich de pollo cocinado, con una cucharadita de mayonesa, 2 o 3 hojas de lechuga y una rodaja de tomate, jugo de papaya endulzado con panela y un plátano. (Cielo, 2012)

3.- Un sandwich de atún preparado con una cucharadita de mayonesa, un poco de cebolla y tomate picado, jugo de piña y una mandarina.(Cielo, 2012)

4.- Una porción de chochos con tostado, un sandwich de mermelada de mora y jugo de limón. (Cielo, 2012)

5.- Un huevo duro, una funda de maíz enconfitado, colada de avena y un durazno. (Cielo, 2012)

6.- Una humita de sal, un vaso con leche y una porción con capulíes.

7.- Un pedazo pequeño de torta de plátano, un batido de jugo de naranja y Zanahoria y una pera. (Cielo, 2012)

8.- Un choclo con un pedazo de queso, dos Claudia y colada de plátano.

9.- Una porción de mote cocinado con queso, colada de avena en agua con panela y una rodaja de piña. (Cielo, 2012)

10.- Media taza de granola, con un batido de yogurt y una granadilla

10 CONSEJOS ÚTILES PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS SE ALIMENTEN SALUDABLEMENTE:

1.- Recuerde dar el ejemplo, los niños y niñas siguen lo que usted hace.

- 2.- Evitar hacer expresiones que puedan provocar aversiones sobre los alimentos.(Leythey, 2009)
- 3.- Involucrar al niño y niña en la preparación de los alimentos para que los consuma más fácilmente.(Leythey, 2009)
- 4.- Permitir que escoja lo quiere comer entre las opciones disponibles.
- 5.- Realizar figuras con los alimentos para estimular el consumo de los mismos.(Leythey, 2009)
- 6.- Jugar con los colores, las texturas y los sabores: usar la imaginación.
- 7.- Recuerde que todo entra por la vista: la limpieza de los utensilios y los Alimentos deben estar en buenas condiciones.(Leythey, 2009)
- 8.- Evitar recurrir a premios para que el niño y niña coma o no coma algún alimento.(Leythey, 2009)
- 9.- Evitar comprar gran cantidad de alimentos grasosos y azucarados como las papas fritas y las bebidas gaseosas, pero no los prohíba del todo ya que los hará más apetecibles.(Leythey, 2009)
- 10.- Mantener siempre frutas picadas en la refrigeradora, esto puede ayudar a agilizar el trabajo de preparar las loncheras.(Leythey, 2009)

CANTIDADES ADECUADAS DE ALIMENTOS

Continuando con el taller conversamos acerca de las cantidades adecuadas para los niños de 5 a 9 años:

- Una porción de cereales podría ser una rodaja de pan o ½ pan común o ½ taza de cereal cocinado (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, fideo).(Leythey, 2009)
- Una porción de frutas y vegetales: ½ taza de jugo natural o 1 fruta o ½ taza de fruta cortada en trozos (1orito, mandarina, naranja, medio guineo, chontaduro).(Leythey, 2009)
- Fruta seca: ½ taza de pasas, ciruela pasa, nueces, tocte o nogal, semillas de zambo, zapallo, maní).(Leythey, 2009)
- Una porción de lácteos equivale a 1 taza de leche o 1,5 oz. De queso natural (del tamaño de una caja de fósforos).(Leythey, 2009)
- Carne, pescado o pollo: 2 a 3 onzas (del tamaño de la palma de la mano).(Leythey, 2009)
- Uno a dos huevos diarios.(Leythey, 2009)
- Leguminosas cocinadas: 1/2 taza (soya, chochos, fréjol, arvejas, lenteja, habas, garbanzo).(Leythey, 2009)
- Añadir aceite vegetal a las comidas, de preferencia de maíz, soya o girasol.(Leythey, 2009)

FINALMENTE DIMOS UNA GUÍA DE LONCHERAS SALUDABLES.

Hoy en día los niños asisten a muy temprana edad a centros para preescolares, lo que algunas veces causa desórdenes en los hábitos alimentarios. Por eso es fundamental fomentar hábitos alimentarios

saludables en los niños, labor que debe cumplir la familia, los centros infantiles, educativos y de cuidado diario.(Ministerio de Salud, 2009)

Cuando prepare los refrigerios de los niños, piense, sea creativo y utilice alternativamente los 5 grupos de alimentos.(Ministerio de Salud, 2009)

Seleccione 2 o más comidas de los diferentes grupos y añada variedad y balance nutricional a los refrigerios.(Ministerio de Salud, 2009)

5.6 RECURSOS

5.6.1 RECURSOS HUMANOS

- Director de tesis

- Equipo de investigadores
- Población objeto de estudio
- Madres de familia del sector

5.6.2 RECURSOS MATERIALES

- Libros y texto de apoyo
- Internet
- Cd
- Memoria flash
- Papel bond A4

5.6.3 TECNICOS Y TECNOLOGICOS

- Computadora
- Impresora
- Cámara fotográfica
- Equipos de enfermería

5.6.4 LOGISTICOS

- Transporte
- Alimentación

5.6.5 FINANCIEROS

ACTIVIDAD	MATERIAL	COSTO
Presentación y	papelógrafos	\$ 15.00

aprobación de la propuesta.		
Coordinar acciones con el personal de salud.	Papelógrafos papel bond y plumas	\$ 10.00
Elaboración y preparación de material didáctico.	Papelógrafos papel bond y plumas	\$ 50.00
Selección de material didáctico y selección de tema	Manuales de normas de atención Afiches Textos Trípticos Papel bond marcadores	\$ 500.00
Establecer horarios de ejecución de propuestas	papelógrafos	\$ 15.00
Ejecución de propuestas	Televisión Papelógrafos Afiches Textos trípticos	\$250
Total	\$ 840

CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

Fechas	Temas	Responsables
--------	-------	--------------

Abril : 4,5,11,12,18,19	Que es la mal nutrición ,signos y síntomas	Personal a ejecutar
Abril: 25,26 Mayo: 2,3,9,10	Factores de riesgos de la mal nutrición	Personal a ejecutar
Mayo: 16,17,23,24,30,31	Que es la nutrición y su importancia	Personal a ejecutar
Junio:6,7,13,14,20,21,27,28	Que es la pirámide alimenticia y su importancia	Personal a ejecutar
Julio: 4,5,,11,12,18,19,25,26	Tipos de alimentación y porciones adecuadas	Personal a ejecutar
Agosto : 1,2,8,9,15,16,22,23,29,30	Importancia de un refrigerio saludable	Personal a ejecutar

CAPÍTULO VI

6 BIBLIOGRAFÍA

- *Nutricion y Dieta.* (2013). Obtenido de <http://dietas.ellasabe.com/bajar-de-peso/62-los-nutrientes-que-tu-cuerpo-necesita>
- Abel, G. (2010). Tratado de Nutricion. En G. Abel, *Tratado de Nutricion* (pág. 41).
- Braguinsky, J. (2012). *Prevalencia de obesidad en latino América.* Recuperado el Noviembre de 2014, de <http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol25/sup1/suple11a.html#top>
- Cecilia, M. P. (2013). *Desnutricion Infantil.*
- Cielo, S. (2012). Salud Publica. *Revista Española.*
- Constitucion del Ecuador. (2012). *Constitucion del Ecuador.* Recuperado el Octubre de 2014, de EDUCACION.GOB.EC
- Diario Hoy. (2012). Alimentos y Nutrientes. *Alimentos y Nutrientes.*
- Dirección General de Promoción de la Salud. (s.f.). *Sobrepeso y Obesidad.* Yakul.
- Gil, A. (2010). *Tratado de nutricion.* Tomo 2.
- Gonzales, N. (2010). *QUÉ ES LO QUE CAUSA EL SOBREPESO INFANTIL.*
- Guillermo, E. (2010). *Nutricion infantil.*
- Investigadoras. (2014).
- Leythey, S. (2009). *Habitos Alimenticios.*
- Mamani, S. (2088). *DESNUTRICION INFANTIL.* La Paz.

- Ministerio de Salud. (2009). *Manual Operativo de Nutrición del Ministerio de Salud*. Obtenido de www.ministeriodesalud.gob.ec
- Ministerio de salud. (2011). *Nutricion y Obesidad*. Recuperado el Octubre de 2014, de <http://www.minsa.gob.pe/cino/>
- Rodrigo, Y. (Febrero de 2009). *Obesidad*. Obtenido de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd68/RodrigoYepez.pdf>
- ROJAS, L. G. (2012). *Influencia de los Habitos Alimenticios*. Obtenido de UNEMI.
- Ruth, R. (9° Edicion). *Vitaminas* (9° edicion ed.).
- Wong. (7° edicion). *Pediatria*.
- Zamora, E. (2008). *Azuay*.

ANEXOS



Ilustración 4: Anexo 1 Localización del Lugar



Ilustración 5: Anexo 2 Génesis M. Tomando Medidas Antropométricas.



Ilustración 6: Anexo 3 Andrea O. Tomando medidas Antropométricas



Ilustración 7: Anexo 4 Génesis M. Tomando medidas



Ilustración 8: Anexo 5 Andrea O. Tomando Medidas



Ilustración 9: Anexo 6 Andrea O. Tomando circunferencia abdominal



Ilustración 10: Anexo 7 Génesis M. Realizando las encuestas



Ilustración 11: Anexo 8 Andrea O. Realizando las encuestas



Ilustración 12: Anexo 9 Con parte de la gente Encuestada

MATRIZ DE RELACIONES DE PROBLEMAS, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

PROBLEMAS GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿Cómo influyen los factores de riesgos asociados en mal nutrición, en niños de 5-9 años sector agosto valencia, ciudad vinces, provincia los ríos abril-octubre 2014?	Determinar los factores de riesgos asociados a mal nutrición y su prevalencia en niños 5-9 años sector agosto valencia ciudad vinces, provincia los ríos abril-octubre 2014	Si se disminuyen los factores de riesgo asociados a malnutrición. Influenciarían positivamente en el estado nutricional de niño\ a.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS
<p>1) ¿Cómo influyen los factores socioeconómicos en la mal nutrición en niños 5 – 9 años?</p> <p>2) ¿Cómo influye los factores políticos en la mal nutrición en niños (as)?</p> <p>3) ¿Cómo incide el nivel de conocimiento en la mal nutrición?</p>	<p>1) Determinar los factores socioeconómicos relacionados a la mal nutrición.</p> <p>2) Identificar los factores políticos que influyen en la mal nutrición de os niños y niñas.</p> <p>3) Determinar el nivel de conocimiento que poseen las madres del sector agosto valencia ciudad vinces.</p>	<p>1) Si determinaríamos los factores socioeconómicos relacionados a la malnutrición contribuiría a proveer la malnutrición</p> <p>2) Los factores políticos influyen negativamente en la malnutrición</p> <p>3) El nivel de conocimiento de las madres si incide en la malnutrición en niños de 5-9 años Sector Augusto Valencia, Ciudad Vinces.</p>

Formato de Encuesta

1.- ¿Qué nivel de estudio tiene usted?

- Primaria
- Secundaria
- Superior
- Ninguno

2.- ¿Cuál es su estado civil?

- Casada
- Unión libre
- Divorciada
- Viuda
- Madre Soltera

3.- ¿Usted Trabaja?

- Si
- No

4.- ¿Cuál es su horario de trabajo?

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Rotativo

5.- ¿Durante su horario de trabajo quien cuida de sus hijos?

- Abuela
- Papá
- Otro familiar

6.- ¿Con que frecuencia ingiere su niño legumbres, verduras y hortalizas?

- 1 Vez al día
- 2 Veces al día

- 3 Veces al día
- 5 Veces al día

7.- ¿Cuántas veces al día alimenta a su hijo?

- 1 Vez
- 3 Veces
- 5 Veces

8.- ¿Con qué frecuencia lleva a su hijo/a al control médico?

- Mensual
- Trimestral
- Anual

9.- ¿El Subcentro donde asiste con su hijo para el control le proporciona las vitaminas necesarias?

- Si
- No

10.- ¿A recibido capacitación sobre la alimentación segura para su niño?

- Si
- No

11.- ¿Cuánto es el ingreso familiar?

- Menos de un salario básico
- Un salario básico
- Mayor a un salario básico

12.- ¿Dentro de sus hogares existen personas con algún tipo de adicción?

- Alcohol
- Drogas
- Otros

13.- ¿Existe en su familia algún miembro con discapacidad física o mental?

- Si
- No