



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE BIENESTAR Y SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

TEMA

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS PREESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DARÍO C GUEVARA
UBICADA EN LA PARROQUIA EL SALTO CANTÓN BABAHOYO MAYO-
SEPTIEMBRE 2019**

AUTORA

JERLY STEPHANY SOTOMAYOR MORÁN

TUTORA

Dra. MARIA EUGENIA ROJAS MACHADO

Babahoyo - Los Ríos – Ecuador

DEDICATORIA

Es un honor dedicarle mi Tesis de Grado a ti Dios que me diste la oportunidad de vivir, por permitirme llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional y pese a las adversidades que se me presentaron a lo largo de mi vida y de regalarme una familia extraordinaria que siempre han estado conmigo.

A mis padres que creyeron en mí y por sacarme adelante, mis hermanos y quienes permanentemente me apoyaron con espíritu alentador, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy pude a lograr mis metas y objetivos que me he propuesto.

A mi esposo por su apoyo incondicional, por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida, por darme dos hijos tan bellos y llenos de alegría que son mi inspiración para la culminación de mi estudio con éxito.

A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

JERLY STEPHANY SOTOMAYOR MORAN

AGRADECIMIENTO

Con gratitud a Dios, quien me ha dado la vida y abierto muchas puertas en el camino.

A la Universidad Técnica de Babahoyo, Escuela de bienestar y salud durante todo este tiempo de estudios, por darme la oportunidad de prepararme profesionalmente.

A los docentes que me han acompañado durante el largo de esta carrera, brindándome siempre su orientación con profesionalismo ético en la adquisición de conocimientos y afianzando mi formación como estudiante universitario.

En este trabajo de igual manera agradezco a mi guía de tesis la Dra. María Eugenia Rojas Machado que me ha orientado en todo momento en la realización de este proyecto que enmarca el último escalón hacia un futuro profesional.

JERLY STEPHANY SOTOMAYOR MORAN

TEMA

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS PREESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DARÍO C GUEVARA UBICADA EN LA PARROQUIA EL SALTO CANTÓN BABAHOYO MAYO-SEPTIEMBRE 2019

RESUMEN

Introducción: En la actualidad la alimentación inadecuada de los niños afecta su estado nutricional por el alto consumo de comidas chatarras, alimentos procesados y la falta de actividad física como correr bailar o jugar.

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la Unidad Educativa Darío G Guevara ubicada en la parroquia El Salto del cantón Babahoyo mayo –septiembre 2019.

Metodología de la investigación: El proyecto fue tipo descriptivo, aplicado de campo y transversal de enfoque cuantitativo la muestra fueron 50 preescolares la técnica empleada de medidas antropométricas y que se comparó con los percentiles del IMC/edad de la OMS y a los padres de familia que realizaron una encuesta de frecuencia y tipo de alimento que consumen sus hijos para determinar los hábitos alimentarios.

Resultados: Los resultados que se hallaron en la investigación fueron el 52% peso normal, 10% bajo peso, el 30% muestran sobrepeso y obesidad el 8%. Los alimentos que consumen con más frecuencia son los alimentos procesados, grasas, azúcares refinados que conducen a la malnutrición.

Conclusiones: en el estudio se relacionó los hábitos alimentarios con el estado nutricional y se halló relación intrínseca en las variables.

Palabras claves: hábitos alimentarios, estado nutricional, bajo peso, sobrepeso y obesidad, preescolares.

ABSTRACT

Introduction: Currently, the inadequate feeding of children affects their nutritional status due to the high consumption of junk foods, processed foods and the lack of physical activity such as running dancing or playing.

Objective: To determine the relationship between eating habits and the nutritional status of preschoolers of the Darío G Guevara Educational Unit located in the El Salto parish of the Babahoyo canton May – September 2019.

Research methodology: The project was descriptive, applied in the field and cross-sectional with a quantitative approach. The sample was 50 preschoolers, the technique used for anthropometric measurements and which was compared with the WHO BMI / age percentiles and parents who they conducted a survey of the frequency and type of food their children consume to determine eating habits.

Results: The results that were found in the investigation were 52% normal weight, 10% underweight, 30% show overweight and obesity 8%. The foods they consume most frequently are processed foods, fats, refined sugars that lead to malnutrition.

Conclusions: in the study, eating habits were related to nutritional status and intrinsic relationship was found in the variables.

Keywords: eating habits, nutritional status, low weight, overweight and obesity, preschool

ÍNDICE	
DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
TEMA	III
RESUMEN	IV
ABSTRACT	V
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I	- 1 -
1. PROBLEMA	- 1 -
1.1 Marco Contextual.	- 1 -
1.1.1 Contexto Internacional.	- 1 -
1.1.2 Contexto Nacional.	- 2 -
1.1.3 Contexto Regional.	- 3 -
1.1.4 Contexto Local y/o Institucional.	- 4 -
1.2 Situación problemática	- 4 -
1.3 Planteamiento del Problema.	- 5 -
1.3.1 Problema General.	- 6 -
1.3.2 Problemas Derivados	- 6 -
1.4 Delimitación de la Investigación.	- 7 -
1.5 Justificación.	- 8 -
1.6 Objetivos	- 9 -
1.6.2 Objetivos Específicos	- 9 -
CAPITULO II	- 10 -
2. MARCO TEÓRICO	- 10 -
2.1 Marco teórico	- 10 -
2.1.1 Marco Conceptual	- 10 -
Los hábitos alimentarios	- 11 -
En qué momento empieza el proceso de adquisición de los alimentos - 11	-
Factores que determinan los hábitos alimentarios	- 12 -
Importancia de los hábitos alimentarios saludables	- 13 -
Alimentación en el Preescolar	- 14 -
Los errores más comunes en la alimentación infantil.	- 14 -

Pirámide nutricional	- 15 -
Un menú para niños en base a la pirámide nutricional	- 16 -
Estado nutricional.....	- 18 -
Malnutrición	- 18 -
Malnutrición por déficit	- 18 -
Desnutrición crónica	- 18 -
Desnutrición aguda	- 19 -
Desnutrición global	- 19 -
Malnutrición por exceso.....	- 19 -
Sobrepeso y Obesidad	- 19 -
Causas de la obesidad	- 19 -
Enfermedades crónicas no transmisibles	- 20 -
2.1.1 Antecedentes investigativos	- 21 -
2.2 Hipótesis	- 22 -
2.2.1 Hipótesis general	- 22 -
2.2.2 Hipótesis específicas.....	- 22 -
2.3 Variables	- 23 -
2.3.1 Variables Independientes	- 23 -
2.3.2 Variables Dependientes	- 23 -
2.3.3 Operacionalización de las variables	- 24 -
CAPITULO III.....	- 26 -
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	- 26 -
3.1 Método de investigación.....	- 26 -
3.2 Modalidad de investigación	- 26 -
3.3 Tipos de Investigación.....	- 27 -
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	- 28 -
3.4.1 Técnicas	- 28 -
3.4.2 Instrumentos	- 28 -
3.5 Población y Muestra de Investigación	- 29 -
3.5.1 Población	- 29 -
3.5.2 Muestra.....	- 29 -
3.6 Cronograma del Proyecto	- 30 -
3.7 Recursos.....	- 32 -

3.7.1	Recursos Humanos	- 32 -
3.7.2	Recursos económicos	- 32 -
3.8	Plan de tabulación y análisis	- 33 -
3.8.1	Bases de datos	- 33 -
3.8.2	Procesamiento y análisis de los datos	- 33 -
1.1	Resultados obtenidos de la investigación	- 34 -
4.2	ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	- 37 -
4.4	Conclusiones específicas y generales	- 48 -
4.4.1	Conclusiones específicas	- 48 -
4.4.2	Conclusión general	- 49 -
4.5	Recomendaciones específicas y generales	- 49 -
CAPÍTULO V		- 51 -
5.	PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN	- 51 -
5.1	Título de la propuesta de aplicación	- 51 -
5.2	Antecedentes	- 51 -
5.3	Justificación	- 52 -
5.4	Objetivos	- 53 -
5.4.1	Objetivo general	- 53 -
5.4.2	Objetivos específicos	- 53 -
5.5	Aspectos básicos de la propuesta de aplicación	- 54 -
5.5.1	Estructura general de la propuesta	- 54 -
5.5.2	Componentes	- 55 -
5.6	Resultados esperados de la propuesta de aplicación	- 62 -
5.6.1	Alcance de alternativa	- 62 -
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS		- 63 -
ANEXOS		- 67 -

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables	- 24 -
Tabla 2 Cronograma del Proyecto.....	- 30 -
Tabla 3Cronograma del Proyecto.....	- 32 -
Tabla 4 Recursos Económicos.....	- 32 -
Tabla 5 Estado nutricional según el IMC/edad en los preescolares de la U.E. Darío C. Guevara	- 34 -
Tabla 6 Ingreso económico en el hogar	- 34 -
Tabla 7 Personas que conforman su hogar.....	- 34 -
Tabla 8 Conoce el contenido nutricional de los alimentos que consume su hijo- -	35
Tabla 9 Actividad física como correr, bailar, jugar que realiza su hijo o hija	- 35 -
Tabla 10 Tiempo que su hijo(a) mira televisión	- 35 -
Tabla 11 Conocimiento del cuidador sobre el peso y la talla de su hijo(a).....	- 35 -
Tabla 12 Frecuencia alimenta a su hijo(a) durante el día.....	- 35 -
Tabla 13Frecuencia que suele comer su hijo(a) frutas y verduras	- 36 -
Tabla 14Frecuencia suele comer su hijo(a) azúcares y grasas como miel, mantequilla	- 36 -
Tabla 15 Frecuencia suele comer su hijo(a) este tipo de alimento chitos, papas chips, Chupetes, caramelos, gaseosas, jugos, Chorizo, mortadela, longaniza, salchichas, galletas	- 36 -
Tabla 16 Conocimiento de los cuidadores sobre las enfermedades crónicas no transmisibles por malnutrición.....	- 36 -
Tabla 17 Estructura general de la propuesta	- 54 -
Tabla 18 fases y etapas de actividades	- 54 -
Tabla 19 Estado nutricional según el índice de masa corporal para la edad de los preescolares.....	- 67 -

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Evaluación del estado nutricional según el IMC/edad de los preescolares	- 37 -
Gráfico 2 Factores que influyen en la alimentación de los preescolares	- 38 -
Gráfico 3 Factores que determinan el estado nutricional de los preescolares actividad física	- 39 -
Gráfico 4 Análisis del conocimiento de los cuidadores porcentaje	- 40 -
Gráfico 5 Análisis de consumo de alimentos	- 41 -
Gráfico 6 Análisis de frecuencia de consumo de frutas y verduras	- 42 -
Gráfico 7 Análisis de frecuencia de consumo de azúcares y grasas	- 43 -
Gráfico 8 Análisis de frecuencia de consumos de alimentos procesados	- 44 -
Gráfico 9 Análisis del conocimiento de los cuidadores	- 46 -

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios saludables comienzan durante los primeros años de vida de un individuo, esto favorece el crecimiento sano, mejora el desarrollo cognitivo, aporta beneficios a largo plazo reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad que causan enfermedades no transmisibles irreversibles. (OMS, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), expresa que los hábitos alimentarios saludables “impulsa un crecimiento adecuado y mejora el desarrollo cognitivo. También reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad que causan enfermedades no transmisibles en el futuro” (OMS, 2018).

La mala alimentación es un problema mundial, no es preciso que un niño padezca de hambruna para estar malnutrido esto se da por las dietas pobres en nutrientes y vitaminas ya que los cuidadores tienen escaso conocimiento sobre nutrición. (Unicef, 2018).

La falta de mínimos energéticos en los alimentos como dietas pobres en nutrientes induce enfermedades que dificultan la absorción de micronutrientes a lo largo de la vida de un ser humano, estos problemas son los responsables de 1 de cada 3 muertes infantiles en el mundo. Quienes resisten, a menudo lo hacen con secuelas que limitarán toda su vida y también la de sus hijos (Unicef, 2018).

Esta investigación tiene como objetivo principal determinar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la Unidad Educativa Darío C. Guevara ubicada en la parroquia El Salto del cantón Babahoyo.

Comprobar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la Unidad Educativa Darío C Guevara ubicada en la parroquia El salto, cantón Babahoyo Mayo –Septiembre 2019.

CAPITULO I

1. PROBLEMA

1.1 Marco Contextual.

1.1.1 Contexto Internacional.

El fondo de las Naciones Unidas para la infancia (Unicef) decreto un acuerdo a nivel mundial que protege los Derechos del Niño, constituye una calidad de vida adecuada para un desarrollo físico, moral, espiritual, mental y social. En el artículo 6, define que los Estados garantizaran en su máxima disposición posible la supervivencia y el desarrollo del niño (UNICEF, 2011).

En el año 2000, 189 países acordaron en el marco de las Naciones Unidas los Objetivos del Desarrollo del Milenio (ODM). El primer objetivo fue erradicar la pobreza extrema y el hambre cumplir esta meta es esencial para lograr el progreso de las naciones. Al no conseguir este objetivo pone en peligro otros ODM relacionados como la educación y la salud. A pesar de todo lo que se han realizado programas cumplir estos objetivos la desnutrición es una de las principales amenazas para el crecimiento y desarrollo de un sin número de niños por lo cual es difícil el progreso de cada país que imparte esta lucha. (UNICEF, 2011).

La Organización Mundial de la Salud para la alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Programa Mundial de Alimentos (PMA) el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) indican que en el 2016 se estimó 155 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo padecen desnutrición crónica a nivel mundial es el 22,9%. Estos problemas se extendieron con las altas tasas de sobrepeso y obesidad con 41 millones de niños menores de cinco años. (FAO,FIDA,OMS, PMA, UNICEF, 2017).

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe expone que los niños que padecen de desnutrición son los más vulnerables a sufrir enfermedades ya que el sistema autoinmune se encuentra bajo implica que se enfermen con frecuencia lo cual es difícil la recuperación, por ende, cada año aumenta el número de muertes en los niños menores de 5 años de edad en todo el mundo. Por otro lado, el exceso de peso como el sobrepeso u obesidad son enfermedades crónicas que dan lugar a otras enfermedades como son afecciones cardiovasculares y la diabetes. (CEPAL, 2018)

1.1.2 Contexto Nacional.

Según estudios de La Comisión Económica para América Latina (CEPAL), el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el Ministerio de Coordinación de Desarrollo Social (MCDS) se estimó que en el Ecuador 4.344 millones de dólares en se utilizó en el 2014 para realizar programas que mejoren la calidad de la alimentación de los niños y niñas ya que la desnutrición y el sobrepeso u obesidad ocasionan problemas como doble carga de la malnutrición en el país. (CEPAL, PMA ,MCDS, 2017).

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador (ENSANUT-ECU) en el 2013 indica la prevalencia del retardo en talla de preescolares ha disminuido de manera más acelerada entre 2004 y 2012, 33.5% al 25.3%, que entre el período previo 1986-2004, cuando pasa de 40.2% a 33.5%. En la emaciación se mantiene desde 1986-2012 en 2,4%, mientras que el bajo peso para la edad ha disminuido 6.4% de 1986 a 2012. Estos dos indicadores declaran que ya no son problema para la salud pública. (Freire W.B., 2013)

Las prevalencias de sobrepeso y obesidad han aumentado de 4.2% al 8.6% entre el 1986-2012, que los niños con sobrepeso han duplicado la proporción. Estos datos revelan que en el país coexisten los problemas de déficit y exceso nutrición. (Freire W.B., 2013)

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador (ENSANUT-ECU) menciona que existen diferencias geográficas indicadoras que desglosan la información por provincias en donde se analiza que entre las **más afectadas por el retraso en el crecimiento** según el orden de gravedad es el Chimborazo (48.8%), Bolívar (40.8%) y Santa Elena (37.3%). Por otro lado, las prevalencias del **retraso del crecimiento inferiores** al promedio, ordenadas de menor a mayor se encuentran en las provincias Galápagos (10.6%), El Oro (16.0%), Santo Domingo de los Tsáchilas (16.3%), **Los Ríos (17.0%)** y Esmeraldas (17.7%). (Freire WB., 2014).

A pesar de que **la emaciación** no ha simbolizado un problema de salud pública en el Ecuador ya que la prevalencia es baja a continuación se describen en las provincias con las mayores tasas de emaciación se presentan en las provincias de Orellana (4.3%), **Los Ríos (4.1%)**, Quito (3.8%) y Bolívar (3.7%). (Freire WB., 2014)

Los indicadores del bajo peso en las diferentes provincias del país Chimborazo (11.6%) en menor proporción, Santa Elena (10.3%) y Los Ríos (9.1%) (Freire WB., 2014).

Las prevalencias **de sobrepeso y obesidad** según el Índice de masa corporal para la edad (IMC/E) en la población preescolar demuestra que las provincias más afectadas Carchi (14.9%), Imbabura (13.5%), Galápagos (12.7%). Las menos afectadas están ordenadas de menor a mayor como Orellana (4.1%), Bolívar (5.0%), Napo (5.0%), Sucumbíos (5.2%) y Los Ríos (6,3%) (Freire WB., 2014).

1.1.3 Contexto Regional.

El estado nutricional de los preescolares en la provincia de Los Ríos, según el informe del ENSANUT ECU –2012, revela que el retraso en el crecimiento es del 17%, la emaciación el 4.1%, los indicadores de bajo peso es el 9.1%, y en sobrepeso u obesidad el 6,3%. (Freire WB., 2014).

1.1.4 Contexto Local y/o Institucional

Como podemos considerar la realidad de la provincia de Los Ríos es grave ya que el cantón Babahoyo es uno de los que ocupan los primeros lugares en malnutrición infantil. A nivel Institucional en La Unidad Educativa Darío C Guevara de la Parroquia El Salto no existen estudios realizados sobre el estado nutricional de los preescolares por lo cual se investigará los posibles problemas nutricionales en relación con los hábitos alimentarios.

1.2 Situación problemática.

En la actualidad la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) determina que la alimentación inadecuada es causante de la malnutrición y conlleva a enfermedades crónicas no transmisibles tanto por el déficit de alimentos y nutrientes como la desnutrición aguda, global y crónica, por otro lado, el exceso de estos da origen al sobrepeso y obesidad son enfermedades promotoras de problemas de salud que afectan a la población infantil. (CEPAL, 2018)

La alimentación ha evolucionado año tras año explica la organización mundial de la salud que existen como las preferencias, los factores geográficos, climáticos y socioeconómicos que se relacionan con la alimentación como el ingreso o sueldo de cada familia, precios de alimentos que afectan el equilibrio de los suministros y la cultura (OMS, 2018).

En el Ecuador existe un alto riesgo de sobrepeso en los preescolares ya que La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido como “riesgo de sobrepeso” según la prevalencia del IMC/edad por lo que establecen como objetivo prevenir el sobrepeso. (Freire WB., 2014)

El estado nutricional de los preescolares del Ecuador en la provincia de Los Ríos, según el informe del ENSANUT ECU-2012, revela que hay prevalencias del retraso en el crecimiento, emaciación, indicadores de bajo peso y sobrepeso u obesidad.

Los resultados la mala nutrición resultan problemas graves para el crecimiento y desarrollo, estado emocional y habilidades cognitivas. (Olivares C, 2005)

Esta investigación determinará la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo Mayo-Septiembre 2019.

1.3 Planteamiento del Problema.

Existe una relación directa entre los hábitos alimentarios adquiridos por los individuos en su infancia y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a lo largo de su vida. Es muy importante que la alimentación en los primeros años de vida sea saludable, así como también sus hábitos de vida, previniendo de esta manera adquirir enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer.

(Cubero, 2012) Explica que “la alimentación y nutrición infantil comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación para Salud, disciplina relativa al área de la Salud Pública”. Fomentar en los cuidadores de los preescolares a tener buenos hábitos alimenticios debe ser una iniciativa constante, ya que los buenos hábitos alimentarios garantizan una buena nutrición y a su vez se asegura una estabilidad de vida saludable a largo plazo.

Según La Organización de las Naciones Unidas “Las últimas estimaciones indican que cerca de 815 millones de personas en el mundo algo más de una de cada nueve sufrían malnutrición en 2017”. Es decir que uno de cada nueve individuos no tiene suficientes alimentos para tener una vida saludable. (OMS, 2016)

(Estévez, 2012) menciona que actualmente en el Ecuador existen variados programas de alimentación dirigidos a infantes y madres con el objetivo de mejorar su desarrollo y mejoramiento de la salud, con la finalidad de reducir la presencia de malnutrición en la niñez y por ende en la adolescencia.

Es por esto que este estudio se enfocó en el sector educativo, considerado zona vulnerable por la alimentación inadecuada para los niños con etapa del crecimiento. Por esta razón se va a valorar el estado nutricional de los preescolares, e identificar los factores que lleven a adquirir los malos hábitos de los niños y su relación con las enfermedades más frecuentes mediante encuestas a los padres de familia.

1.3.1 Problema General.

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo Mayo-Septiembre 2019?

1.3.2 Problemas Derivados

1. ¿Cuál es el estado nutricional de los preescolares?
2. ¿Qué factores influyen en los hábitos alimentarios de los preescolares?
3. ¿Qué conocimiento tienen los padres de familia sobre la alimentación que consume el niño/a?
4. ¿Cómo concientizar a los padres de familias de los preescolares para mejorar los hábitos alimenticios?

1.4 Delimitación de la Investigación.

Área de investigación de la Universidad:

Salud Pública.

Líneas de investigación Facultad de Ciencias de la Salud:

Nutrición.

Sub-Línea de investigación:

Nutrición y Alimentación.

Aspectos:

Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional.

Delimitación espacial:

Unidad Educativa Darío C Guevara de la parroquia El Salto, Cantón Babahoyo, Provincia de los Ríos.

Unidad de Observación:

Docentes, Padres de familia, preescolares de 4 años de edad.

Delimitación temporal:

Mayo- Septiembre 2019.

1.5 Justificación.

La iniciativa de este proyecto se llevará a cabo por las condiciones que se está atravesando en la actualidad con la población de niños preescolares, ya que se están aumentando problemas de salud por los malos hábitos alimenticios tanto por la deficiencia de alimentos y nutrientes que causa el retraso del crecimiento, emaciación, desnutrición aguda a crónica o por el exceso de la misma sobrepeso u obesidad.

La malnutrición vuelve a los niños vulnerables, creando de esta manera inconvenientes para su salud.

La alimentación adecuada que recibe un niño durante los primeros años de su vida determina que los niños crezcan y se desarrollen sanos. El propósito del profesional de enfermería es contribuir en la prevención de la nutrición del individuo y promocionar hábitos alimentarios saludables.

Esta investigación beneficiara a muchos niños y familias de forma recurrente ya que al tener conocimiento de los beneficios que trae una buena nutrición, concientizara que este conocimiento le va a permitir un mejor desarrollo fisiológico y mejor capacidad de aprendizaje. La problemática de la malnutrición puede ser solucionada impartiendo un plano de nutrición regulada y óptima para los preescolares.

Para un buen estado nutricional es necesario instaurar y recomendar buenos hábitos alimentarios para corregir las necesidades nutricionales del infante disponiendo de alimentos tanto la cantidad y calidad que sean accesibles a la economía.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo Mayo-Septiembre 2019.

1.6.2 Objetivos Específicos

1. Valorar el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo.
2. Analizar los factores que influyen los hábitos alimentarios de los preescolares.
3. Aplicar una encuesta a los padres sobre Alimentación Nutricional y determinar la cantidad, tipo y frecuencia de alimentos que consumen los niños.
4. Concientizar a los padres de familia sobre tener buenos hábitos alimenticios para evitar enfermedades crónicas no transmisibles en los preescolares.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Marco teórico

2.1.1 Marco Conceptual

Promoción de la salud

Desde la época de Florence Nightingale las enfermeras siempre han sido responsables de identificar oportunidades de promoción de la salud de personas, familias, grupos y comunidades por lo que “aumenta el bienestar y actualiza el potencial de salud que se manifiesta en su disposición a mejorar conductas de salud específicas como la nutrición y el ejercicio” (Herdman, 2014).

Los hábitos

Los hábitos “en efecto son incorporados en la infancia o en edades tempranas, cuando aún no se tiene una clara idea de sus consecuencias. También puede suceder que tanto los buenos como los malos sean adquiridos por influencia del medio externo, como por ejemplo la familia” (Duarte, 2008).

De tal manera que son modelos que se forman desde la niñez proporcionada por las personas cercanas, estos hábitos tienen resultados que pueden ser malo o buenos según como los transforme a lo largo de su vida.

La alimentación

La fundación José María Bengoa para la alimentación y nutrición define que “la alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta. Y la nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones” (Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición, 2018).

La alimentación es un proceso fundamental por el cual los individuos consumen alimentos para cubrir las necesidades orgánicas del cuerpo, estos alimentos pueden ser naturales o procesados.

Los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se forman a partir de la infancia estos comportamientos, colectivos y repetitivos, conducen a las personas a elegir, consumir y recurrir a determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

Se define como conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. (Yamasaki, 2004).

En qué momento empieza el proceso de adquisición de los alimentos

Se establece que "la niñez es la etapa de la vida que va desde el nacimiento hasta los diez u once años de edad. Durante estos años nuestro organismo experimenta diversos cambios en cuerpo y mente, los cuales son signos del proceso natural de crecimiento y desarrollo" (Rojas, 2014).

La fundación José María Bengoa para la alimentación y nutrición determina que "la adquisición de hábitos sanos o insanos depende, en un primer momento, de la influencia de las personas que nos rodean, primeramente en la familia, luego en la escuela y posteriormente en el resto de los ambientes donde nos desenvolvemos" (Rojas, 2014).

Los hábitos alimenticios se adquieren desde el nacimiento hasta la etapa escolar ya que inician desde el nacimiento al deglutir la leche materna sustancia líquida el organismo se va adaptando y se complementa a estos alimentos semisólidos a partir de los 6 meses luego en la tercera etapa que empieza desde que el niño tiene un año y medida que crezca se introducen alimentos sólidos de acuerdo a las calorías que requiera.

Factores que determinan los hábitos alimentarios

Según la Fundación Española de la Nutrición (FEN) en el 2014 indica que existen factores que influyen en los hábitos alimentarios como:

Factores fisiológicos como “el sexo, la edad, herencia genética o gustos, y el estado de salud afectan los hábitos alimentarios de un niño o niña” (Rojas, 2014).

Factores ambientales y geográficos las personas viven de alimentos que producen y de la naturaleza, esto depende de las condiciones climáticas, tierra y agua, así como la disponibilidad de víveres, de la pesca, la caza y la ubicación geográfica, contribuye que los individuos gocen o no de una alimentación sana (Rojas, 2014).

Factores socioeconómicos: el incremento del precio en algunos países genera un gran impacto. El desarrollo socioeconómico se acompaña de cambios muy representativos esto se debe que en la actualidad los niños escogen que consumir, “al adquirir un mayor consumo de energía de productos procesados ricos en azúcares y en grasas, genera que los niños crezcan adquiriendo malos hábitos alimentarios y provoque problemas en la salud” (J.M. Moreno Villares, 2015).

Factores socioculturales se indica que los factores socio culturales sitúan las creencias religiosas como también la tradición gastronómica que se transmite de generación en generación, así como el estilo de vida de cada individuo, grupo o familia, y el estatus social como la posición que se ocupa ante la sociedad.” (FEN, 2014).

En estos cambios sociales influyen también: La incorporación progresiva de la mujer al trabajo fuera del hogar, el número de hijos, la influencia creciente y homogeneizada del mensaje televisivo, la incorporación cada vez más temprana de los niños a la escuela (J.M. Moreno Villares, 2015).

Según Solano los niños han disminuido la actividad física, destinando el tiempo libre a ver televisión o estar en la computadora generando así un aumento del sedentarismo. (Solano, 2018)

Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Según Rafael Castro Jiménez médico familiar manifiesta que una “alimentación correcta durante la infancia es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional” (Castro Jiménez, 2015).

El Instituto de nutrición y salud Kellogg’s indica que “la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento” (Haro, 2018).

Preescolar

La edad preescolar transcurre desde los 2 a 5 años de vida, es un periodo de cambios importantes el niño mejora su lenguaje, desarrolla la motricidad fina y gruesa además se desarrolla en lo social, afectivo, cognitivo esto permite que cada vez sea más autónomo (Ramos, 2019).

A esta edad se agregan nuevos alimentos a su dieta, esto genera que el niño conozca nuevos sabores colores y texturas por lo que la OMS determina que estas “experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia” (OMS ,OPS ,INCAP, 2018).

Crecimiento del niño

La valoración del crecimiento del niño o niña es la base fundamental para obtener datos e indagar si posee el estado nutricional adecuado para la edad. Las mediciones antropométricas para evaluar el crecimiento es el peso para la edad y peso para la talla y talla para la edad (OMS, 2006).

El crecimiento infantil es el resultado del tipo de alimentación y cuidado que la niña o el niño recibe en los primeros años de vida. Una ingesta de alimentos inferior superior en cantidad y calidad a la que necesita diariamente produce malnutrición (Secretaria tecnica plan toda una vida, 2015).

Alimentación en el Preescolar

Se recomienda un horario de 5 lapsos de comidas, en la lonchera escolar alimentos saludables como frutas, lácteos, cereales (Ministerio de Sald Pulica del Ecuador y Ministerio de Educacion, 2017).

Para facilitar una alimentación sana y adecuada se debe cubrir las necesidades energéticas del preescolar con la “utilización de los nutrientes como proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales estos intervienen en el proceso de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos” (OMS ,OPS ,INCAP, 2018),

Los errores más comunes en la alimentación infantil

En la actualidad se ha descuidado la alimentación infantil al facilitar provisiones nutricionalmente desequilibradas. El consumo exagerado productos procesados como pasteles, comida rápidas, golosinas, desayunos insuficientes, demasiadas raciones en el día o el deficiente consumo de frutas, vegetales, cereales integrales o legumbres que son ricas en nutrientes y vitaminas, no realizar actividades diarias producen problemas de salud en los niños (Garcia, 2016).

Pirámide nutricional

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación (2017) implantó una guía de alimentación y nutrición para padres de familia que favorece una alimentación completa además la importancia de distribuir un horario de cinco comidas diarias que se conforman por tres grupos alimentarios.

Grupo 1. Verduras, frutas y hortalizas.

Este grupo tiene fuentes principales de vitaminas y minerales ayudan a regular las funciones vitales del sistema nervioso, inmunológico y digestivo, actúan como organismo de reparación y tienen propiedades que protegen de las enfermedades infecciosas. Estas deben de ser frescas y de colores intensos que llamen la atención de los niños y sea más fácil su consumo.

Se recomienda 3-4 raciones en el día de frutas y 2-3 de verduras” (Ayuntamiento de Valencia, 2009).

Grupo 2. Cereales, tubérculos y plátanos.

En este grupo la fuente principal son los carbohidratos y vitaminas por lo que proporcionan la mayor parte de energía permiten que el niño o niña este saciado y mantiene el crecimiento adecuado. Los cereales más utilizados en el Ecuador son el arroz, maíz, quinua, cebada y avena. Los tubérculos como las papas, zanahorias, camote, mellocos y los plátanos como maduros, maqueños verdes, guineos y oritos. Se recomienda el consumo de 4-6 raciones diarias.

El grupo 3. Alimentos de origen animal y legumbres

Para que un niño crezca sano necesita fuente de proteínas de animal y vegetal estas forman tejidos y a su vez los reparan. Los alimentos de origen animal son los lácteos y las carnes como mariscos, vísceras, carnes magras, rojas y pescados. Las leguminosas se engloban en vainas con granos frescos o semillas secas las más comunes en este país son frejoles, lentejas, habas, guisantes o arvejas y la soya. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación, 2017).

La ración recomendada de lácteos es de 3-4 raciones en el día, las carnes 2 raciones diarias y las legumbres 3 raciones a la semana.

Alimentos de consumo moderado y en ocasiones

Grasas y aceites

Al consumir este grupo se debe tener un equilibrio ya que el exceso de este puede causar problemas de sobrepeso, al consumirlo con moderación permite el funcionamiento normal del organismo, se recomienda 3 cucharaditas diarias como mantequillas o aceites de soya, oliva, girasol.

Azúcares

Los azúcares como la miel, panela, azúcar común se recomiendan consumir moderadamente ya que aporta calorías puede causar problemas para la salud (Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación, 2017).

Los alimentos que se recomiendan consumir en ocasiones especiales son los alimentos con grasas saturadas como: longanizas, chorizo, mortadela, salchichas y los azúcares refinados: pastelería, caramelos bebidas refrescantes, colas igualmente la confitería industrial: papas chips, golosinas (botical-online, 2019).

Un menú para niños en base a la pirámide nutricional

En la niñez se adquieren los hábitos alimentarios saludables que durarán toda la vida por eso es muy importante que los niños aprendan a comer bien y de todo, porque los hábitos o costumbres que adquieran durante su infancia marcarán el resto de su vida (SerPadres, 2018).

Para saber qué alimentos deben comer, la frecuencia y la cantidad, hay que guiarse con la pirámide de los alimentos.

Desayuno

Lácteos: yogur, queso o un vaso de leche.

Cereales: un pan tostado con mantequilla o aceite de oliva.

Fruta.

Colación de Media mañana

Fruta: una ración para consumir

Cereales: una tortilla de plátano rellena de queso.

No es bueno sustituir los zumos caseros por bebidas procesadas.

Almuerzo

Cereales: pasta, arroz o papas.

Proteínas: carne, pescado, huevo, frejol en menestras o ensaladas. Es bueno, variar respecto a la proteína que se va a consumir.

Verduras: lechuga, tomate, cebolla, brócoli, acelga.

Agua: debe ser la bebida más frecuente de los niños, más sana que cualquier refresco.

Grasa: el aceite de oliva

Colación de Media Tarde

Lácteos: vaso de leche, yogur o queso

Cereales: unas galletas.

Cena o Merienda

Verduras: en ensalada, puré, crema, cualquier forma es válida.

Proteínas: huevo, carne, pescado.

Cereales: pasta, arroz o papas.

Fruta: zumo casero, postre bajo en azúcares para acompañar la comida

Estado nutricional

El estado nutricional del Ecuador se interpreta como problemas por déficit y exceso de macro y micronutrientes, que surgen a lo largo de la vida (MSP - FAO, 2018).

Malnutrición

La malnutrición se define por “carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta” de alimentos de una persona, en las cuales encontramos dos grupos como desnutrición el otro sobrepeso y obesidad (OMS, 2016).

Malnutrición por déficit

Incluye a la desnutrición crónica, global y aguda

La desnutrición se define como un desequilibrio entre la ingesta y requerimientos de uno o varios nutrientes, y el organismo responde con un proceso de adaptación. Una deficiencia e nutrientes por un tiempo corto con el tratamiento oportuno y a tiempo se puede recuperar ya que utiliza las reservas del organismo, Pero si existe una ingesta insuficiente de nutrientes con una larga duración afectaría severamente funciones vitales o llevaría la muerte al infante (Ministerio de salud y Protección social - UNICEF, 2017)

Desnutrición crónica

La desnutrición crónica es un retraso del crecimiento en un niño con el estándar recomendado para su edad. El retraso en el crecimiento puede comenzar antes de nacer, cuando el niño aún está en el útero de su madre. Las consecuencias que ocasiona la DC son deterioro físico e intelectual por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades (MSP - FAO, 2018).

Desnutrición aguda

Un niño con desnutrición aguda es cuando el niño tiene un peso menor en relación a su altura, Las causas frecuentes son escaso alimentos y desarrollar una infección al enfrentar estas variantes en el infante produce pérdida de peso rápida, debe recibir tratamiento inmediato ya que puede ocasionar la muerte en el lapso de días o semanas, los niños con DA tienen riesgo de muerte 9 veces superior que un niño en condiciones normales.

Desnutrición global

Desnutrición global o insuficiencia ponderal es cuando el niño tiene bajo peso para la edad. El niño puede presentar además retraso del crecimiento un alto riesgo de mortalidad (MSP - FAO, 2018).

Malnutrición por exceso

Sobrepeso y Obesidad

El sobrepeso y la obesidad es un trastorno por exceso o sobre alimentación que se define por la acumulación excesiva de energía como carbohidratos , lípidos y proteínas en forma de tejido graso con la relación al valor esperado según la talla y la edad, produce efectos adversos en la salud (OMS, 2018).

Causas de la obesidad

Según Schinkel (2013) indica que los hábitos alimentarios inadecuados, la disminución o abandono frecuente de la actividad física conllevan al sobrepeso y obesidad. Por lo que se recomienda mantener hábitos de vida saludables desde la infancia.

La obesidad infantil se relaciona con los hábitos de vida como los hábitos alimentarios inadecuados, en la actualidad se a desmejorado la alimentación por un alto contenido de grasas, bajo en frutas y verduras. Además los niños dedican su tiempo libre para ver televisión aumentando el sedentarismo. (Solano, 2018).

Enfermedades crónicas no transmisibles

Para conservar las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo adecuado es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Al no consumir alimentos con un valor nutricional suficiente “producen problemas nutricionales como la anemia, la desnutrición y trastornos de aprendizaje; al ingerirlos en exceso se producen alteraciones como la obesidad,” (OMS ,OPS ,INCAP, 2018).

En el Ecuador la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) tiene una tendencia al crecimiento. El sobrepeso y la obesidad son factores que ponen en riesgo la vida del individuo al tener conductas alimentarias no adecuadas causan problemas severos de salud, las enfermedades principales e irreversibles son la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares (ECV), las enfermedades cerebrovasculares, diabetes mellitus (DM) y cáncer” (MSP - FAO, 2018).

2.1.1 Antecedentes investigativos

Tema: la obesidad en menores de 6 años que asisten a Jardines Integra en Chile, puede estar asociada a la alimentación en la Institución, en el Hogar o de ambas. **Objetivo:** Establecer si hay relación entre los patrones alimentarios de los infantes con el estado nutricional. **Métodos:** Estudio descriptivo, transversal con muestra de 30 infantes de 4 y 5 años de dos Jardines de infancia en Valparaíso. 1) se evaluó el aporte energético de alimentación del Jardín y el hogar por medio de las guías alimentarias de Chile. 2) el estado nutricional por medio del P/E, P/T, T/E y el IMC según las tablas de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud para menores de 6 años. **Resultados:** en el jardín excede un 67% sobre lo esperado. Entre el 21,2% y el 27% tienen exceso de peso según el peso para la talla y el IMC. Los infantes del primer grupo tienen el estado nutricional normal mientras que los del 2 grupo el 50% presentan malnutrición por exceso. **Conclusión:** hay asociación entre el patrón alimentario y el estado nutricional de preescolares asistentes a los dos Jardines Integra (Crovetto, 2016).

Tema: Hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. **Objetivo:** Estimar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en escolares de la ciudad de Azogues, Ecuador, 2016. **Método:** se realizó un estudio descriptivo, transversal, un muestreo aleatorio simple en niños de ambos sexos. Se aplicó un formulario de recolección de datos individuales y medidas antropométricas y test nutricional rápido Krece Plus para determinar sus hábitos alimentarios. **Resultados:** El estado nutricional fue 20.3% sobrepeso, 17.8% obesidad y malnutrición por déficit 1.3%. El 66.3% presentaron hábitos alimenticios con calidad media, el 25.4% con calidad baja y solo un 8.3% con alta calidad de hábitos. Se evidenció asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional (Álvarez Ochoa, 2017).

2.2 Hipótesis

2.2.1 Hipótesis general

Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la Unidad Educativa Darío C Guevara ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo Mayo-Septiembre 2019.

2.2.2 Hipótesis específicas

1. Las medidas antropométricas ayudarán a valorar el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara.
2. Conociendo los factores que influyen en la alimentación de los preescolares mejoraremos los hábitos alimentarios y a su vez el estado nutricional.
3. Con la aplicación de la encuesta a los padres de familias conoceremos la cantidad, el tipo y la frecuencia de alimentos que consumen los niños.
4. Conociendo los hábitos alimentarios causantes de las enfermedades crónicas no transmisibles concientizaremos a los padres de familias de los preescolares.

2.3 Variables

2.3.1 Variables Independientes

Los hábitos alimentarios

Son las costumbres que se adquieren por la repetición de acciones constantes y rutinarias se van transmitiéndose y se vuelven costumbres familiares, locales o regionales que se convierten en tradiciones y pueden modificar la cultura alimentaria de toda una población.

2.3.2 Variables Dependientes

El estado nutricional

Es el resultado que se obtendrá de la evaluación de las medidas de talla y peso de la población estudiada

2.3.3 Operacionalización de las variables

TABLA 1 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Dimensión o categoría	Indicador	Índice
Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios se forman a partir de la infancia estos comportamientos, colectivos y repetitivos, conducen a las personas a elegir, consumir y recurrir a determinados alimentos o dietas. (Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición, 2018).	Frecuencia y consumo de y tipo de alimentos	Muy frecuente Frecuente Poco frecuente Eventual	Porcentaje
		Horarios de alimentación o veces que se alimenta el precolar	1 – 2 veces en el día 3 – 4 veces en el día 5 o más veces en el día	Porcentaje
Factores que influyen en los hábitos alimentarios	Grado de vulnerabilidad para el precolar que puede afectar su crecimiento y desarrollo	Ingresos económicos del hogar	< 100\$ 200-300\$ 400 -500\$ >600\$	Porcentaje
		Números de personas que viven en el hogar	2 personas 3– 4 personas > 5 personas	Porcentaje

Estado nutricional	Condiciones que pueden afectar la salud y bienestar del individuo	Nivel académico del cuidador	Primaria Secundaria Bachillerato Universitario	Porcentaje
		Educación en nutrición	Conoce el contenido nutricional de los alimentos que le suministra a su hijo(a) Si No	Porcentaje
		IMC/Edad	Percentiles < 3 bajo peso 3 – 85 peso normal 85 - 97 sobrepeso >97 obesidad	Porcentaje
		Conocimiento sobre los problemas actuales en el mundo	Conoce las enfermedades crónicas no transmisibles por malnutrición Si No	Porcentaje

CAPITULO III.

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Método de investigación

En esta investigación se van a aplicar los siguientes métodos el deductivo ya que a partir de premisas generales extraídas de varias fuentes bibliográficas se logrará particularizar resultados que beneficien a la búsqueda exacta y fiable en esta investigación. También el método de análisis que se separa un todo para desarrollar con precisión y en forma atenta y minuciosa a los detalles para así evitar la obtención de datos erróneos que conlleven a formar ambigüedades.

3.2 Modalidad de investigación

El presente trabajo investigativo estuvo establecido en la modalidad cuantitativa, ya que viene a presentar una alternativa de solución viable para la problemática analizada, la cual consiste en los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional de los preescolares.

La Metodología Cuantitativa es la que se utiliza para la recolección de datos numéricos exclusiva mente en el campo de estadística, para contestar pregunta de investigación e hipótesis, para establecer patrones de comportamiento y probar teoría

3.3 Tipos de Investigación

En el presente trabajo investigativo se ha empleado el tipo de investigación descriptiva, es aplicada porque se realizan encuestas a los padre de familia el lugar es de campo ya que aquí se extraerán datos reales para lograr el objetivo planteado por medio de la dimensión temporal es transversal ya que la investigación es de un determinado tiempo establecido.

Aplicada: Esta investigación utiliza la información adquirida de datos bibliográficos y se ejecuta con la sociedad y mediante los resultados dar recomendaciones para mejorar el problema.

Campo: Es aquella en la que se denominan datos primarios porque se recolecta información verídica de una población o individuo. Los datos secundarios, los cuales pueden provenir de fuentes bibliográficas. (Cajal, 2018)

Descriptiva: por medio del estudio de las variables y de la aplicación de las los cuestionarios a los padres de familia se recolectan datos, obtiene la información precisa y así cuantificarla.

Transversal: se realiza en un periodo específico de Mayo a Septiembre 2019.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

3.4.1 Técnicas

Utilizamos la técnica para evaluar el estado nutricional durante la recolección de datos que son las siguientes:

Observación:

La técnica de observación directa permitirá examinar los hechos para tomar información del lugar de campo para determinar que consumen los niños en el receso.

Encuesta:

Permite obtener datos por medio de cuestionario a los padres de familia que ayudo a determinar los hábitos alimentarios en relación al estado nutricional de los preescolares.

Valoración antropométrica:

Ayuda a evaluar el estado nutricional de los preescolares según el peso y la talla, para establecer su índice de masa corporal según su edad.

3.4.2 Instrumentos

Para obtener la información precisa sobre el estado nutricional de los niños y niñas de la escuela primero se deben recolectar instrumentos de medición confiables como la cinta métrica, la balanza y la calculadora por otro lado el segundo instrumento que se aplicara a los padres de familia es un recordatorio o cuestionario sobre las 24 horas en la que establece que alimentos consume y el lapso del tiempo.

Cinta métrica: esta cinta permite conocer la longitud en centímetros de los preescolares para tener una cifra exacta.

Balanza: Permite conocer el peso corporal en kilogramos del niño.

Calculadora: realiza todo tipo de cálculos numéricos que se necesitan para establecer información factible.

Cuestionario: por medio de este cuestionario que se aplicara a los padres de familia preguntas formuladas para tener la información necesaria y saber que alimentos consumen y en que lapso del tiempo para analizarla y determinar los hábitos alimenticios que proveen los cuidadores a los niños o niñas.

3.5 Población y Muestra de Investigación

3.5.1 Población

La población la representan los 50 estudiantes preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto del Cantón Babahoyo.

3.5.2 Muestra

La población y la muestra coinciden con la investigación se tomaran a los preescolares y padres de familia de la Unidad Educativa Darío C Guevara ubicada en la Parroquia El Salto del cantón Babahoyo en el periodo Mayo-Septiembre 2019.

3.7 Recursos

3.7.1 Recursos Humanos

TABLA 3 CRONOGRAMA DEL PROYECTO

Recursos Humanos	Nombres
Investigadora	Jerly Stephany Sotomayor Morán
Tutor del proyecto de investigación	Dra. María Eugenia Rojas Machado

3.7.2 Recursos económicos

TABLA 4 RECURSOS ECONÓMICOS

Recursos Económicos	Inversión
Internet	80.00
Impresiones y anillados	40.00
Folder	1.50
Disco	3.00
Alimentación	3.00
Encuestas	10.00
Bolígrafos	12.00
Balanza	15.00
Cinta métrica	1.50
Transporte	25.00
Total	191.00

3.8 Plan de tabulación y análisis

3.8.1 Bases de datos

Los programas que se utilizaron para el desarrollo del proyecto de investigación fueron Excel y Word 2016, estos programas tienen herramientas semejantes para realizar trabajos y se realizó una base de datos mediante las técnicas para la recolección de la información que se obtuvo por medio de la encuesta de frecuencia de consumo y tipos de alimentos, medidas antropométricas.

3.8.2 Procesamiento y análisis de los datos

Una vez realizada la base de datos con la información verídica se procedió a organizar, comparar y tabular los resultados tomando en cuenta los objetivos de la investigación para la elaboración de los análisis estadísticos y resultados del estudio.

Capítulo IV

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Resultados obtenidos de la investigación

Encuestas realizadas a los padres de familia, con el propósito de evaluar el nivel de conocimiento, la frecuencia y el tipo de alimentos que brindan a sus hijos.

TABLA 5 ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL IMC/EDAD EN LOS PREESCOLARES DE LA U.E. DARÍO C. GUEVARA

IMC/EDAD	Respuesta2	Porcentaje
Bajo Peso	5	10%
Peso Normal	26	52%
Sobrepeso	15	30%
Obesidad	4	8%

Fuente: base de datos de las medidas antropométricas de los preescolares.

Elaborado por: Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 6 INGRESO ECONÓMICO EN EL HOGAR

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
< 100	15	30%
200- 300	23	46%
400 - 500	10	20%
> 600	2	4%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 7 PERSONAS QUE CONFORMAN SU HOGAR

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 personas	8	16%
3 -4 personas	31	62%
> 5 personas	11	22%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán

TABLA 8. CONOCE EL CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUME SU HIJO

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	15	30%
NO	35	70%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 9 ACTIVIDAD FÍSICA COMO CORRER, BAILAR, JUGAR QUE REALIZA SU HIJO O HIJA

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	13	26%
NO	37	74%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 10 TIEMPO QUE SU HIJO(A) MIRA TELEVISIÓN

Pregunta	Respues	Porcentaje
Media hora a 1 hora	15	30%
1 a 3 horas	15	30%
Todo el día	20	40%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 11 CONOCIMIENTO DEL CUIDADOR SOBRE EL PESO Y LA TALLA DE SU HIJO(A)

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	11	22%
NO	39	78%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán

TABLA 12 FRECUENCIA ALIMENTA A SU HIJO(A) DURANTE EL DÍA

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 -3 veces en el día	4	8%
4 -5 veces en el día	30	60%
> 5 veces en el día	16	32%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán

TABLA 13 FRECUENCIA QUE SUELE COMER SU HIJO(A) FRUTAS Y VERDURAS

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 -4 días en la semana	25	50%
5- 6 días en la semana	15	30%
Todos los días, 1 vez al día	8	16%
Todos los días, 2 veces al día	2	4%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 14 FRECUENCIA SUELE COMER SU HIJO(A) AZUCARES Y GRASAS COMO MIEL, MANTEQUILLA

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
Todos los días, 1 vez al día	5	10%
Todos los días, 2 veces al día	15	30%
Todos los días, 3 veces al día	30	60%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 15 FRECUENCIA SUELE COMER SU HIJO(A) ESTE TIPO DE ALIMENTO CHITOS, PAPAS CHIPS, CHUPETES, CARAMELOS, GASEOSAS, JUGOS, CHORIZO, MORTADELA, LONGANIZA, SALCHICHAS, GALLETAS

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
1 vez al mes o en ocasiones especiales	0	0%
2 -4 días en la semana	2	4%
5- 6 días en la semana	4	8%
Todos los días, 1 vez al día	10	20%
Todos los días, 2 veces al día	30	60%
Todos los días, 3 veces al día	4	8%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

TABLA 16 CONOCIMIENTO DE LOS CUIDADORES SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES POR MALNUTRICIÓN

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	10	20%
NO	40	80%

Fuente: Encuestas. **Elaborado por:** Jerly Sotomayor Morán.

4.2 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

1. ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL IMC/EDAD DE LOS PREESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DARÍO C GUEVARA DE LA PARROQUIA EL SALTO CANTÓN BABAHOYO.

IMC/EDAD	Respuesta2	Porcentaje
Bajo Peso	5	10%
Peso Normal	26	52%
Sobrepeso	15	30%
Obesidad	4	8%

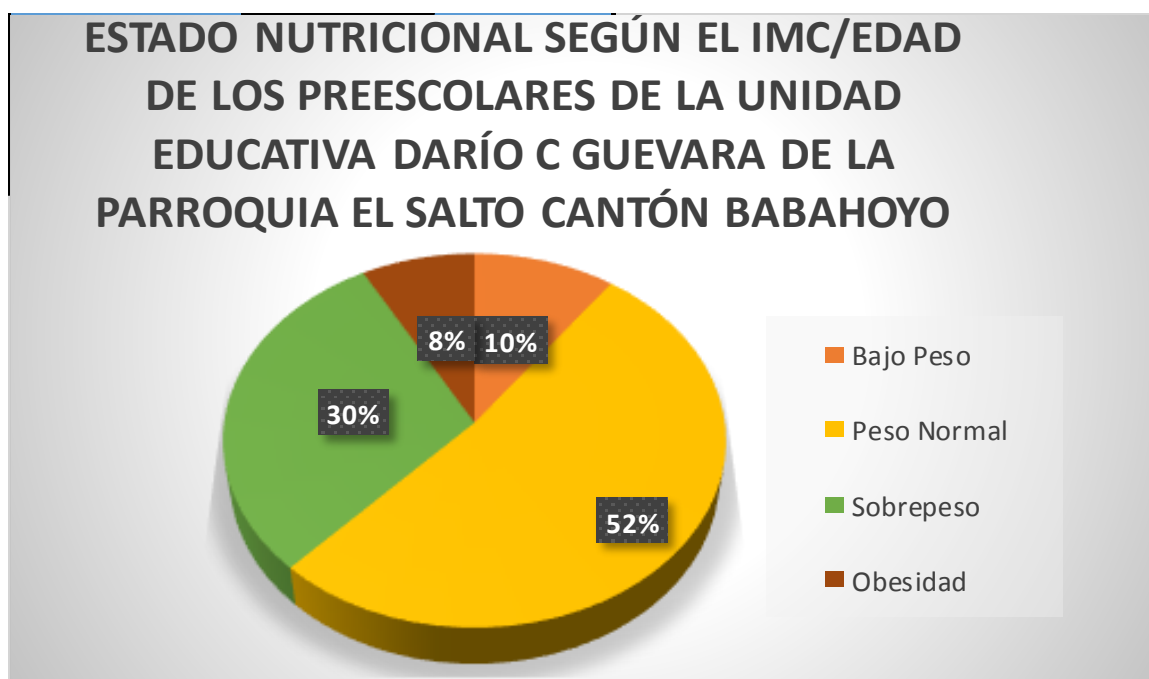


GRÁFICO 1 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL IMC/EDAD DE LOS PREESCOLARES

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Al realizar la medición del peso y talla de los preescolares se recolectó información verídica y de los siguientes datos se ha podido obtener el resultado de que el 52% de los preescolares están en el rango de peso normal para la edad, el 30% de los preescolares presentan sobrepeso a sigue aumentando con el 8% de los preescolares con obesidad a diferencia del 4% de los preescolares que tienen bajo peso para su edad.

2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR INGRESO ECONOMICO Y PERSONAS QUE CONFORMAN EL HOGAR

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
< 100	15	30%
200- 300	23	46%
400 - 500	10	20%
> 600	2	4%

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 personas	8	16%
3 -4 personas	31	62%
> 5 personas	11	22%

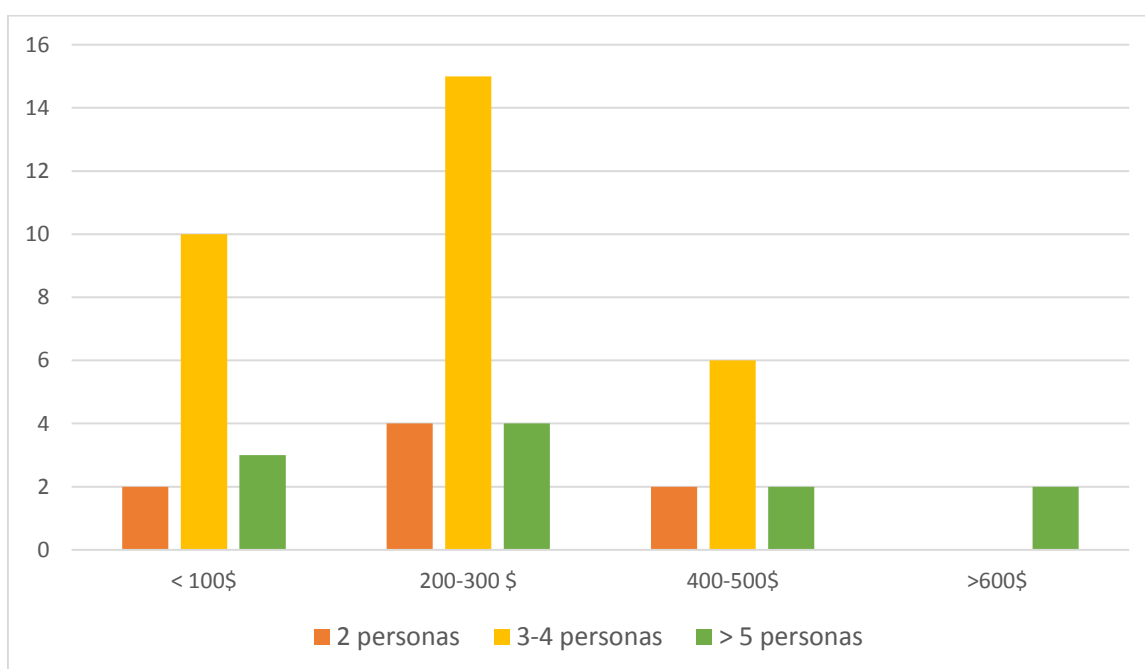


GRÁFICO 2 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS PREESCOLARES

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Al realizar la pregunta a los encuestados respondieron el 46% responde que el sueldo que ganan mensualmente es de 200-300\$, a diferencia del 4% es >600\$ en el mes. Añadiendo qué el 62% la conforman de 3 -4 personas y el 22% más de 5 personas, con estos resultados analizamos que el ingreso económico afecta la alimentación familiar ya que la canasta básica del 2018 de 4 personas es de \$712,66 y el sueldo que reciben los cuidadores es de 200-300\$ y 100\$.

3. FACTORES QUE INFLUYEN EL ESTADO NUTRICIONAL DEL PREESCOLAR ACTIVIDAD FISICA

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	13	26%
NO	37	74%

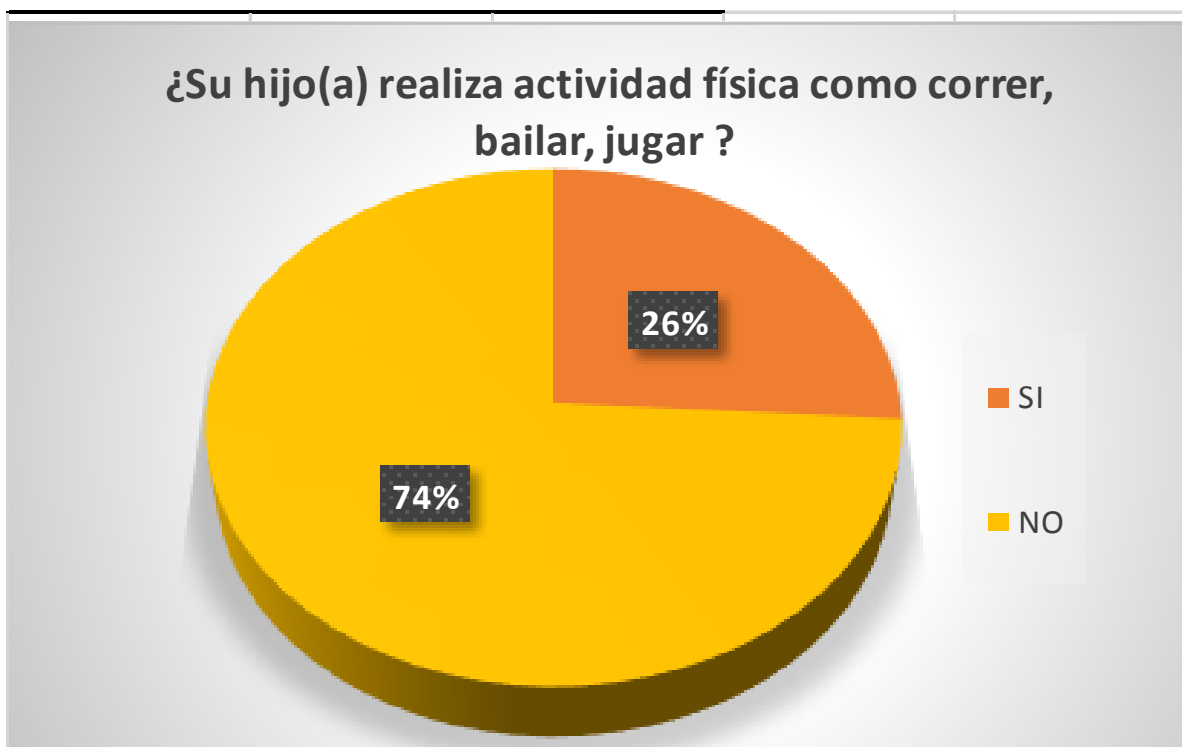


Gráfico 3 Factores que determinan el estado nutricional de los preescolares actividad física

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Al realizar las preguntas a los encuestados relacionamos dos variables para determinar qué factores influyen en los hábitos alimentarios se manifiesta que el 26% si realizan act. Física, por otro lado el indicador más alto del 74% no realiza actividad física.

4. CONOCIMIENTO DE LOS PADRES SOBRE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN SUS HIJOS.

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	15	30%
NO	35	70%



GRÁFICO 4 ANÁLISIS DEL CONOCIMIENTO DE LOS CUIDADORES PORCENTAJE

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El resultado de esta pregunta es que el 70% de los cuidadores no tienen conocimiento del valor nutritivo tienen los alimentos a diferencia el 30% si tienen una idea de que nutrientes tienen los alimentos que consumen sus hijos.

5. FRECUENCIA DE ALIMENTACION DEL PREECOLAR

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 -3 veces en el dia	4	8%
4 -5 veces en el dia	30	60%
> 5 veces en el dia	16	32%

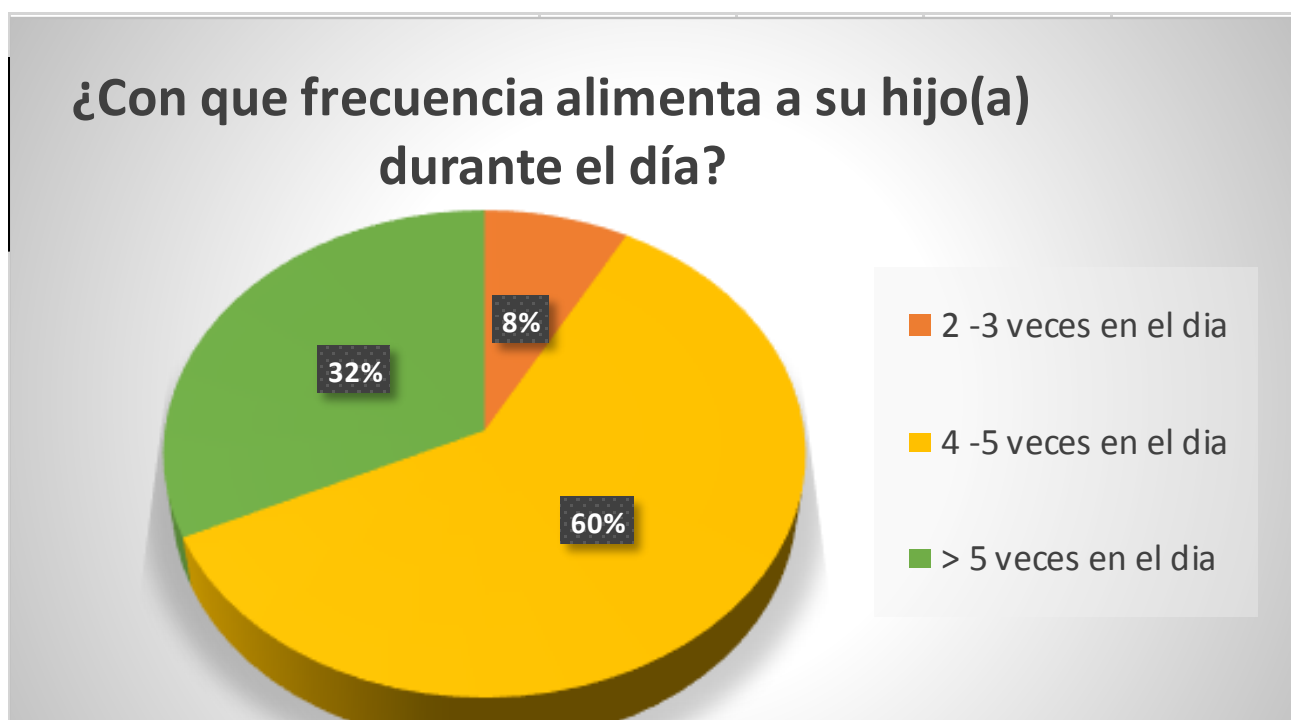


GRÁFICO 5 ANÁLISIS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Al realizar la pregunta a los encuestados como indicador más alto el 60% responde que sus hijos comen de 4-5 veces en el día, el 32% consumen alimentos más de 5 veces en el día según porque les da mucha hambre durante el día, a diferencia del 8% que solo come de 2-3 veces en el día se le informo que debe acudir a un centro de salud para determinar porque el niño está comiendo menos de 5 veces en el día.

6. FRECUENCIA DE FRUTAS Y VERDURAS QUE CONSUMEN LOS PREESCOLARES

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 -4 días en la semana	25	50%
5- 6 días en la semana	15	30%
Todos los días, 1 vez al día	8	16%
Todos los días, 2 veces al día	2	4%

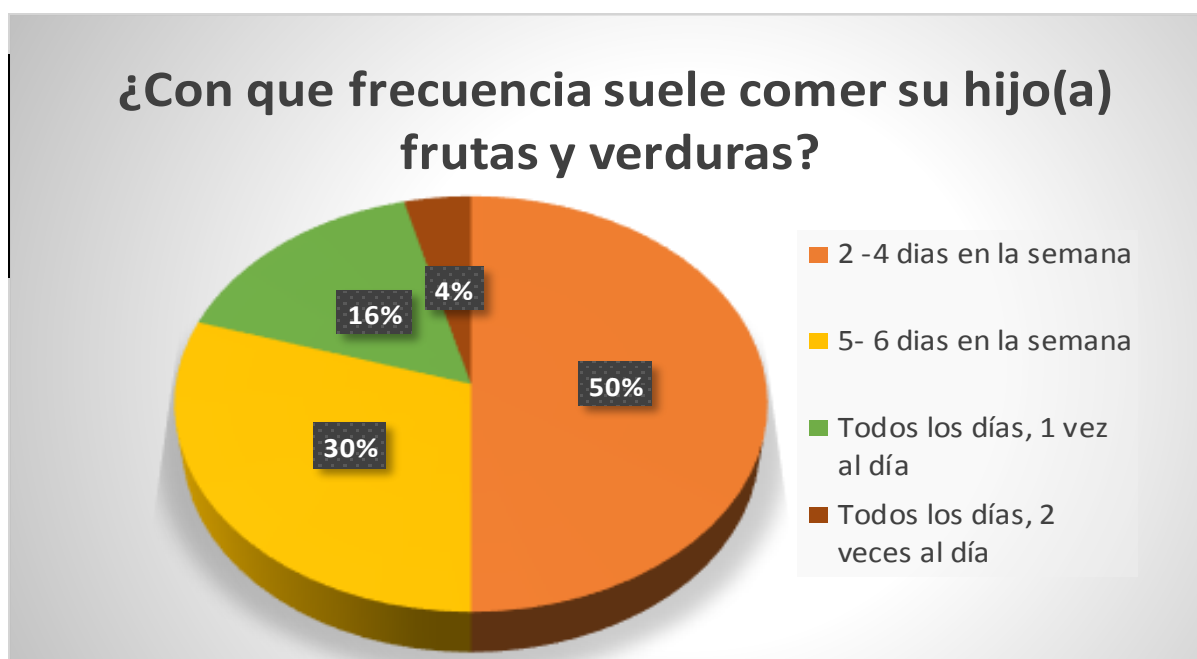


GRÁFICO 6 ANÁLISIS DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Al realizar la pregunta a los encuestados respondieron en un 50% responde que sus hijos comen frutas y verduras solo de 2 a 4 días a la semana porque no les agrada el sabor, mientras solo el 4% de los cuidadores reconoce que es importante consumir frutas y verduras todos los días, sin embargo aunque sean pocos los preescolares que consumen este grupo se les puede informar a los padres los beneficios que aportan en la salud del niño para mejorar su alimentación.

7. FRECUENCIA DE AZUCARES Y GRASAS CONSUMEN LOS PREESCOLARES

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
Todos los días, 1 vez al día	5	10%
Todos los días, 2 veces al día	15	30%
Todos los días, 3 veces al día	30	60%

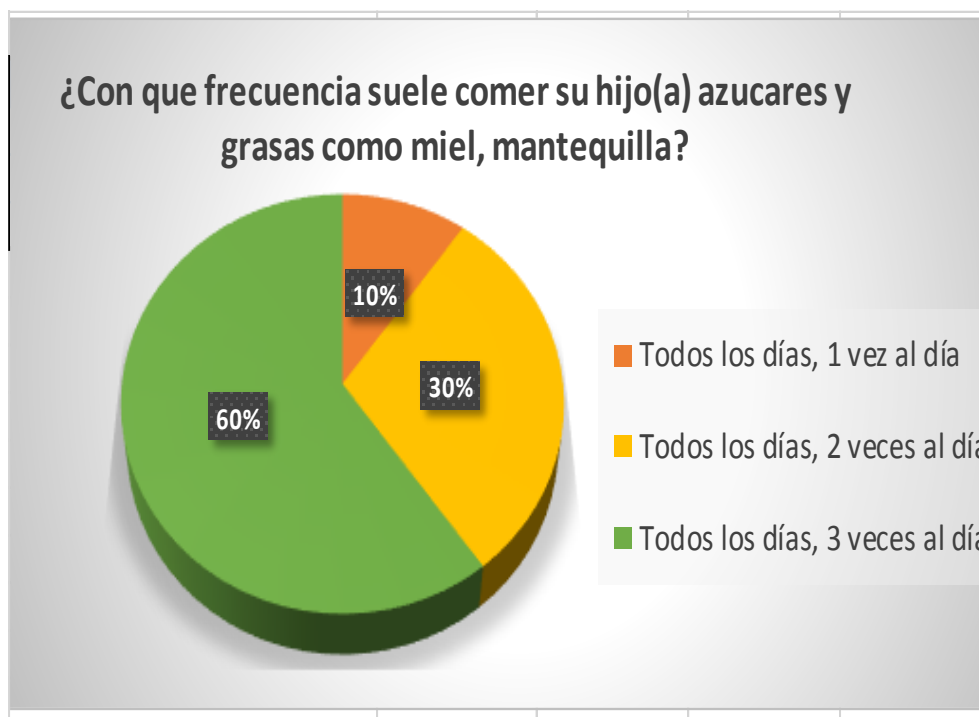


GRÁFICO 7 ANÁLISIS DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE AZUCARES Y GRASAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Los encuestados respondieron a esta pregunta con que frecuencia suele comer su hijo(a) azúcares y grasas como miel, mantequilla el 60% respondió que lo consumen todos los días 3 veces en el día y el 10 % responde q todos los días 1 vez al día, esto permite analizar que los padres no saben que darles demasiados azúcares y aceites causan daño en el preescolar porque tiene un alto contenido en calorías y bajo en nutrientes.

8. FRECUENCIA DE ALIMENTOS PROCESADOS QUE CONSUMEN LOS PREECOLARES

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
1 vez al mes o en ocasiones especiales	0	0%
2 -4 días en la semana	2	4%
5- 6 días en la semana	4	8%
Todos los días, 1 vez al día	10	20%
Todos los días, 2 veces al día	30	60%
Todos los días, 3 veces al día	4	8%

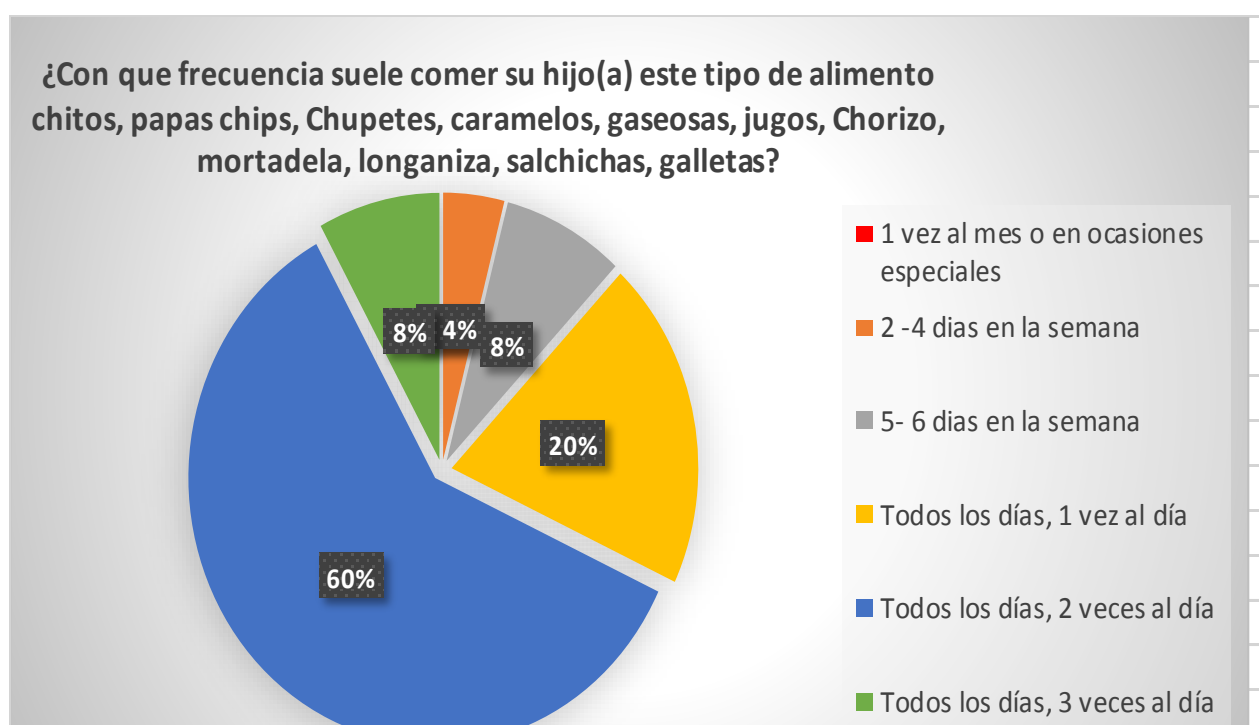


Gráfico 8 Análisis de frecuencia de consumos de alimentos procesados

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Los encuestados respondieron a la siguiente pregunta con qué frecuencia suele comer su hijo(a) este tipo de alimento chitos, papas chips, Chupetes, caramelos, gaseosas, jugos, Chorizo, mortadela, longaniza, salchichas, galletas y el 60% de que los padres respondieron que si les dan toda la semana 2 veces en el día, y el 4% les facilita a sus hijos de 2 - 4 veces en la semana.

Esto permite ver que ninguno de los encuestados dio con la respuesta apropiada como 1 vez a la semana o en ocasiones especiales lo que precisa saber que en la actualidad los padres están influenciados por medio de la sociedad o de las propagandas que incentivan darles alimentos procesados y sin ningún valor nutricional a sus hijos, con esta respuesta permite hacer una propuesta a los padres de familia de los preescolares esto permitirá cubrir la necesidad de los padres sobre que alimentos con alto valor nutritivo puede proporcionar a sus hijos.

9. CONOCIMIENTO DE LOS CUIDADORES SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES POR MALNUTRICIÓN

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	10	20%
NO	40	80%

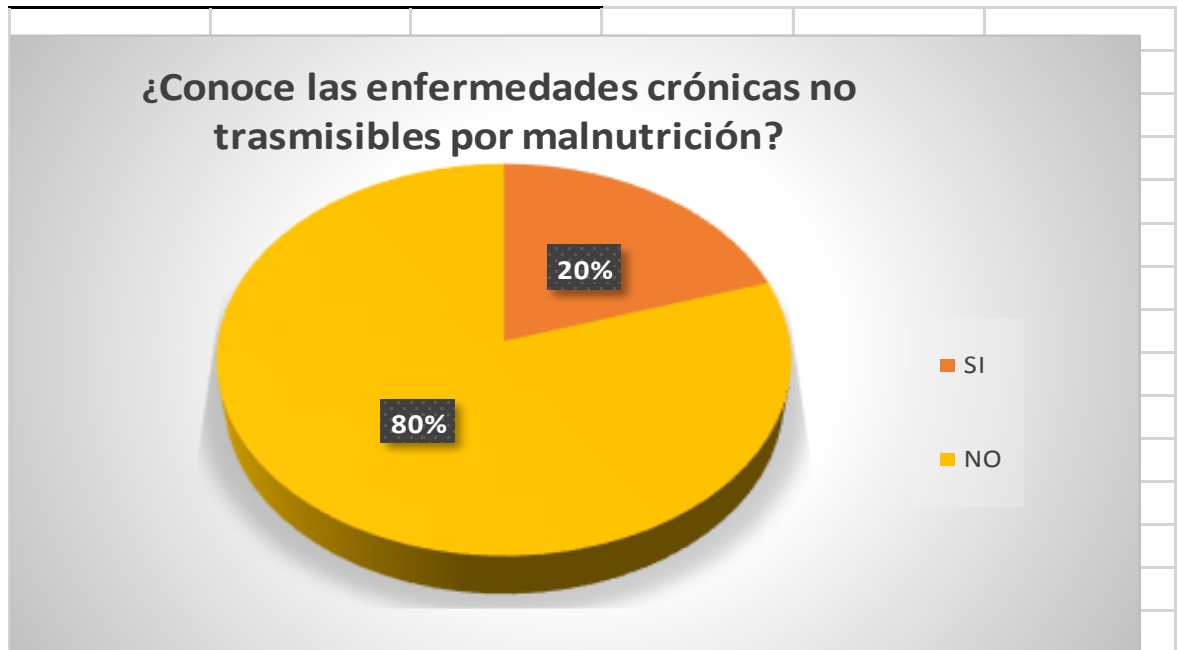


GRÁFICO 9 ANÁLISIS DEL CONOCIMIENTO DE LOS CUIDADORES

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Al terminar la encuesta se realizó esta pregunta si conocen las enfermedades que produce la malnutrición y se consiguió conocer el conocimiento de los cuidadores de los preescolares con el 80% de los padres respondió que no saben que produce esta condición o que la causa a diferencia de 20% respondieron que si saben que enfermedades produce el estar malnutrido.

4.3 Análisis e Interpretación de datos.

En la investigación se recolectaron datos y se obtuvieron resultados verídicos para realizar los análisis e interpretación de los mismos.

Para evaluar el nivel de conocimientos y factores que determinan los hábitos alimentarios se realizó una encuesta para determinar con qué frecuencia y tipo de alimentos consumen, la cual queda demostrado que no poseen conocimientos de que valor nutritivo tienen los alimentos.

Los alimentos que más se consumen son los cereales, tubérculos, plátanos y alimentos procesados a diferencia de las verduras y vegetales que las consumen en baja frecuencia y la falta de actividad física produciendo malnutrición.

Para evaluar el estado nutricional de los preescolares se procedió a realizar medidas antropométricas para tener indicadores de bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad se obtuvieron datos muy relevantes en esta investigación y se procedió a realizar una propuesta a la escuela.

Se determinó que existe relación del estado nutricional de estos niños con la mala alimentación llevando el 10% bajo peso, el 30% sobrepeso y la obesidad 8% de los preescolares.

Se pudo establecer segundos resultados de la investigación que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la unidad educativa Darío C. Guevara ubicada en la parroquia el salto en el cantón Babahoyo

4.4 Conclusiones específicas y generales

4.4.1 Conclusiones específicas

Se determinó que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la Unidad Educativa Darío C Guevara.

- Mediante la tabulación, análisis e interpretación de los datos como las medidas antropométricas que fueron el peso y la talla en relación a la edad según los indicadores de masa corporal de la OMS, el 52% de los preescolares tienen un rango de peso y talla normal para su edad, por otro lado se detectó 10% tienen bajo peso, el 30% de niños y niñas están con sobrepeso, y el 8% se encuentran con obesidad.
- Mediante la observación directa se confirmó que los estudiantes al abrir la lonchera para consumir los alimentos que les enviaron los padres no tenían lo básico como proteínas, grasas y cereales sino alimentos procesados como chitos, papas chips, jugos, colas, golosinas estos alimentos deben ser consumidos en ocasiones especiales y no con frecuencia repetitiva.
- Es fundamental concientizar a los padres de familia sobre tener alimentación adecuada ya que al preguntar si tienen conocimiento de los nutrientes que tienen los alimentos el 70% respondió que no sabía y el 30% explico que si conoce.
- Es necesario educar a los cuidadores y educadores de los estudiantes sobre un menú y raciones adecuadas para los preescolares, ya que al consumir alimentos con demasiada azúcar y grasas disminuye su concentración y tiene un menor aprendizaje.

- El grado de escolaridad de las madres no presentó un problema estadístico relacionándolo al estado nutricional de los niños y niñas.
- En las encuesta se determinó que los factores que afectan los hábitos alimentarios es la falta de actividad física, el ingreso económico en el hogar y cuantos lo conforman, esto relaciona porque los niños no juegan, bailan o corren y pasan viendo la televisión todo el día.

4.4.2 Conclusión general

La falta de interés en la alimentación adecuada de los cuidadores de los preescolares de la Unidad Educativa Darío C Guevara de la parroquia El Salto demuestra que los niños y niñas presentan malnutrición, el 30% de los 50 estudiantes padecen de sobrepeso, 8% obesidad y 10% bajo peso. es por estos resultados que se realizaron charlas de capacitación concientizando a los padres de familia y docentes de los preescolares sobre la mejora de los hábitos alimentarios favoreciendo un mejor desarrollo fisiológico y capacidad de aprendizaje. Además disponiendo de alimentos que sean accesibles a la economía y de buena calidad para una alimentación sana.

4.5 Recomendaciones específicas y generales

4.5.1 Recomendaciones específicas

- Explicar a los padres de familia sobre los alimentos que su hijo puede comer en mayor frecuencia poca frecuencia y en ocasiones especiales.
- Concientizar a los padres sobre la importancia de tener una alimentación adecuada y nutritiva para mejorar el estado nutricional de los preescolares.
- Elaborar o informar a los padres de familia sobre un menú de alimentos tanto en cantidad como en la calidad utilizando las 5 comidas diarias contando el

desayuno, almuerzo, merienda y las colaciones de la media mañana y media tarde que pueden variar en las loncheras para consumir en la escuela.

- Concientizar a los padres de familia y docentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles causados por tener hábitos alimentarios inadecuados.
- Brindar líquidos a los niños durante todo el día reemplazar bebidas endulzante por agua que hidrata y no es dañina a largo plazo.
- Explicar la importancia de que el preescolar realice alguna actividad física como correr, jugar, bailar para acostumbrarlo desde la niñez.

4.5.2 Recomendación general

Informar al docente y padres de familia sobre el estado nutricional que se obtuvo de los preescolares y explicar el valor nutricional de los alimentos que consume su hijo o hija y sobre los alimentos que no debe consumir tan seguido, es por esta razón que se propone elaborar un menú de alimentos variados de porciones y frecuencia con la que se debe consumir añadiendo que deben ver a un especialista para que le hagan chequeos para confirmar el estado nutricional que padecen ya que esta investigación es de verificar si los preescolares tiene el Índice de masa corporal adecuado para la edad ya que un niño con obesidad puede presentar anemia, así mismo un niño con bajo peso puede tener retardo del crecimiento o alguna afección que el padre no conozca que causen malnutrición.

En el Ecuador se creó una guía de alimentación y nutrición para padres sobre alimentos más comunes y producidos en el país, explica la importancia de consumir las 5 comidas diarias, tomar agua durante todo el día, tener una lonchera escolar en la que lleve frutas, lácteos y cereales. Al igual explicar a los padres que la malnutrición es a nivel mundial y que en el país el 25,3% tiene retraso en el crecimiento y 8% sobrepeso y la obesidad que han aumentado año tras año.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

5.1 Título de la propuesta de aplicación

Título: Educación de alimentos nutritivos accesibles a la economía y como mejorar los hábitos alimenticios de los preescolares para los padres de familia de la Unidad Educativa Darío C. Guevara.

Beneficiarios: Padres de familia y preescolares.

Ubicación geográfica: Cantón Babahoyo provincia de Los Ríos.

5.2 Antecedentes

La propuesta se realizó por los resultados obtenidos de la investigación de los preescolares de la Unidad Educativa Darío C Guevara ubicada en la parroquia El Salto cantón Babahoyo se estimó que el problema de malnutrición infantil fue por déficit y exceso de alimentación, esta es una doble carga para el país ya ha gastado millones de dólares implementando programas para mejorar la alimentación, a estos problemas se añaden las enfermedades irreversibles no transmisibles como trastornos de aprendizaje, anemia, hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cerebrovasculares , enfermedades cardiovasculares, cáncer,

Con esta propuesta se mejoraran la alimentación de los niños, tendrán beneficios de corto y largo plazo. Recordando que los padres de familias y la comunidad han adquirido hábitos insanos que fueron cedidos de una generación a otra, al no recibir capacitación como charlas o talleres implica que estén desinformados sobre los problemas que afectan al país y la salud de los niños.

En la actualidad no se están promocionando los hábitos alimentarios adecuados, el niño ya no juega o se divierte como antes ahora ven televisión todo el día, la publicidad sobre consumir cada vez más alimentos procesados y endulzados esto los formara y adquirirán malos hábitos alimentarios desde la niñez generando problemas a futuro.

Al analizar y interpretar los resultados de las encuestas se verificó que los niños tienen una frecuencia muy alta de consumo de alimentos procesados con alto contenido en grasas y azúcares los preescolares no tienen un bar escolar ya que están separados de los estudiantes escolares.

Es necesario la elaboración de un menú alimentario de cantidad y calidad disponible económicamente que se base en las 5 comidas del día como desayuno, almuerzo merienda y refrigerios o colaciones variadas para comer en casa o en la escuela ya que no tienen bar.

5.3 Justificación

En la actualidad los problemas de malnutrición como sobrepeso, obesidad y desnutrición están afectando a la población infantil causando enfermedades irreversibles.

El propósito del profesional de enfermería no es tan solo cuidar a las personas que tengan enfermedades catastróficas también es promocionar la salud mejorando las conductas de nutrición del individuo, familia o comunidad.

En el presente trabajo de investigación se busca ayudar a los cuidadores y docentes de la Unidad educativa elaborando un menú en el que tenga frecuencia y tipo de alimentos para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño niña,

aportando energía necesaria para realizar actividad física y que el niño no se canse con facilidad.

La adquisición de los hábitos alimentarios empieza en la familia y luego en la escuela, esta alimentación que consume desde la niñez determinará a lo largo de su vida.

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivo general

Promocionar a los padres de familia y docentes sobre los alimentos que un niño puede consumir en mayor frecuencia, poca frecuencia y en ocasiones especiales.

5.4.2 Objetivos específicos

1. Promocionar charlas de alimentación sana a los padres de familia sobre las 5 comidas diarias que debe consumir el preescolar.
2. Informar a los padres de familia sobre las enfermedades crónicas no transmisibles causados por tener hábitos alimentarios inadecuados.
3. Promocionar la actividad física como correr, jugar, bailar a los preescolares.

5.5 Aspectos básicos de la propuesta de aplicación

5.5.1 Estructura general de la propuesta

Tabla 17 Estructura general de la propuesta

Título de charla	Educación de alimentos nutritivos accesibles a la economía y como mejorar los hábitos alimenticios de los preescolares para los padres de familia de la Unidad Educativa Darío C. Guevara.
Lugar	Unidad Educativa Darío C Guevara
Fecha:	Mayo-Septiembre del 2019
Dirigidos:	A los Padres de familia y preescolares
Responsable :	Jerly Sotomayor Morán

Elaborado por: Jerly Sotomayor Morán

TABLA 18 FASES Y ETAPAS DE ACTIVIDADES

Fases	Etapas	Actividades	Metas	Tiempo	Responsable
Primera	Planificación de los temarios para capacitar a los padres de familias	Realizar los materiales formativos para capacitar a los padres	Tener insumos accesibles a la economía y que se pueda comprender con facilidad	3 días	Jerly Sotomayor Morán
Segunda	Desarrollo de las capacitaciones sobre los alimentos que debe consumir un niño en cantidad y calidad	Realizar las capacitaciones a los padres de familia, docentes y estudiantes	Informar sobre los beneficios, la importancia y consecuencias de los hábitos alimentarios	2 horas por 2 veces por semana	Jerly Sotomayor Morán

Elaborado por: Jerly Sotomayor Morán

5.5.2 Componentes

En la investigación se desarrolló el proyecto en la Unidad Educativa Darío C Guevara ubicada en la parroquia El Salto del cantón Babahoyo se establece un plan de capacitación para compartir temas sobre la alimentación adecuada y crear un menú alimentario con frecuencia y tipo de alimentos disponibles a la economía.

Recursos humanos

- Prescolares
- Padres de familia
- Investigadora de la licenciatura enfermería

Recursos Materiales

- Computadora
- Bolígrafo
- Hojas
- Pendrive
- Internet
- carteles

Hábitos alimentarios

Se establece que” la niñez es la etapa de la vida que va desde el nacimiento hasta los diez u once años de edad. Durante estos años nuestro organismo experimenta diversos cambios en cuerpo y mente, los cuales son signos del proceso natural de crecimiento y desarrollo.

Los hábitos alimentarios empiezan en el hogar desde el nacimiento la alimentación que le suministre la madre o cuidador a su hijo, según el crecimiento de este se le añade la alimentación complementaria con alimentos semisólidos aquí la madre o cuidador cumple un papel imprescindible y es empezar a darle los alimentos nutritivos al niño o niña, a partir del año este empieza a consumir alimentos que se sirve en la mesa familiar con las costumbres o conductas repetitivas este va a crecer con hábitos sanos o insanos que determinaran su desarrollo y crecimiento.

La adquisición de los hábitos sanos o insanos dependen de la influencia de las personas que nos rodean, como la familia, luego la escuela y por lo consiguiente con las personas o ambiente que nos desarrollemos.

Para mejorar estos hábitos se debe empezar en el hogar aprendiendo que alimentos son nutritivos, que alimentos se deben de consumir con menor frecuencia, y realizar alguna actividad físicas que recreen al niño como correr, jugar, saltar, bailar, llevarlo al parque o a una caminata recordando que esto no generara comportamiento que hostigue al preescolar sino recrearlo y acostumbrarlo para que estos hábitos perduren de forma apropiada y divertida.

Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Una alimentación sana en la infancia es fundamental ya que el individuo se encuentra en una fase de crecimiento y formación, además tener una alimentación adecuada disminuye los problemas de salud como desnutrición, retraso de la talla, sobrepeso, y obesidad. El preescolar es más autónomo en esta edad y aprende con rapidez.

Característica de una alimentación sana

- La alimentación nutritiva debe contener proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales
- Esta debe ser de un horario de 5 comidas diarias
- La lonchera escolar debe de tener frutas, lácteos y cereales.
- Esta alimentación debe ser variada con alimentos de colores llamativos y distribuida según los grupos de la pirámide alimentaria como cereales, tubérculos, plátanos, legumbres, carnes, lácteos y derivados, frutas y verduras, esta combinación será más agradable para los niños según el gusto y aceptación de los alimentos además los cuidadores tendrán seguridad que estos alimentos son más nutritivos.

Pirámide nutricional

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación (2017) implantó una guía de alimentación y nutrición para padres de familia que favorece un alimentación completa además la importancia de distribuir un horario de cinco comidas diaria contando con el 100% de su alimentación es decir que en el desayuno contiene el 20%, la media mañana y tarde un 30% el almuerzo 30% y la merienda un 20%, esta alimentación se conforma por tres grupos alimentarios.

Verduras, frutas y hortalizas.

Este grupo tiene fuentes principales de vitaminas y minerales ayudan a regular las funciones vitales del sistema nervioso, inmunológico y digestivo, actúan como organismo de reparación y tienen propiedades que protegen de las enfermedades infecciosas.

Estas deben de ser frescas y de colores intensos que llamen la atención de los niños y sea más fácil su consumo.

Se recomienda 3-4 raciones en el día de frutas y 2-3 de verduras o por lo menos 5 raciones de frutas y verduras.

Cereales, tubérculos y plátanos.

En este grupo la fuente principal son los carbohidratos y vitaminas por lo que proporcionan la mayor parte de energía permiten que el niño o niña este saciado y mantiene el crecimiento adecuado.

Se recomienda el consumo de 4-6 raciones diarias.

Alimentos de origen animal y legumbres

Para que un niño crezca sano necesita fuente de proteínas de animal y vegetal estas forman tejidos y a su vez los reparan.

La ración recomendada de lácteos es de 3-4 raciones en el día, las carnes 2 raciones diarias y las legumbres 3 raciones a la semana.

Alimentos de consumo moderado y en ocasiones

Grasas y aceites

El consumo debe ser moderado ya que al excederse puede ocasionar problemas de salud, se recomienda 3 cucharaditas diarias como mantequillas o aceites.

Azucares

Los azucares como la miel, panela, azúcar común se recomiendan consumir moderadamente.

Los alimentos que se recomiendan consumir en ocasiones especiales son los alimentos con grasas saturadas como: longanizas, chorizo, mortadela, salchichas y los azucares refinados: pastelería, caramelos bebidas refrescantes, colas igualmente la confitería industrial: papas chips, golosinas.

Un menú para niños en base a la pirámide nutricional

En la niñez se adquieren los hábitos alimentarios saludables que durarán toda la vida por eso es necesario que los niños aprendan a comer bien y de todo

Para saber qué alimentos deben comer, la frecuencia y la cantidad, hay que guiarse con la pirámide de los alimentos.

Desayuno

El desayuno es fundamental ya que el niño a estado sin comer durante 10 a 12 horas necesita energía para realizar actividades ya sea en la escuela o en el hogar. Este debe aportar el 20% o 25% de su alimentación diaria.

Opción 1

Lácteos: vaso de leche, yogur o queso.

Cereales: un pan tostado con mantequilla.

Fruta de temporada.

Opción 2

Lácteos: vaso de leche o avena con leche.

Cereales: tortilla de maíz, verde o yuca

Fruta de temporada

Refrigerio de Media mañana

Este puede reemplazarse tanto en la tarde como en la mañana este debe contener el 10% o 15% de su alimentación puede variar en verduras, frutas este refrigerio le suministra energía para realizar actividades intelectuales y físicas.

Opción 1

Fruta: jugo casero

Cereales: una tortilla de plátano rellena de queso.

1 vaso de agua

Opción 2

Verduras: chochos, tostados con cebolla y tomate.

1 vaso de agua

Almuerzo

El almuerzo es el alimento que aporta más energía y nutrientes, favorece el crecimiento y desarrollo del estudiante. . Es bueno, variar respecto a la proteína que se va a consumir además el agua debe ser la bebida más frecuente de los niños, más sana que cualquier refresco.

Opción 1

Cereales: pasta, arroz o papas.

Proteínas: carne, pescado, huevo, frejol en menestras o ensaladas

Verduras: lechuga, tomate, cebolla, brócoli, acelga.

Agua

Grasa: el aceite de oliva

Fruta de temporada

Opción 2

Cereales: Arroz

Proteínas: Pollo a la plancha

Verduras: Ensalada de verduras

Agua

Grasa: aceite de oliva

Fruta ensalada de frutas

Cena o Merienda

La merienda es importante ya que es la última comida que consume el niño o niña antes de ir a dormir debe ser liviana o alimentos que sean más digeribles.

Opción 1

Bistec

Verduras: en ensalada o en el bistec.

Proteínas: carne o pescado.

Cereales: arroz.

Agua

Fruta: postre bajo en azúcar.

Opción 2

Tallarines de pollo

Verduras: puré, crema o cubitos.

Proteínas: pollo.

Cereales: pasta.

Agua

Fruta de temporada.

Enfermedades crónicas no transmisibles

Al no consumir alimentos sin valor nutricional producen problemas como:

- Anemia
- Desnutrición
- Trastornos de aprendizaje
- Retraso del crecimiento
- Muerte infantil

Al consumir alimentos de forma exagerada sin respetar las pautas de comidas causan sobrepeso y esta desencadena la obesidad lo que pone en riesgo la vida del individuo por tener conductas alimentarias inadecuadas causando severos problemas de salud, las enfermedades principales e irreversibles son:

- Hipertensión arterial
- Las enfermedades cardiovasculares (ECV)
- Las enfermedades cerebrovasculares
- Diabetes mellitus
- Cáncer

5.6 Resultados esperados de la propuesta de aplicación

5.6.1 Alcance de alternativa

Desarrollar el proceso de educación a los padres mediante las charlas establecidas en el plantel educativo Darío C Guevara lugar que los preescolares asisten a recibir estimulación:

- Promocionar contenidos de los temarios implementados sobre la alimentación adecuada como frecuencia y tipo de alimento que debe consumir los preescolares.
- Brindar a los beneficiarios las capacitaciones en la escuela sobre la educación nutricional y alimentación en los niños.
- Manejar el material educativo adecuadamente para facilitar la comprensión de la comunidad beneficiada
- Captación de los contenidos tratados en la unidad educativa.
- Promocionar un menú alimentario con la frecuencia y tipo de alimentos accesible a la economía.
- Concientizar a la comunidad sobre las enfermedades que produce la malnutrición tanto por exceso como por déficit.
- Informar a la población sobre los beneficios e importancia de tener buenos hábitos alimentarios, tomar agua durante todo el día y realizar actividad física al menos 30 minutos diarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez Ochoa, R. I. (2017). Hábitos alimenticio, su relación con el estado nutricional . *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 88-95. Recuperado en 22 de agosto de 2019, 21. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es.
- Ayuntamiento de Valencia, C. d. (2009). *2a guía de alimentación saludable: la pirámide de la alimentación*. Valencia: Valencia.
- Blandon, P. G. (1983). *Fundamentos de Nutrición* . San Jose: Universidad Estatal a Distancia.
- botical-online. (22 de Abril de 2019). *alimentos que se deben comer poco*. Obtenido de Que son los alimentos de uso ocasional y moderado: <https://www.botanical-online.com/dietas/alimentos-consumo-ocasional>
- Cajal, A. (2018). *Lifeder.com*. Obtenido de Investigación de campo: características , tipos y etapas: <https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/>
- Castro Jiménez, R. (23 de Mayo de 2015). La importancia de una buena alimentación infantil. *Diario de Sevilla Salud y Bienestar*.
- CEPAL. (2 de Abril de 2018). *CEPAL- Naciones Unidas*. Obtenido de Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- CEPAL, PMA ,MCDS. (Diciembre de 2017). *Luchando contra el hambre en el mundo - Impacto social y economico de la malnutricion*. Ecuador: Digital Center. Obtenido de Niños en un Mundo Digital: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/estado-mundial-infancia-2017.pdf>
- Crovetto, M. H. (2016). Relación entre la alimentación institucional de Jardines Infantiles y del Hogar con el estado nutricional de los preescolares que asisten a dos Jardines Infantiles en Valparaíso. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 4-15. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.1.175>
- cruz, f. n. (1 de Octubre de 2006). *gestiopolis*. Obtenido de la investigación exploratoria: <https://www.gestiopolis.com/la-investigacion-exploratoria/>
- Cubero, J. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años Cubero, J. C. (2012). a alimentación y nutrición infantil comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación para Salud . *Scielo*.
- Dankhe. (1986). *Metodología de la Investigación para Ejecutivos*. Mexico: Dr. Electronic Learnig.
- Duarte, G. (Diciembre de 2008). *Definicion ABC*. Obtenido de Definicion Hábitos: <https://www.definicionabc.com/general/habito.php>
- FAO,FIDA,OMS, PMA, UNICEF. (Octubre de 2017). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo,Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria*. Roma: ISBN 978-92-5-309888-0. Obtenido de El estado de la seguridad

- alimentaria y la nutrición en el mundo Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria.: <http://www.fao.org/3/a-l7658s.pdf>
- FEN. (1 de Octubre de 2014). *Fundación Española de la Nutrición*. Obtenido de Hábitos Alimentarios: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Freire W.B., R. M. (2013). *RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador. ENSANUT-ECU 2011-2013* Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos. Ecuador/Quito.
- Freire WB., R.-L. M.-J. (2014). *Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012*. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador: ISBN-978-9942-07-659-5.
- Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición. (2018). *Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición*. Obtenido de ¿Qué es alimentación saludable?: https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp
- García, L. (7 de Marzo de 2016). *Vitaliv*. Obtenido de Errores en la alimentación infantil: <https://vitaliv.app/errores-la-alimentacion-infantil/>
- Haro, C. (2018). *Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's*. Obtenido de IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DESDE LA INFANCIA: <https://www.insk.com/conocemas/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y-escolares/importancia-de-los-habitos-de-alimentacion-desde-la-infancia/>
- Herdman, H. (2014). *NANDA International Nursing Diagnoses > Definitions & classification 2012-2014, First Edition*. España: Elsevier España.
- Hernández S., R. (2018). *Metodología de la Investigación*. Colombia: Mc Graw Hill Interamericana.
- I. Trinidad , J. Fernández, G. Cucó , E. Biarnés y V. Arija. (Junio de 2008). *Scielo*. Obtenido de Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300011
- J.M. Moreno Villares, M. G. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y atención primaria*, 276-278.
- Melendez. (2000). *Alimentación del escolar*.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de familia*. Quito: Dirección nacional de comunicación , imagen y prensa.
- Ministerio de salud y Protección social - UNICEF. (2017). *Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en niños y niñas de 0 a 59 meses de edad*. Colombia: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
- MSP - FAO. (2018). *Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador*. Ecuador: GABA-ECU. 1ra edición.

- Olivares C, S. &. (2005). *ESTADO NUTRICIONAL Y CONSUMO DE ALIMENTOS SELECCIONADOS EN ESCOLARES DE LA REGIÓN METROPOLITANA*. Chile: Revista Chilena de Nutrición, 32 .
- OMS ,OPS ,INCAP. (2018). *“Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguro*. suiza: Secretaría de Salud.
- OMS. (2006). *la alimentacion del lactante y del niño pequeño*. Suiza: Ginebra 27.
- OMS. (Julio de 2016). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de QUE ES LA MALNUTRICION.: <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- OMS. (31 de Agosto de 2018). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Alimentacion sana: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (16 de febrero de 2018). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Obesidad y Sobrepeso: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2019). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Temas de Salud Nutricion: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Ramos, C. (18 de Junio de 2019). *Familia y Salud*. Obtenido de Desarrollo psicomotor en el preescolar (2 a5 años): <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-preescolar-2-5-anos/desarrollo-psicomotor-en-el-preescolar-2-5-anos>
- Rojas, J. (7 de Septiembre de 2014). *Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición*. Obtenido de Hábitos alimentarios saludables desde la niñez: una forma de crecer queriéndonos: https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp
- Schinkel, C. (Mayo de 2013). *Hablemos Claro*. Obtenido de sobrepeso y obesidad: http://www.hablemosclaro.org/carrusel/c_ensanut.aspx#.VFGe3J5PU8
- Secretaria tecnica plan toda una vida. (Octubre de 2015). *Secretaria tecnica plan toda una vida*. Obtenido de Programa Acción Nutrición: <https://www.todaunavida.gob.ec/programa-accion-nutricion/>
- SerPadres. (2018). Un menú para niños, basado en la pirámide nutricional. *SerPadres*, <https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/articulo/un-menu-para-ninos-basado-en-la-piramide-nutricional>.
- Solano, A. (2018). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los niños en edad preescolar que asisten a la Unidad Educativa “Vicente Rocafuerte” del canton el Triunfo-Guayas en el periodo Octubre-Febrero 2018*. Guayaquil - Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- UNICEF. (10 de Nobiembre de 2011). *la desnutricion infantil* . Obtenido de la desnutricion infantil causas, consecuencias y estrategias para su prevencion y tratamiento: chrome-extension://oemmdcbldboiebfnladdacbfmadadm/https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_La_desnutricion_infantil.pdf
- UNICEF. (2011). *La desnutrición infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento*. Madrid: 28046 Madrid.

Unicef. (2018). *unicef para cada niño*. Obtenido de la malnutricioninfantil: más allá del hambre:
<https://www.unicef.es/noticia/la-malnutricion-infantil-mas-alla-del-hambre>

Yamasaki, M. E. (2004). *Tofu Vida Natural*. Madrid: EDAF.

ANEXOS

Anexo 1

TABLA 19 ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL INCIDE DE MASA CORPORAL PARA LA EDAD DE LOS PREESCOLARES

Numero	Edad	Peso	Talla	formula	Percentiles	IMC
1	4	16	102	15,68	3- 85 -	Peso Normal
2	4	13	101	12,74	< 3	Bajo Peso
3	5	18	104	16,66	3- 85 -	Peso Normal
4	4	18	106	16,07	3- 85 -	Peso Normal
5	5	16	102	19,23	>97	Obesidad
6	4	18	102	17,15	85 - 97	Sobrepeso
7	5	14	104	12,96	< 3	Bajo Peso
8	4	18	103	16,98	85 - 97	Sobrepeso
9	5	19	106	16,96	85 - 97	Sobrepeso
10	4	14	101	13,72	3- 85 -	Peso Normal
11	5	16	103	15,06	3- 85 -	Peso Normal
12	4	15,5	102	14,9	3- 85 -	Peso Normal
13	4	14	104	12,96	< 3	Bajo Peso
14	5	18,5	108	15,94	3- 85 -	Peso Normal
15	4	19	102	18,26	85 - 97	Sobrepeso
16	5	18	105	16,36	3- 85 -	Peso Normal
17	4	16	102	15,38	3- 85 -	Peso Normal
18	5	22	106	19,64	>97	Obesidad
19	5	15	108	12,93	< 3	Bajo Peso
20	5	18	102	17,15	85 - 97	Sobrepeso
21	4	17,5	101	17,15	85 - 97	Sobrepeso
22	5	18	102	17,3	85 - 97	Sobrepeso
23	4	20	101	19,23	>97	Obesidad
24	5	16	103	15,94	3- 85 -	Peso Normal
25	5	16	102	15,38	3- 85 -	Peso Normal
26	4	15,5	102	14,9	3- 85 -	Peso Normal
27	5	17	104	15,74	3- 85 -	Peso Normal
28	5	17	103	16,03	3- 85 -	Peso Normal
29	4	18	103	16,98	85 - 97	Sobrepeso
30	5	19	106	16,96	85 - 97	Sobrepeso
31	4	16	103	15,94	3- 85 -	Peso Normal
32	4	16	102	15,38	3- 85 -	Peso Normal
33	4	14	104	12,96	< 3	Bajo Peso
34	5	5	18	105	16,36	3- 85 -
35	5	4	16	102	15,38	3- 85 -
36	4	20	104	18,51	85 - 97	Sobrepeso
37	4	18	101	17,64	85 - 97	Sobrepeso
38	4	16	103	15,94	3- 85 -	Peso Normal
39	5	22	106	19,64	>97	Obesidad
40	5	18	105	16,36	3- 85 -	Peso Normal
41	5	16	102	15,38	3- 85 -	Peso Normal
42	5	18	105	16,36	3- 85 -	Peso Normal
43	4	16	102	15,38	3- 85 -	Peso Normal
44	5	18	103	16,98	85 - 97	Sobrepeso
45	5	19	106	16,96	85 - 97	Sobrepeso
46	5	18	105	16,36	3- 85 -	Peso Normal
47	5	16	102	15,38	3- 85 -	Peso Normal
48	5	18	103	16,98	85 - 97	Sobrepeso
49	5	19	106	16,96	85 - 97	Sobrepeso
50	4	16	102	15,38	3- 85 -	Peso Normal

Anexo 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE BIENESTAR Y SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



Preguntas de encuesta para los cuidadores de los preescolares que asisten a la Unidad Educativa Darío C. Guevara ubicada en la parroquia el salto del Cantón Babahoyo provincia de Los Ríos

INSTRUCCIÓN: Marque con una (X) la respuesta que considere correcta según su criterio personal.

Fecha: _____

DATOS GENERALES DE LA MADRE O PADRE DE FAMILIA

1. ¿Qué nivel de escolaridad usted tiene?

Primaria Secundaria Bachillerato Tercer Nivel

2. ¿Cuánto es el ingreso económico en su hogar?

< 100 200-300 300-400 >600

3. ¿Cuántas personas conforman su hogar?

2 personas 3-4 personas >5 personas

4. ¿Conoce el contenido nutricional de los alimentos que consume su hijo?

Sí No

5. ¿Su hijo(a) realiza actividad física como correr, bailar, jugar?

Sí No

6. ¿Qué tiempo su hijo(a) mira televisión?

Media hora a 1 hora

1 a 3 horas

5 a 12 horas

Todo el día

7. ¿Tiene conocimiento del peso y la talla de su hijo?

Sí

No

8. ¿Con que frecuencia alimenta a su hijo(a) durante el día?

1 vez en el día 2-3 veces en el día 4-5 veces en el día

Más de 5 veces por día

9. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) pan, arroz, fideos, yuca, plátanos, avena, harina de maíz, trigo?

Todos los días, 1 vez al día

Todos los días, 2 veces al día

Todos los días, más de 2 veces al día

10. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) frutas y verduras?

2-4 días a la semana

5-6 días a la semana

Todos los días, 1 vez al día

Todos los días, 2 veces al día

Todos los días, más de 2 veces al día

11. Con que frecuencia suele comer su hijo(a) legumbres como lentejas, garbanzos, frejoles?

2-4 días a la semana

5-6 días a la semana

Todos los días, 1 vez al día

Todos los días, 2 veces al día

12. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) carnes como el pollo carne de res, cerdo, pescado?

2-4 días a la semana

5-6 días a la semana

Todos los días, 1 vez al día

Todos los días, 2 veces al día

13. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) lácteos como leche, yogur, queso?

- 2-4 días a la semana
- 5-6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

14. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) azúcares y grasas como miel, mantequilla?

- Menos de 1 vez a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5-6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

15. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) este tipo de alimento como chitos, papas chips, Chupetes, caramelos, gaseosas, jugo, Pulp, Chorizo, mortadela, longaniza, salchichas, galletas?

- 1 vez al mes o en ocasiones especiales
- 2-4 días a la semana
- 5-6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

16. **¿Conoce las enfermedades crónicas no transmisibles por malnutrición**

Sí No

Anexo 3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE BIENESTAR Y SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



Preguntas de encuesta para los cuidadores de los preescolares que asisten a la Unidad Educativa Darío C. Guevara ubicada en la parroquia el salto del Cantón Babahoyo provincia de Los Ríos

1. ¿Qué nivel de escolaridad usted tiene?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
Primaria	10	20%
Secundaria	16	32%
Bachillerato	20	40%
Tercer Nivel	4	8%

2. ¿Cuánto es el ingreso económico en su hogar?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
< 100	10	20%
200- 300	20	40%
400 - 500	15	30%
> 600	5	10%

3. ¿Cuántas personas conforman su hogar?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 personas	8	16%
3 -4 personas	31	62%
> 5 personas	11	22%

4. ¿Conoce el contenido nutricional de los alimentos que consume su hijo?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	13	26%
NO	15	30%

5. ¿Su hijo(a) realiza actividad física como correr, bailar, jugar?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	13	26%
NO	37	74%

6. ¿Qué tiempo su hijo(a) mira televisión?

Pregunta	Respues	Porcentaje
Media hora a 1 hora	15	30%
1 a 3 horas	15	30%
Todo el dia	20	40%

7. ¿Tiene conocimiento del peso en kilogramos y la talla de su hijo?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	11	22%
NO	39	78%

8. ¿Con que frecuencia alimenta a su hijo(a) durante el día?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 -3 veces en el día	4	8%
4 -5 veces en el día	30	60%
> 5 veces en el día	16	32%

9. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) pan, arroz, fideos, yuca, plátanos, avena, harina de maíz, trigo?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
Todos los días, 1 vez al día	0	0%
Todos los días, 2 veces al día	10	20%
Todos los días, 3 veces al día	40	80%

10. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) frutas y verduras?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 -4 días en la semana	25	50%
5- 6 días en la semana	15	30%
Todos los días, 1 vez al día	8	16%
Todos los días, 2 veces al día	2	4%

11. Con que frecuencia suele comer su hijo(a) legumbres como lentejas, garbanzos, frejoles?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
menos de 1 vez a la semana	0	0%
2 -4 días en la semana	20	40%
5- 6 días en la semana	15	30%
Todos los días, 1 vez al día	7	14%
Todos los días, 2 veces al día	4	8%
Todos los días, 3 veces al día	4	8%

12. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) carnes como el pollo carne de res, cerdo, pescado, viseras como hígado?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
menos de 1 vez a la semana	0	0%
2 -4 días en la semana	25	50%
5- 6 días en la semana	7	14%
Todos los días, 1 vez al día	15	30%
Todos los días, 2 veces al día	3	6%
Todos los días, 3 veces al día	0	0%

13. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) lácteos como leche, yogur, queso?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
2 -4 días en la semana	0	0%
5- 6 días en la semana	6	12%
Todos los días, 1 vez al día	30	60%
Todos los días, 2 veces al día	10	20%
Todos los días, 3 veces al día	4	8%

14. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) azucares y grasas como miel, mantequilla?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
Todos los días, 1 vez al día	5	10%
Todos los días, 2 veces al día	15	30%
Todos los días, 3 veces al día	30	60%

15. ¿Con que frecuencia suele comer su hijo(a) este tipo de alimento chitos, papas chips, Chupetes, caramelos, gaseosas, jugos, Chorizo, mortadela, longaniza, salchichas, galletas?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
1 vez al mes o en ocasiones especiales	0	0%
2 -4 días en la semana	2	4%
5- 6 días en la semana	4	8%
Todos los días, 1 vez al día	10	20%
Todos los días, 2 veces al día	30	60%
Todos los días, 3 veces al día	4	8%

16. ¿Conoce las enfermedades crónicas no trasmisibles por malnutrición?

Pregunta	Respuesta2	Porcentaje
SI	10	20%
NO	40	80%

Anexo 4



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE BIENESTAR Y SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con la
IC: _____ certifico que he sido informado sobre el estudio
_____ en el que participara mi hijo _____.

Se me ha informado que

Por lo cual doy mi autorización para que participe en este proyecto de investigación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los preescolares de la Unidad Educativa Darío C Guevara ubicada en la parroquia El Salto cantón Babahoyo Mayo- Septiembre 2019.

Firma de cuidador

Anexo 5

TABLAS DE PERCENTILES DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL/EDAD SEGÚN LA OMS

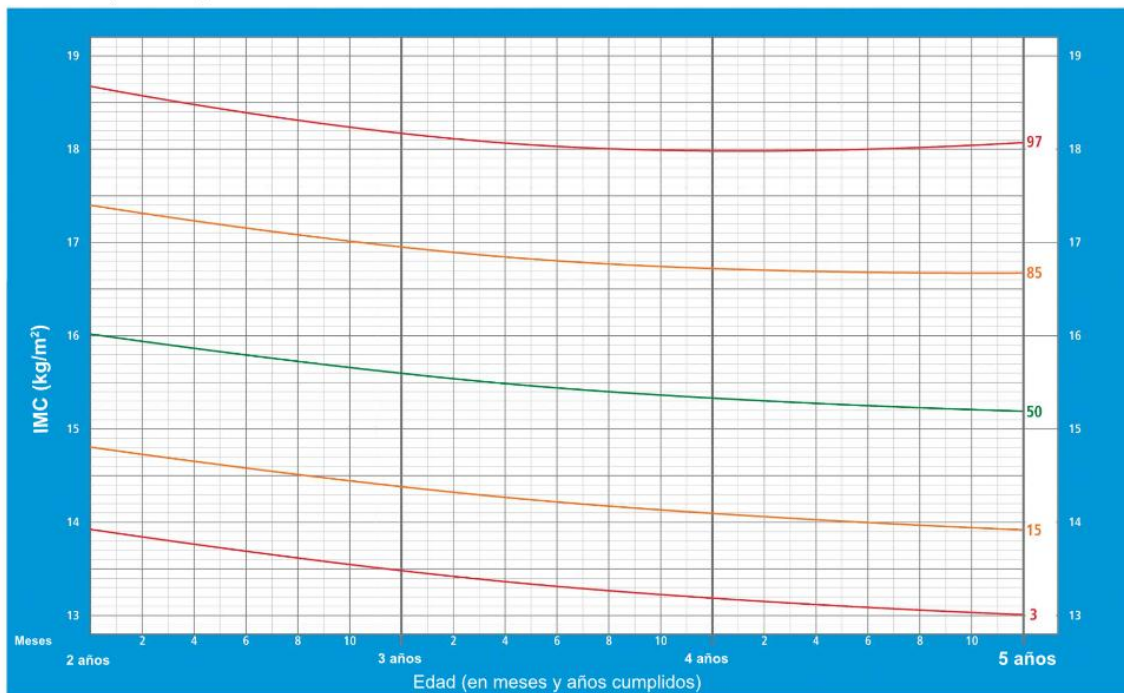
IMC para la edad Niñas

Percentiles (2 a 5 años)



IMC para la edad Niños

Percentiles (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Anexo 6**MATRIZ DE CONTINGENCIA**

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General
¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo Mayo-Septiembre 2019?	Determinar la relación entre los hábitos alimentarios el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo Mayo-Septiembre 2019.	Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo Mayo-Septiembre 2019
Problemas Derivados	Objetivos Específicos	Hipótesis Especificas
1 ¿Cuál es el estado nutricional de los preescolares?	1 Valorar el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara Ubicada en la Parroquia El Salto Cantón Babahoyo.	1 Las medidas antropométricas ayudarán a valorar el estado nutricional de los preescolares de La Unidad Educativa Darío C Guevara.
2 ¿Qué factores influyen en los hábitos alimentarios de los preescolares?	2 Analizar los factores que influyen los hábitos alimentarios de los preescolares.	2 Conociendo los factores que influyen en la alimentación de los preescolares mejoraríamos los hábitos alimentarios y a su vez el estado nutricional.
3 ¿Qué conocimiento tienen los padres de familia sobre la alimentación que consume el niño/a?	3 Aplicar una encuesta a los padres sobre Alimentación Nutricional y determinar la cantidad, tipo y frecuencia de alimentos que consumen los niños.	3 Con la aplicación de las encuestas a los padres de familia conoceremos la cantidad y los tipos de alimentos que consumen los niños/as en 24 horas.
4 ¿Cómo concientizar a los padres de familias de los prescolares para mejorar los hábitos alimenticios?	4 Concientizar a los padres de familia sobre tener buenos hábitos alimenticios para evitar enfermedades crónicas no transmisibles en los preescolares	4. Conociendo los hábitos alimentarios causantes de las enfermedades crónicas no transmisibles concientizaríamos a los padres de familias de los prescolares.

Anexo 7



Anexo 8

Aplicación de medidas antropométricas



Anexo 9

Aplicación de encuestas a padres de familia

