

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”

TEMA

Alimentación complementaria en niños de 0 a 3 años en el centro de desarrollo infantil “Chikitines” de la Ciudad de Guayaquil en el periodo de octubre 2015 a febrero del 2016.

AUTORAS:

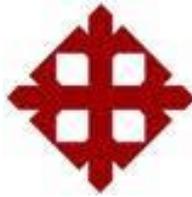
**Mayler Meledy Mejillones Rodríguez
Fanny Leonor Choez Parrales**

**Trabajo de Titulación
Previo a la Obtención del Título de
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

TUTORA:

Lcda. Rosa Elvira Muñoz Aucapiña

**Guayaquil, Ecuador
2016**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por **FANNY LEONOR CHOEZ PARRALES, MAYLER MELEDY MEJILLONES RODRIGUEZ** como requerimiento parcial para la obtención del Título de **Lcda. En Enfermería**

TUTORA

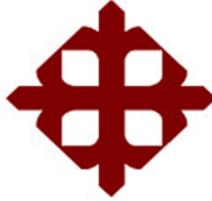
Lcda. Rosa Muñoz A. Mgs

OPONENTE:

Lcda. Mariana Riofrio Esp.

DIRECTORA DE LA CARRERA

Lcda. Ángela Mendoza Vines



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación Alimentación complementaria en niños de 0 a 3 años en el centro de desarrollo infantil “Chikitines” de la Ciudad de Guayaquil en el periodo de octubre 2015 a febrero del 2016.

Ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación, de tipo científico referido.

LAS AUTORAS:

**FANNY LEONOR CHOEZ
PARRALES**

**MAYLER MELEDY
MEJILLONES RODRIGUEZ**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”**

AUTORIZACIÓN

NOSOTRAS: Fanny Leonor Choez Parrales, Mayler Meledy Mejillones Rodríguez.

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución el Trabajo de Titulación: **Alimentación complementaria en niños de 0 a 3 años en el centro de desarrollo infantil “Chikitines” de la Ciudad de Guayaquil en el periodo de octubre 2015 a febrero del 2016**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestras y exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 15 del mes Marzo del 2016

LAS AUTORAS

**FANNY LEONOR CHOEZ
PARRALES**

**MAYLER MELEDY
MEJILLONES RODRIGUEZ**

AGRADECIMIENTO

A Dios, por habernos abierto los caminos para que lo que hace 5 años atrás nos propusimos hoy tenga sus frutos: “Nuestra culminación universitaria”. A todos nuestros maestros de la facultad que durante estos años de estudios universitarios que con sus enseñanzas nos supieron guiar por el camino que hoy concluimos; a nuestros padres por su entrega, su paciencia, su don de ser humano, su apoyo constante, su sincero respaldo, su enseñanza y sabios consejos nos supieron guiar para culminar con éxito este trabajo investigativo; a todos aquellos que nos aportaron ideas, material de estudio, y cedieron su tiempo para que esta tesis sea posible.

Autoras: Mayler Mejillones Rodriguez y Fanny Choez Parrales

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación lo dedicamos a nuestro padre Dios por habernos permitido llegar hasta la meta final, con su amor, protección y sabiduría, nos guio por el sendero del bien, nos dio la fuerza y la fortaleza necesaria para proseguir y llegar a la meta. A nuestros padres, hijos y esposos, que nos alentaron y fortalecieron en los momentos de flaqueza y desesperación, además por habernos proveído del recurso económico para poder sustentarnos cada día, ahora tenemos la dicha de haber hecho realidad nuestros sueños. “La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”. Thomas Chalmers.

Autoras: Mayler Mejillones Rodriguez y Fanny Choez Parrales



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”**

CALIFICACIÓN

Lcda. Rosa Muñoz A. Mgs.

NOMBRE Y APELLIDOS

PROFESOR GUIA O TUTOR

INDICE GENERAL

Contenido	
CERTIFICACIÓN	ii
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	iii
AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
CALIFICACIÓN.....	vii
INDICE GENERAL.....	viii
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I.....	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	14
OBJETIVOS.....	16
Capítulo II.....	17
Fundamentación conceptual	17
La alimentación complementaria	17
La importancia de la alimentación complementaria	18
Factores que influyen en la alimentación complementaria.....	23
Alimentos según su consistencia y frecuencia.	26
Bases legales	31
Variables generales y Operacionalización	34
CAPÍTULO III.....	36
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	36
PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	38
CONCLUSION.....	47
RECOMENDACIÓN.....	48
Bibliografía	49
ANEXOS	51
GUIA DE OBSERVACION.....	51

RESUMEN

La alimentación complementaria se la define como la acción de introducir alimentos alternadamente con la leche materna en una edad en donde el niño tiene 6 meses de edad, las cuales si la introducción es anticipada y tardía puede provocar problemas de salud en los menores. El consumo de alimentos debe de ser el adecuado para su edad ya que estimulan el proceso de la masticación, los alimentos que se ofrecen deben de administrarse de forma gradual y con la supervisión constante para evidenciar algún tipo de alergias. Siendo la alimentación complementaria motivo de interés y estudio debido a que es un problema latente en nuestra sociedad en donde las enfermedades de menores cada vez son más creciente. Siendo el **objetivo determinar la importancia de la alimentación complementaria en los niños de 0 a 3 años del centro de desarrollo infantil “CHIKITINES” de la Ciudad de Guayaquil en el periodo de octubre 2015 a febrero del 2016.** En la metodología se utilizó el método descriptivo de carácter cuantitativo, aplicándose a la guía de **observación** para la recolección de la información, **la población** son niños de 0 meses a 3 años, tomando en cuenta la alimentación complementaria que reciben en la guardería, en donde se concluye la correcta alimentación complementaria, es importante debido a que ayuda al correcto desarrollo del niño evitando enfermedades futuras y contribuyendo a una sociedad con niños sanos.

Palabras claves:

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, POBLACIÓN, IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN, ALIMENTACIÓN EN INFANTES, NUTRICIÓN ADECUADA.

ABSTRACT

Complementary feeding is defined as the act of putting food alternately with the milk at an age where the child is 6 months old, which, if introduced into early and late can cause health problems in children. Food consumption should be age appropriate and stimulating the process of chewing, the food offered should be given gradually and with constant monitoring for evidence of any allergies. It is complementary feeding ground of interest and study because it is a latent problem in our society where diseases are under ever increasing. The **objective** being to determine the importance of complementary feeding in **children aged 0-3 years child development center "CHIKITINES"** .In the **methodology** descriptive quantitative method was used and applied to the **observation** guide for the collection of information, the **population** are children from 0 months to 3 years, taking into account the supplementary feeding they receive in the nursery, where the correct complementary feeding is concluded it is important because it helps to correct child development and preventing future illnesses contributing to a society with healthy children.

Keywords:

SUPPLEMENTARY FOOD, PEOPLE, THE IMPORTANCE OF FOOD, FOOD IN INFANTS, PROPER NUTRITION .

.

INTRODUCCIÓN

El propósito de esta investigación es debido a que en la actualidad es una de las causas más importantes de morbimortalidad en menores de 3 años en el mundo entero. Según la convención de los derechos humanos, todos los niños y lactantes tienen derecho a una buena nutrición, los problemas que acarrea la mala alimentación complementaria en los niños son múltiples ya que las estadísticas presentadas en el año 2012 según la convención de los derechos del niño mencionan que 162 millones de niños menores de 3 años sufrían retraso del crecimiento y que 51 millones presentaban bajo peso para la edad que tenían, la mayoría de los casos por problemas en su alimentación complementaria acompañado de infecciones recurrentes. (Poma, 2015).

Siendo pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada a los menores entre las edades antes mencionadas, sin mencionar que en los lactantes la alimentación que la madre tienen es de suma importancia para poder saber el aporte nutricional de la leche materna que consume el lactante, en el caso de los niños mayores a un año de edad la alimentación complementaria debe de ser la adecuada proporcionando en cada uno de los niños las calorías necesarias que su organismo necesita para el desarrollo de las actividades diarias y de su desarrollo físico, recordando que los niños entre las edades de 0 a 3 años están en un constante aprendizaje y que si están bien nutridos pues tendrán la oportunidad de explorar y aprender sin dificultades. (Nazquez, 2013).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la UNICEF (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia), dan ciertas recomendaciones a los padres del mundo para que puedan dar a sus hijos una alimentación complementaria óptima y adecuada en el caso de los niños recién nacidos las madres deben de iniciar de inmediato la lactancia materna hasta los 2 años de edad aproximadamente (OPS, UNICEF, PMA, OMS, 2008).

Evidenciando estos organismo que no se da como debe de ser ya que mucho de los niños que nacen en la actualidad las madres suelen administrar formulas y no la leche materna, después de los 6 meses los niños deben de tener una alimentación complementaria de acorde a la edad y a las necesidades energéticas, que son superiores y que la lactancia no cubre en su totalidad.

Las organizaciones como la OMS promete apoyar a los países en la aplicación y seguimiento, con las aplicaciones de planes de aplicación integral sobre nutrición para los niños en edad de desarrollo entre 0 a 3 años, estos planes sobre la nutrición complementaria consiste en aumentar en el año 2025 disminuir las cifras de menores entre las edades mencionadas el índices de desnutrición y la mortalidad por estas causas.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación complementaria en los menores que oscilan entre las edades de 0 a 3 años es mucho más preocupante de lo que se cree, ya que el país en los últimos años según la UNICEF (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia) y sus estadísticas menciona que el Ecuador en ciertas provincias tiene altos índices de desnutrición. (UNICEF, 2010)

Lo que se evidencio en el centro de desarrollo inicial “CHIKITINES” es que los niños que llegaban desde los primeros meses de vida la alimentación que se les ofrece en sus hogares y que por ende se fortalecen a medida que pasa los años, y que van llevando a todos lados los hábitos adquiridos en el hogar , en este caso se evidencio que los niños de meses de nacido sus madres lógicamente dejaban la fórmula de acorde a los meses para su alimentación dejando de lado la leche materna que es fundamental para el desarrollo cognitivo y físico de los niños en los primeros meses de vida (Jimenez, 2013).

Siendo la leche materna fundamental y de suma importancia debido a que los nutrientes y vitaminas que aporta al niño son los más recomendados por el especialista e incluso la OMS (Organización Mundial de la Salud). A medida que van creciendo las madres van sustituyendo la leches ya sea materna o las de formula por las famosas coladas que el mercado ofrece con nutrientes artificiales que no

favorecen a una alimentación complementaria de calidad al menor. (Nazquez, 2013).

Después de los 6 primeros meses los padres incorporan alimentos como papillas artificiales o envasadas dejándolas entre los bolsos para la alimentación del niño, entonces los cuidadores de la guardería se daban cuenta que era algo común entre los niños que llegaban a la fundación, siendo una alarma al detectar para nosotras que estos alimentos no aportan los nutrientes y vitaminas necesarias para que el niño se desarrolle adecuadamente y en algunos casos que los puede llevar a enfermedades como la obesidad , diabetes infantil y anemia en algunos casos. (OMS, 2014).

Se observó que los niños entre las edades de 2 a 3 años en la guardería al momento de alimentarse rechazan los alimentos que contengan verduras y frutas. Evidenciando que sus hábitos alimenticios en sus hogares no es la mejor, debido a que su alimentación complementaria o dieta no posee la variedad de verduras y alimentos que se necesitan para que los niños mantengan un estado de salud óptima y que puedan crecer sin dificultades o enfermedades.

1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Por qué es importante la alimentación complementaria en los niños de 0 a 3 años?
- ¿Cuáles son los factores más comunes que influyen sobre la alimentación complementaria no adecuada en niños de 0 a 3 años?
- ¿Cuáles son las características más comunes en los niños que reciben una alimentación complementaria no adecuada?
- ¿Cuáles son los alimentos que deben recibir los niño de 0 a 3 años en su dieta diaria?

1.3 JUSTIFICACIÓN

El problema sobre la alimentación complementaria en los niños de 0 a 3 años en el país y en el mundo es una tema de suma importancia debido a que los grandes problemas de salud que poseen actualmente los adultos son producto de la alimentación complementaria no adecuada que le dieron sus padres cuando eran menores, debido a esto y más las enfermedades que van ganando espacio entre los niños del país en especial de la ciudad de Guayaquil en la guardería “CHIKITINES”

Es notorio que la mala alimentación complementaria en los niños de 0 a 3 años genera retraso en su crecimiento, problemas de aprendizaje, problemas de salud a la larga pueden generar la muerte en muchos casos. Se decidió investigar sobre este tema ya que se evidencia en la guardería que muchos de los niños que llegaban presentaban decaimiento, en ocasiones llegaban con fiebre, malestar agotamiento y cansancio, ellos mencionaban que no se sentían bien en general, que no tenían ánimo para jugar. Los niños más pequeños en cambio no dejaban de llorar sin motivo y lo único que las madres dejaban para que se alimentara era un termo con colada y algunas galletas mientras ellas se ausentaban por su trabajo, ya sabiendo que en la guardería se alimentan a los niños con una dieta que esta propuesta para niños de acuerdo a su edad, pero que no es necesariamente la más adecuada también.

Debido a esto nosotras vimos la necesidad de investigar sobre este tema de suma importancia para la sociedad, dándole a conocer cuáles son los índices de morbimortalidad en los niños de edades entre 0 a 3 años porque es mucho más frecuente por la alimentación complementaria no adecuada, de ahí la importancia de investigar este tema e informar.

OBJETIVO GENERAL

DETERMINAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA EN LOS NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "CHIKITINES"

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los factores más comunes que influyen sobre la alimentación complementaria no adecuada en los niños de 0 a 3 años.
- Detallar las características más comunes en los niños que reciben una alimentación complementaria no adecuada.
- Determinar cuáles son los alimentos que deben recibir los niños de 0 a 3 años en la dieta diaria.

Capítulo II

Fundamentación conceptual

La alimentación complementaria

Generalmente la leche materna deja de ser suficiente alrededor de los seis primeros meses de vida de cada lactante, es ahí cuando se debe implementar la alimentación complementaria que corresponde hasta los dos años de edad, siendo un periodo de suma importancia debido que es aquí en donde se desarrolla la vulnerabilidad de los niños, debido a que empieza la mal nutrición. (Jimenez, 2013).

Esto contribuye al ingreso de la mal nutrición en niños menores de tres años de edad en toda la población mundial, la OMS (organización mundial de la salud) menciona en sus estadísticas que en los países de ingresos bajos , 2 cada 5 niños presentan retraso de crecimiento, por este motivo la alimentación complementaría en los niños debe de introducirse en el momento adecuado , lo que significa que los niños desde los 6 meses deben de ir recibiendo alimentos el cual el pediatra de cabecera ira recomendando a medida que el niño va creciendo, ya que la leche materna no satisface las necesidades energéticas del niño en su totalidad. (Poma, 2015).

Dichos alimentos deben de prepararse en condiciones adecuadas y seguras, sin olvidar que se deben de administrar en las porciones adecuadas y con la variedad de los alimentos para que el bolo alimenticio sea de gran valor nutricional y se evite

en si la mal nutrición en los niños desde edades tempranas. Sin olvidar que los alimentos que se proporcionan al niño deben también poseer la textura adecuada.

Las practicas alimentarias no solo dependen de la disponibilidad de los alimentos nutritivos en el hogar sino también del estímulo de la madre dándole una cierta cantidad de alimentos en cierto tiempo determinado, están presente frente a las necesidades alimenticias y cuando el niño presente hambre, el alimento como los pequeños aperitivos estén presente al momento de satisfacer esa necesidad. (Cisneros Poma & Vallejos Esquives, 2015).

La importancia de la alimentación complementaria

Teniendo como objetivo cubrir las necesidades nutritivas y calorías que debido a su actividad constante como el juego y la necesidad de conocer el mundo que lo rodea, y que la leche materna no satisface dichas necesidades energéticas que el niño necesita.

La introducción de los alimentos al bebe debe de ser un evento familiar donde los padres y hermanos estén involucrados en esta nueva etapa que el bebé experimenta, permitiéndole al niño experimentar nuevas consistencias, temperaturas y sabores que le permiten disfrutar donde se le inculque al niño la correcta conducta alimentaria, desde muy pequeño para en la vida adulta evite inconvenientes de salud que aquejan a la población mundial en la actualidad. (Sislema, 2009).

Lo alimentos necesarios de acuerdo a las necesidades energéticas y de acuerdo a la edad.

Durante el primer año de vida, el lactante aumenta su estatura y su peso considerablemente, es aquí en donde se ve y se valora el estado nutricional que ha tenido cada lactante o niño y se valora según la tabla del índice de masa corporal, comparándolos con curvas de crecimiento estándar. (Gonzalez, 2014).

Son importante estas mediciones para calcular el avance del niño, principalmente entre los doce primeros meses de vida. Al mismo tiempo que crece, el bebé va desarrollando gradualmente sus funciones corporales y sociales, lo que demanda una gran cantidad de energía que necesita ingerir a través de la alimentación.

La agregación de víveres compactos es un paso que se inicia a los seis meses y depende de la mama y el niño y queda claro que la leche materna es muy importante los primeros meses de vida, y esto vale para que el niño desenvuelva la capacidad de hablar y masticar, la variedad y cantidad de alimentos duros que se van ampliando a un equilibrio que lo atribuye el niño propiamente. (Gonzalez, 2014).

Los primeros alimentos que recibe en la dieta diaria cada lactante son los cereales, acompañado de leche materna o formula, y posteriormente se incrementan las papillas de frutas, verduras, y la carne blanca. Si el lactante recibe durante los primeros seis meses de vida solo lactancia materna es seguro que no sufrirá de ningún tipo de alergias durante su desarrollo. Uno de los alimentos que más frecuencia tiene en desarrollar alergia en niños sensibles son la clara del huevo y el pescado, que se incorporan generalmente después de los 12 meses.

- Centenos. Son primordiales para el desarrollo y crecimiento de cada niño ya que mantienen un alto porcentaje en proteínas y lo que corresponde al grupo de vitaminas B.

- Frutas y verduras, contiene minerales y vitaminas.

- Yema de huevo. Es esencial en la alimentación diaria ya que son ricos en vitamina A y D que beneficiara la formación de los tejidos y los huesos.

- Carnes. Primordialmente se debe iniciar con todo a lo que respecta a carnes blancas como el pavo y el pollo que son los que contienen menos grasas, luego con carne roja como cerdo que tienen cantidades necesarias de hierro, que es un elemento de la hemoglobina, importante para trasladar el oxígeno, para los glóbulos rojos y el anhídrido carbónico en la sangre, que actúan para el proceso del ingreso de energía. (Gonzalez, 2014)

- Pescados. Se inicia con los blancos y después de los 12 meses de vida de cada lactante se dan los azules, que son nutritivos y necesarios para el crecimiento ya que contienen omega 3 y 6, zinc y pertenecen al grupo de vitaminas B, son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y del sistema inmunitario, brinda antioxidante al cuerpo y actúa como defensas del organismo.

Alimentos que debe recibir un niño de 0 a 3 años en su dieta diaria.

De 0 a 4 meses: se recomienda que los niños de estas edades se alimenten únicamente con leche materna, debido a que su organismo no está listo para digerir ningún otro tipo de alimentos externos que no sea la leche de la madre o de fórmula. (Gonzalez, 2014)

4,6 a 9 meses: La alimentación complementaria del niño en esta etapa se debe de iniciar con los cereales, verduras y frutas para asegurar la aceptación de las mismas. El cuidador debe de ofrecer el alimento en pequeñas porciones empezando por cucharaditas, la cuchara más

recomendable y adecuada sería una de plástico, ya que si es de metal se puede lesionar la boca del bebe al alimentarlo. (Gonzalez, 2014)

9 a 11 meses: Al iniciar el tercer trimestre de vida del niño se le debe proporcionar yema de huevo , ya que solo al término del primer año de vida se le puede ofrecer al niño un huevo completo, debido a que muchos de los casos desarrollan alergias, en este caso la clara del huevo contiene ovo albúmina (proteína con todos los aminoácidos esenciales), teniendo en cuenta siempre ofrecer los alimentos bien cocidos y con la asepsia necesaria para evitar las infecciones que comúnmente se dan en los niños de estas edades.

Otros alimentos que también están en la posibilidad de ofrecerse en estas edades son los trozos de pan, frutas y queso, evitando licuar los alimentos sólidos para estimular la masticación y desarrollo mandibular.

A medida que él bebe va creciendo se van incrementando la cantidad de los alimentos en su dieta diaria a medida que los niños van desarrollando sus habilidades motoras y creciendo físicamente.

1 a 2 años: la alimentación en estas edades debe de ser variada y colorida para estimular la alimentación sin rechazo en los niños hacia ciertos alimentos, brindándoles diariamente cereales , verduras , productos lácteos, tubérculos ,plátanos carnes , azucares y grasas. (OMS, 2014).

Dichos alimentos debe ser proporcionada en raciones de acorde a su edad, no se deben de dar en excesos los azucares y las grasas, ni los carbohidratos ya que generaran en algunos casos problemas como la obesidad infantil, la cual se está haciendo popular en los últimos años.

Se recomienda que los niños consuman de 5 a 6 comidas diarias, ofreciendo refrigerios entre comidas como: yogurt, jugo natural con galletas, ensaladas de frutas, trozos de queso, entre otros.

3 años:No ofrecer alimentos como el maní, caramelos duros, los famosos cachitos, frutas secas. Para evitar que el niño se atore al momento de ingerirlos.

Hay ciertos alimentos que no se deben de ofrecer a los niños como los que contengan altos contenidos de sodio, los que contengan cafeína como los té , café, colas, chocolates, para no crear adicción. (Álvarez, María Belén , Enero 2014)

La miel no es un alimento que se les pueda ofrecer a los niños entre las edades de 3 años puesto que la miel sin pasteurizar puede transmitir botulismo, enfermedad grave que afecta al sistema nervioso. (Álvarez, María Belén , Enero 2014).

Características más comunes en los niños que tienen una alimentación complementaria no adecuada.

La alimentación y la nutrición son temas muy complejos donde se obtiene conocimientos que comprometen varios componentes, cada ser humano independientemente del género tiene diferentes necesidades como por ejemplo los niños, las mujeres y los hombres. Acorde pasa el tiempo cada niño comienzan su desarrollo y van necesitando conocimientos sobre cómo mantener una vida saludable, para así poder implementar en su dieta diaria la alimentación adecuada que su organismo requiere dependiendo la edad de cada uno, para así poder evitar cualquier alteración de salud por tener una mala nutrición, cabe recalcar que cada ser humano necesita de ejercicios diarios para prevenir enfermedades que hoy en día son muy comunes en nuestra sociedad como lo es la obesidad y el sedentarismo.

Los datos mundiales radicalmente no han cambiado a pesar de los avances científicos siendo las causas de la mala alimentación en la población ya sea la discriminación, el estrés social, los alimentos insolubles, el incorrecto suministro de víveres, las enfermedades, la ignorancia, la pobreza, permanecen como componentes desencadenantes de las dificultades nutricionales, con apoyo ambiental y nutrición adecuada es posible reducir o prevenir los efectos de la desnutrición a largo plazo. (David Werner, Bill Bower, 2010)

Factores que influyen en la alimentación complementaria adecuada en niños de 0 a 3 años.

El estado nutricional de los niños o infantes está asociada a la condición de su cuerpo u organismo ya que cada uno de los individuos posee necesidades nutritivas individuales, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos. Siendo el indicador más importante de salud, ya que en nuestro medio la alimentación no adecuada o cuando se altera el rendimiento físico, mental y social de todo ser humano. (Jimenez, 2013).

Dichas alteraciones del estado nutricional de los niños van de la mano con los problemas económicos de muchos padres y con los hábitos dietéticos incorrectos los cuales llevan a los niños a graves problemas de salud en muchos casos.

Durante la etapa de los 0 a 3 años ocurren cambios importantes en la vida de un niño como es el crecimiento, el cual alcanza velocidades elevadas y el desarrollo, lo cual se da en periodos cortos e importantes de la vida de los seres humanos.

Es durante esta fase en la que el menor logra la madurez inmunológica y adquiere y desarrolla habilidades y destrezas en su desarrollo psicomotor el cual lo forma para su inicio en el campo educativo.

Para cada individuo la nutrición y la alimentación es algo fundamental que todo individuo requiere para obtener todos los nutrientes y la energía suficiente que requiere cada ser humano para su desarrollo físico e intelectual.

Fundamentos para la incorporación de la alimentación complementaria. Según el autor Franco en el 2004 se derivan de los requisitos nutricionales de los niños y las necesidades que el mismo tenga en cuanto a su consumo energético.

Fundamentos nutricionales: a partir de los 5 y 6 meses de edad, el aporte energético de los niños es más alto y debido a esto la leche materna y su contenido de hierro son insuficientes para el desenvolvimiento de las actividades diarias de los niños.

Fundamentos del desarrollo: la introducción de alimentos en donde se juega con los sabores y las texturas en donde inicia la masticación de la boca y la lengua, la movilidad buco-Faríngea en el niño. En el proceso de la masticación mejora la coordinación de la boca y la lengua, que ayuda en un futuro el desarrollo del lenguaje la introducción tardía y las texturas pueden generar en el niño aversiones en edades más tardías

Edades de la introducción de alimentos en los niños.- La introducción de los alimentos en los niños depende de las siguientes consideraciones entre las que tenemos:

- Proporcionar alimentos que cubran las necesidades nutricionales del niño.
- Utilizar alimentos que no predispongan a la aspiración de las vías aéreas.
- Evitar riesgos de alergias alimentarias.
- Orientar la alimentación según la capacidad funcional del niño de acuerdo a la maduración del tracto digestivo y de los riñones.

El desarrollo de los niños se relaciona directamente con la maduración neuromuscular, digestiva y renal, de ahí la importancia de conocer el desarrollo del niño según las edades y según eso la madre o el cuidador elegirá el mejor momento para la introducción de los alimentos. (Álvarez, María Belén , Enero 2014).

Maduración neuromuscular.- el niño desde que nace presenta reflejos tales como la succión, deglución y la búsqueda de alimentos, los cuales facilitan la lactancia materna, en donde incluso cuando se presenta el reflejo de las náuseas puede impedir una alimentación materna sin inconvenientes. Observándose que desde los 4 a 7 meses se incorpora la succión de el niño en cuanto a la leche materna y es ahí en donde aparece la masticación y el reflejo nauseoso el cual se localiza en el tercio medio de la lengua, en donde el niño ya es capaz de recibir algunos alimentos sólidos sim embargo no es recomendado hacerlo aún, debido a que puede provocar en alguno casos la obstrucción de las vías aéreas en el niño produciendo un paro respiratorio por la falta de oxígeno. (Nazquez, 2013).

De 7 a 12 meses ya se puede empezar con la alimentación complementaria ya que el niño presenta los reflejos de morder masticar y efectuar movimientos con la lengua y en donde ya es capaz de llevar los alimentos con su propia mano a la boca. De 12 a 24 meses de edad el niño tiene mayor capacidad de efectuar movimientos rotatorios en la masticación, también existe mayor estabilidad en la mandíbula, esto permite que el niño se incorpore a la dieta de la familia, ya que este proceso se completa a los 24 meses de edad.

Maduración gastrointestinal .- cuando un bebe recién nace tiene la capacidad de 10 a 20 ml, la cual va aumentando de 300 ml al final del primer año de vida obligando a utilizar alimentos de acuerdo a la fisiología del niño , siendo la leche materna un factor de crecimiento que cubre y permite la maduración de la mucosa epitelial y de la mucosa gastrointestinal lo que permite la maduración de la mucosa intestinal del niño , de ahí que es recomendable e importante cumplir con las recomendaciones de la lactancia materna dentro de los primeros meses de vida de los niños. (Nazquez, 2013)

Maduración renal.- según Gómez en el 2004 menciona que la función renal de un niño recién nacido saludable está en perfectas condiciones y lleva una alimentación complementaria por la lactancia materna natural el inconveniente sucede cuando el niño lleva una lactancia a base de fórmulas la cual posee un alto nivel de solutos desde muy temprana edad provocando graves problemas de salud desde muy temprana edad. (Cisneros Poma & Vallejos Esquivas, 2015)

Alimentos según su consistencia y frecuencia.

Según la organización mundial de la salud (OMS) en el 2013 la alimentación complementaria debe de ser la suficiente y adecuada para el niño según su edad y con la frecuencia necesaria que poseen las consistencia y variedad adecuada, con el objetivo de resguardar los requerimientos que necesita cada niño sin descuidar la lactancia materna además sugieren que los alimentos deben de prepararse con la asepsia que deben de ser cocidos lo suficiente y minimizando el riesgo de que sean contaminados, recomendando así que los lactantes empiecen a recibir alimentación complementaria desde los 6 meses de edad entre dos a tres veces al

día, ya entrando a los 6 meses hasta los 8 , entre los 9 a 23 meses la alimentación complementaria debe de ser de tres a 4 veces al día. Las recomendaciones actuales es que la alimentación complementaria no debe de introducirse antes de los 4 meses ni después de los 6 meses para favorecer el desarrollo motriz y evitar complicaciones gastrointestinales en los niños.

Según Flores Martínez y Otros en el 2006 mencionaron que los aspectos prácticos deben considerarse en el proceso de implementación de la alimentación complementaria son: (Gonzalez, 2014).

Tipos de alimentos: Se recomiendan los alimentos de origen natural , tener cuidado con los alimentos industrializados como los cereales refinados , así como los alimentos que son ricos en grasas saturadas por el riesgo a algún tipo de infecciones , para dar la tolerancia se recomienda primeramente dar un solo alimento , tal como cereal, frutas , verduras para ver las reacciones que tenga el niño, durante los 3 primeros días de ingerir el alimento para determinar la tolerancia o intolerancia al mismo.

Consistencia de los alimentos: Dentro de la consistencia de los alimentos es importante tener en cuenta que la transición alimentaria parte de una consistencia líquida que es la que el niño conoce y por la cual se alimenta, de ahí la importancia de la introducción de alimentos de manera gradual así como la progresión de alimentos como los puré, papillas, picados y trozos pequeños. La consistencia de los alimentos debe de favorecer a la digestión y absorción en los niños.

La sal y los Edulcorantes: Se recomienda respetar el sabor de los alimentos de manera natural , no sobrepasar las calorías en cuanto a las azúcares y en lo que respecta a la sal no sobrepasar el sabor de la sal en los alimentos que se le da a los niños , debido a que es una etapa en donde se fortalecen los hábitos en los niños como los sabores , salado, dulce, agrio los cuales perduran el resto de la vida los cuales pueden ser factores de riesgo para enfermedades como la diabetes en la obesidad, la hipertensión, etc.

Variedad de los alimentos: La monotonía de la dieta la falta de combinación de ciertos alimentos con altos índices nutricionales son factores de riesgo de desnutrición o sobrepeso en los niños

Frecuencia: la alimentación se debe de aumentar de acuerdo o a medida que el niño valla creciendo y a la demanda de las condiciones energéticas de los niños, es ahí donde el cuidador debe de ofrecer ciertos alimentos entre comidas, un ejemplo de esto podría ofrecerse frutas para poder incrementar la energía de los niños.

La alimentación complementaria oportuna

Según las investigaciones de la OMS y el ministerio de salud del Ecuador la alimentación complementaria deben de tener los siguientes principios los cuales son:

- Seguir con la lactancia materna, aun después de los 6 meses de edad hasta los dos años de edad aun habiendo incorporado la alimentación complementaria de acuerdo a la edad.
- Ofrecer una alimentación rica en nutrientes y de acuerdo a las necesidades energéticas del niño.
- Mantener una buena higiene y cuidado al manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar la alimentación complementaria después de los 6 meses e ir aumentando las porciones a medida que el niño valla creciendo.
- Variar las consistencias y sabores de los alimentos.
- Aumentar el número de comidas, según las demandas del niño en cuanto a lo energético y a la edad.
- Ofrecer alimentos ricos en nutrientes y vitaminas que aporten al crecimiento saludable del niño.
- Ofrecer vitaminas y suplementos alimenticios que favorezcan a la nutrición de los niños.

- Ofrecer líquidos en gran cantidad, alimentos blandos y no descuidar la leche materna durante las enfermedades.

Alimentación complementaria y alimentos alérgicos. Según Olmos los alimentos considerados como alérgicos a nivel universal son el huevo, la leche, el pescado, el maní, las nueces, el trigo, la soya la introducción de estos alimentos debe de ser vigilada. (Ecuador, 2012).

En cuanto en los países Europeos como Francia los alimentos más frecuentes de causas alérgicas son las frutas y vegetales dentro de los que tenemos (Sislema, 2009)

- **Huevo:** La clara del huevo contiene una cantidad de altas proteínas alérgicas que la yema, en donde la ovoalbúmina la proteínas más abundante en este alimento.
- **Pescado:** Los alimentos que vienen del mar tienen proteínas alérgicas altamente resistentes al calor y a las varias formas de cocción.
- **Maní:** la alergia del maní es permanente a diferencia de la alergia al huevo y a la leche que desaparecen en la edad escolar.
- **Los cereales:** contiene la proteína gliadina tales como el trigo, la cebada , el centeno, la avena , pueden provocar la enfermedad celiaca, por lo cual la introducción de estos alimentos no deben de hacerse antes del sexto mes ni después del octavo.

Según Rodríguez y Rasco en el 2007 Las demás frutas son alimentos de suma importancia en la alimentación complementaria que también deben de tener la supervisión constante en su consumo en niños. Frutas como: (Sislema, 2009)

- El kiwi
- Fresa
- Frambuesa
- Mora
- Melocotón debido a que liberan un alto nivel de histamina.

En cuanto a las verduras y hortalizas evitar las flatulentas como:

- Col
- Coliflor
- Nabo con alto potencial de bocígenas.

Otras ricas en sustancias sulfuradas como la: (Álvarez, María Belén , Enero 2014)

- Cebollas
- Ajo
- Espárragos y otras como la remolacha espinacas, habas, acelgas, por su alto contenido de nitratos.

En cuanto a las carnes en los niños debe de brindarse a los niños en pequeñas porciones y bien cocida a la hora del inicio de la alimentación complementaria. El consumo de legumbres debe de iniciarse a partir de los 10 a 11 meses debido a su alto contenido de nitratos.

En cuanto a la leche la academia de Estadounidense de Pediatría (American Academy of pediatrics) menciona que no debe de ser ingerida en niños menores de los 12 meses debido a su alto contenido de proteínas, grasas, sodio, potasio lo que convierten a este alimento de difícil digestión por parte de los menores, además de ser de bajo contenido de hierro y ácidos grasos. (Sislema, 2009).

Bases legales

Constitución de la república del Ecuador

Sección segunda de salud

Art. 363.- El Estado será responsable de:

1. Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.

En el numeral 1 del artículo 363 de la constitución del Ecuador el estado será responsable de la formulación de políticas públicas que garanticen el fomentar prácticas de hábitos saludables tanto en los ámbitos familiares , en este caso el de la alimentación complementaria que es una labor de todos en la familia , ya que tratar de establecer hábitos saludables en los niños es una tarea un poco difícil debido al consumismo en el que se vive en la actualidad, ya que las personas se alimentan con lo que primero ven en los medios de comunicación como son las comidas chatarras altos en grasas y azúcares.

Es ahí que la labor de crear y establecer nuevas formas de alimentación saludables en los niños especialmente los padres y las personas que los rodean están en el deber de dar la iniciativa a una alimentación saludable.

Plan nacional del buen vivir.

Objetivo N-° 6 3.6. Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.

Entre los objetivos del buen vivir que estableció el presidente Econ. Rafael Correa está el de promover en la población buenos hábitos alimenticios que permitan tener una población saludable que poseen de buena salud o condición física, emocional e intelectual de acorde a su

edad, de ahí la labor del estado es enfocarse en la promoción de programas y campañas en donde se le muestre a la población lo económico y rentable que es una alimentación a base de frutas y verduras, especial mente en los primeros años de vida. (MSP, 2013).

d.- Fortalecer campañas de suplementos alimenticios y vitaminas en la población con déficit nutricional y en etapa de desarrollo cognitivo.

Las campañas y todo los esfuerzos del estado deben de estar orientados a mantener y fomentar la alimentación complementaria adecuada en niños de 0 a 3 años en donde necesitan una alimentación rica en verduras y frutas que le aporten los nutrientes necesarios para su crecimiento y su demanda energética, en donde no necesiten de suplementos alimenticios para compensar las vitaminas, sino que los padres sepan dar las porciones adecuadas a sus hijos en los momentos de su alimentación.

E.- Normar y controlar la difusión de información calórica y nutricional de los alimentos, a efectos de que el consumidor conozca los aportes de la ración que consume con respecto a los requisitos diarios recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.

En la actualidad se ha implementado este tipo de información en cada uno de los productos que se exponen a los consumidores, pro es muy poca la atención que estos le prestan al momento de comprarlos para su consumo, debido a que la cultura de una buena alimentación o alimentación complementaria saludable en los niños de edades entre los 0 y 3 años parece tener poco interés entre los padres de familia.

f.- Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.

En este literal se menciona que también se debe de fomentar e implementar en la población hábitos de alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, que les lleve a largo plazo a mantener una vida sana y que en su momento alargue la calidad de vida de los habitantes del país.

Variables generales y Operacionalización

Variable general: DETERMINAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA EN LOS NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHIKITINES”.

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Fuente
Alimentación complementaria	Cuando la leche materna deja de ser suficiente para atender las necesidades nutricionales del bebe en los primeros meses de vida, hay que añadir alimentos complementarios a su dieta, esta transición de la lactancia materna a la alimentación complementaria abarca generalmente el periodo que va desde los 6 meses hasta los 24 meses de edad, siendo un periodo de suma importancia debido que es aquí en donde se desarrolla la vulnerabilidad de los niños, debido a que empieza la mal nutrición. (OMS, 2016)	Alimentación en los primeros meses de vida	0 – 6 meses	Leche materna Leche formula	Guía de observación directa
		Periodo en donde recibe la alimentación complementaria	6 – 36 meses	6 meses 12 meses 24 meses 36 meses	
		Alimentación Complementaria a corde a la edad	0 a 6 meses	Leche Materna	
			6 a 9 meses	Cereales Verduras Frutas	
			9 a 11 meses	Yema de huevo Trozos de pan Frutas y queso	
12 a 24 meses	verduras Lácteos Carnes blancas Azucares Grasas Carnes rojas				

			24 a 36 meses	Alimentación	
		Recibe las porciones adecuadas de alimentos		Variada y equilibrada.	
			Desayuno	Lácteos ½ taza Granos/Cereales ½ taza	
			media mañana	Grasa ½ cucharadita Frutas ½ taza	
			almuerzo	Vegetales ½ taza Carnes/pescado 2 onzas Frutas o lácteos ½ taza	
Niños de 0 a 3 años.	Durante la etapa de 0 a 3 años ocurren cambios importantes en el crecimiento y desarrollo, el crecimiento alcanza las velocidades más elevadas y el desarrollo se caracteriza por el logro de importantes hitos sucesivos en períodos muy cortos de tiempo.	Características Definitorias	Edad	0 – 6 meses 6 – 12 meses 12 – 24 meses 24 – 36 meses	Guía de observación directa

CAPÍTULO III

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACION: Los infantes del centro de desarrollo inicial “CHIKITINES” tienen las edades de 3 meses hasta los 3 años de edad.

MUESTRA: La muestra es de 68 involucrados en su totalidad ya que se ha tomado en cuenta a los padres de familia y cuidadores ya que son las personas encargadas de administrarles los alimentos adecuados para una buena alimentación.

TIPO DE ESTUDIO Es descriptivo, cuantitativo y cualitativo, ya que se realiza la investigación sobre un tema en este caso **Alimentación complementaria en niños de 0 a 3 años en el centro de desarrollo infantil “Chikitines” de la Ciudad de Guayaquil en el periodo de octubre 2015 a febrero del 2016.**

METODOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

El método de recolección es la guía de observación directa.

PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN El instrumento que se utilizó para la recolección de la información referente a las variables de estudio es la guía de observación, la cual esta constituida por preguntas cerradas en donde las alternativas de respuesta múltiples.

PLAN DE TABULACIÓN

En la tabulación de la información se utilizó los recursos tecnológicos como son el office 2013, se trabajó en Excel la elaboración de las tablas y gráficos necesarios para la representación de numérica de la investigación, la guía de observación se la aplico a los niños y sus representantes legales siendo las autoridades y cuidadores de la fundación también tomados en cuenta dentro de las encuestas

INSTRUMENTO RECOLECCIÓN DE DATOS

Guía de observación directa

Diseño metodológico

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Grafico #1

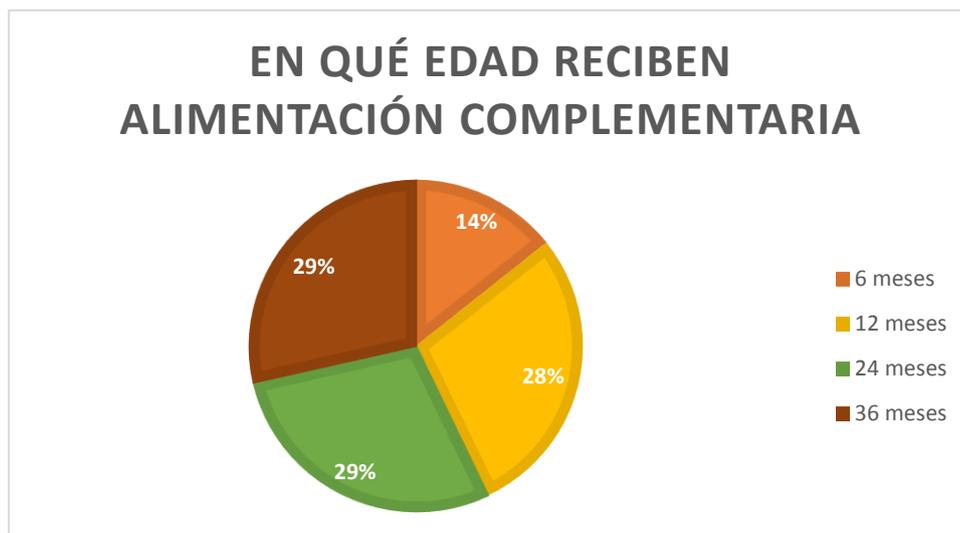


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez Parrales

Análisis; con el 67 % de los niños observados de 0 a 6 meses, se alimentan con leche de formula sin la introducción de ningún alimento complementario lo cual se debe de iniciar cumpliendo los 6 meses de edad para favorecer el crecimiento y la demanda energética del niño por su crecimiento, con el 33% de los niños que se alimentan con leche materna siendo un índice muy bajo debido a que la leche materna es la mayor fuente nutricional para los lactantes dentro de los primeros meses , de ahí que la nutrición del niño se está viendo afectada desde los primeros meses de vida.

Grafico # 2

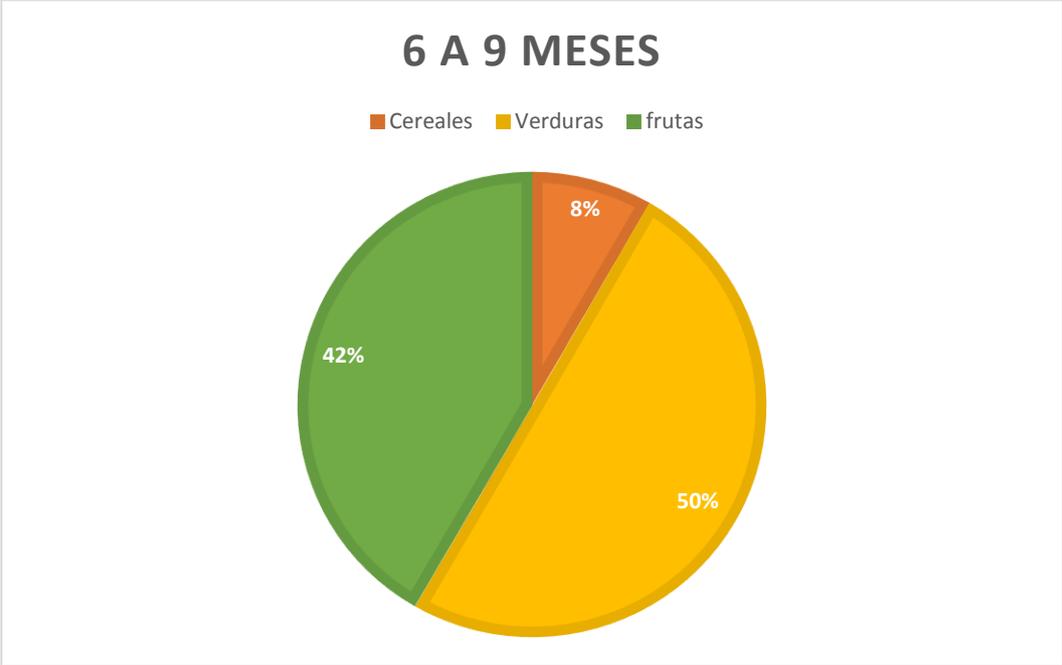


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez Parrales

Análisis: La edad en la que se da la alimentación complementaria en la guardería es de que el 29% corresponde a las edades entre los 36 meses y 24 meses, siendo una edad demasiado tardía y provocando a largo plazo problemas en el desarrollo y crecimiento del infante debido a que las necesidades nutricionales y energéticas no son satisfechas con la alimentación complementaria adecuada.

Grafico # 3

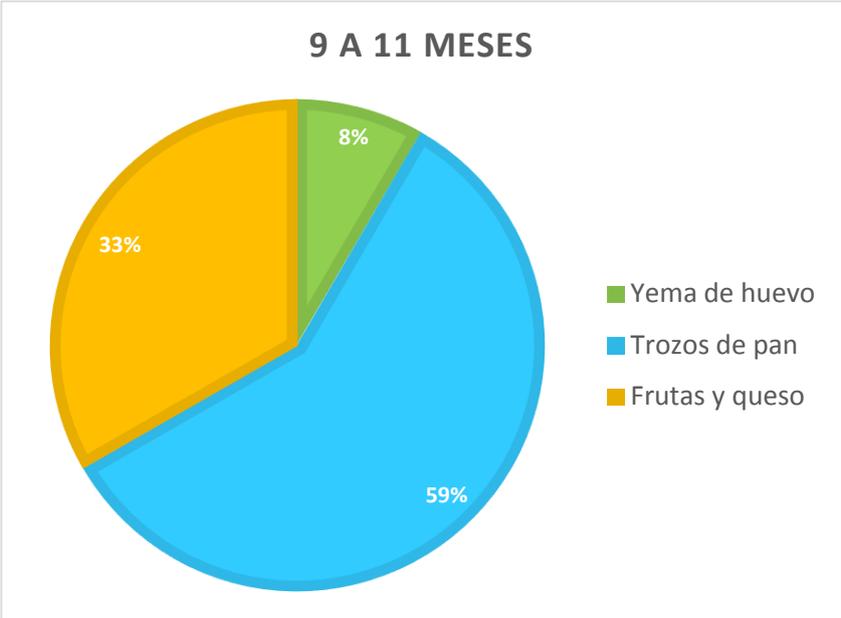


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez PARRALES

Análisis: Los niños de 6 a 9 meses que se les da alimentación complementaria así como verduras cereales y frutas tenemos que el 50% de los niños observados se les brindan verduras siendo estas edades en donde la alimentación complementaria es a base de verduras blandas y en cantidades mínimas hasta que el niño mejore su proceso de masticación, con el 42% de los niños se les brinda frutas siendo la opción más indicada en estas edades y dentro de las frutas que deben de comer por edades, también tomando en cuenta los alimentos alérgicos los cuales tienen que ser suministrados con vigilancia.

Grafico # 4

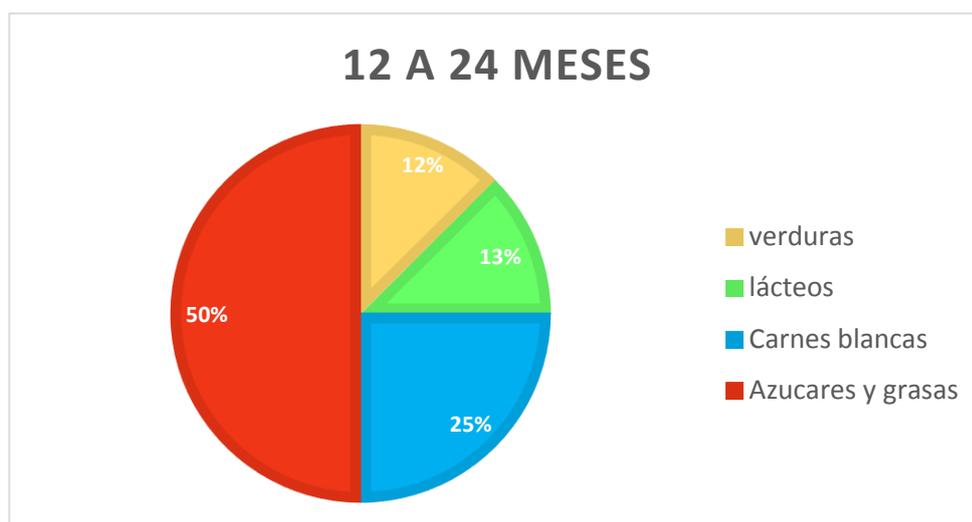


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez Parrales

Análisis: entre los niños de 9 a 11 meses que reciben alimentación complementaria como yema de huevo , trozos de pan y frutas y queso , se establece que el 59% de los niños entre las edades mencionadas reciben alimentos como trozos de pan entre comidas , siendo alimentos muy cargado de carbohidratos y grasas lo cual no contribuye a la alimentación complementaria saludable de un niño de esas edades, con el 33% de los niños entre las edades de 9 a 11 meses se les brinda alimentos como frutas y queso siendo una buena opción entre las comidas brindar este tipo de alimentos para manejar un proceso digestivo sano y que se cubran las necesidades energéticas requeridas por el niño a estas edades, con el 8% se les brinda yema de huevo siendo en esta edad muy temprano para brindar grasas en altos contenidos provocando que a largo plazo los malos hábitos alimenticios en los niños generen enfermedades .

Grafico # 5

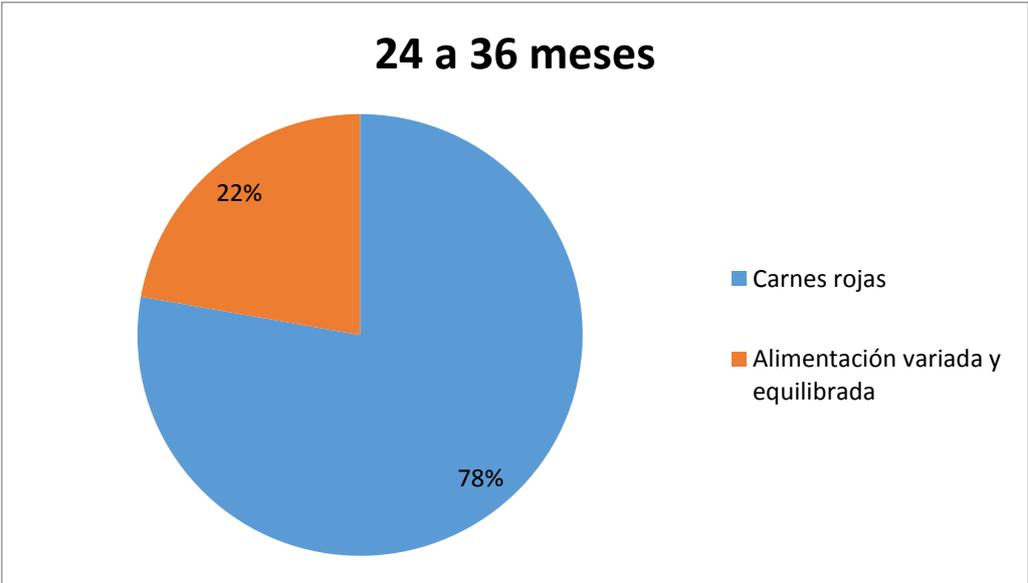


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez Parrales

Análisis: se establece que con el 50% de los niños entre las edades de 12 a 24 meses se les brinda azúcares y grasas, provocando en niños de corta edad malos hábitos alimenticios y enfermedades como la diabetes y la obesidad e incluso problemas de hipertensión debido a las grandes ingestas de azúcares y grasas, con el 25% de los niños entre las edades de 12 a 24 meses se les brinda alimentos dentro de su dieta o alimentación complementaria como carnes blancas las cuales si contribuyen a la salud alimenticia de los niños las cuales se las debe de dar en porciones adecuadas según la edad y deben de estar bien cocidas y con la asepsia necesarias evitando la contaminación de los alimentos , con el 13% reciben lácteos en su alimentación las cual no se debe de exceder su ingesta debido a que los contenidos de hierro y otros no son los que necesita un niño de esta edad , con el 12% de los niños se les da verduras pero teniendo en cuenta que s las debe de complementar con proteínas como trozos de carnes y las frutas , reduciendo siempre las cantidades de sal y condimentos

Grafico # 6

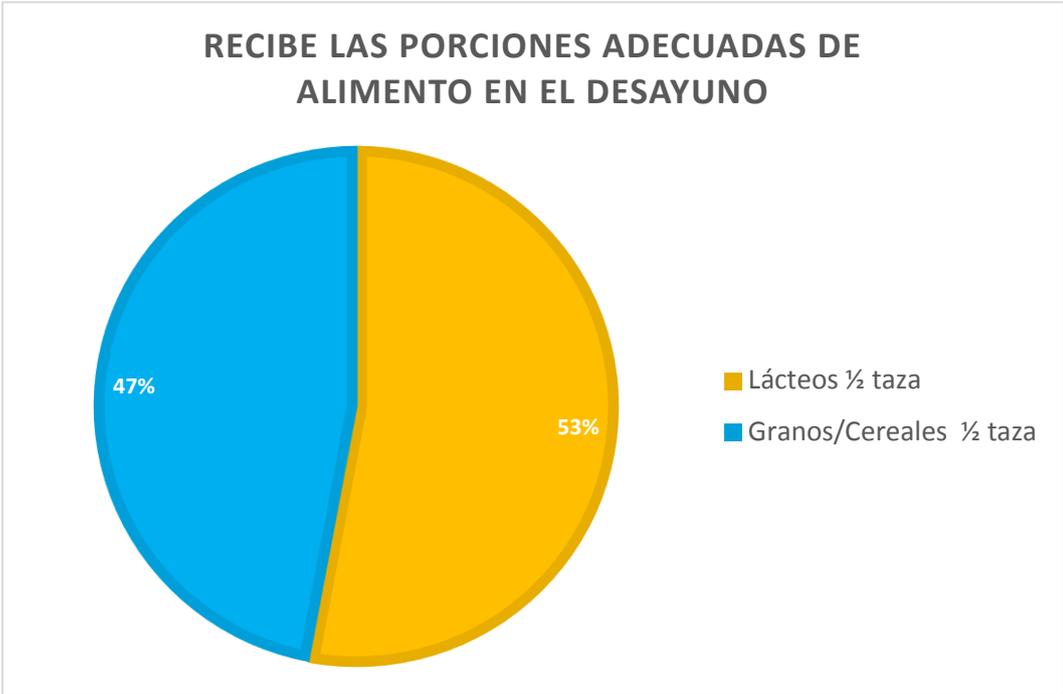


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez PARRALES

Análisis: se pudo observar que el 78% de los niños entre las edades de 24 a 36 meses reciben alimentos como carnes rojas dentro de su alimentación complementaria la cual no es adecuada debido a que el sistema digestivo de los niños en estas edades no está suficientemente preparado para la ingesta constante de carnes rojas debido a los altos contenido de toxina y una baja cantidad del 22% de los niños entre las edades mencionadas reciben una alimentación complementaria variada y equilibrada.

Grafico #7

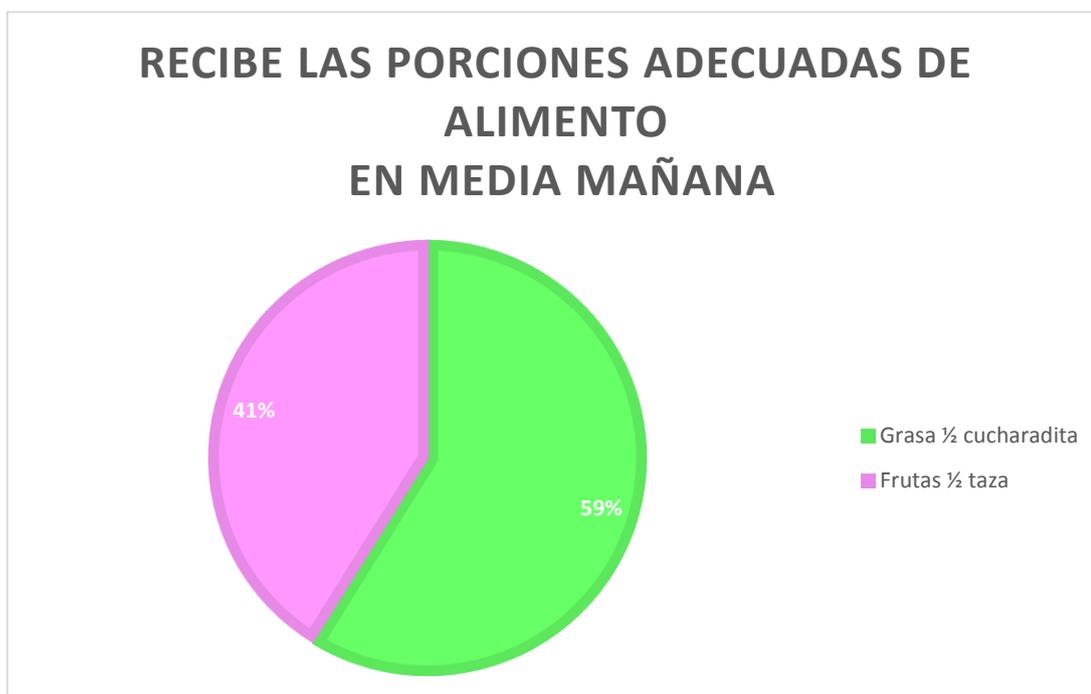


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez Parrales

Análisis: dentro de la porciones adecuadas de alimentos en el desayuno se tiene que con el 53% de los niños entre los 24 a 36 meses reciben las porciones como 1/2 taza de lácteos siendo adecuado las pocas porciones de acuerdo a la edad, con el 47% reciben porciones como 1/2 taza de granos o cereales contribuyendo así a una alimentación saludable en el desayuno sin dejar de lado las porciones de frutas que aportaran un valor energético importante en las primeras horas del día.

Grafico # 8

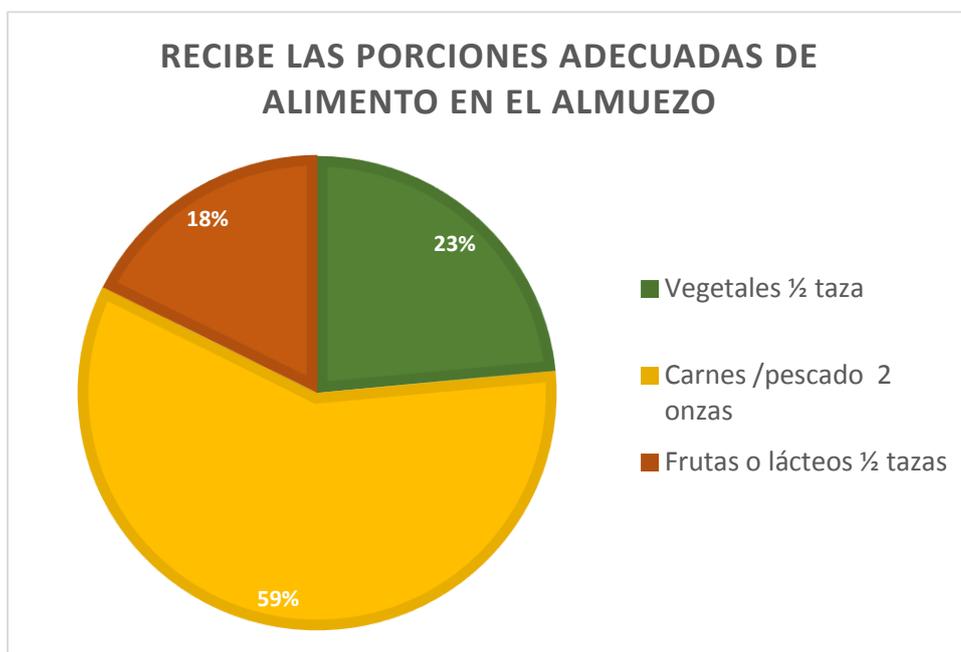


Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez Parrales

Análisis: dentro de las porciones adecuadas en una alimentación complementaria en media mañana se tiene que el 59% de los niños reciben alimentos con contenidos grasos 1/2 cucharada proporciones adecuadas pero no se deben de dar todos los días , la alimentación debe ser variada e incorporando poco a poco nuevos alimentos con otros contenidos nutricionales, con el 41% se les proporciona 1/2 taza de frutas siendo nutritivo ya que en esta etapa los alimentos coloridos y con diversidad de sabores atraerán su atención.

Grafico # 9



Fuente: Guía de observación de los niños de la guardería

Elaborado por: Mayler Meledy Mejillones Rodríguez, Fanny Leonor Choez Parrales

Análisis: Se establece que el 59% de los niños reciben las porciones adecuadas en el almuerzo como dos onzas de pescado , contribuyendo favorablemente es la alimentación complementaria eliminando los altos contenidos de sal y condimentos para que la alimentación complementaria que se le brinde al niño sea la más saludable posible, con el 23% de los reciben media taza de vegetales y finalmente con el 18% de los niños reciben porciones de frutas , complementando así la alimentación saludable de un niño de estas edades.

CONCLUSION

- ✓ Se concluye que la alimentación complementaria, es recibir una buena nutrición proteica y cuando la leche materna deja de ser suficiente para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas, se deben de incorporar después de los 6 meses de vida alimentos adecuados de acuerdo a la edad del niño para contribuir con el correcto desarrollo físico y cognitivo del infante.
- ✓ Dentro de los factores que influyen en la alimentación complementaria de niños de 0 a 3 años es la capacidad de masticar del niño, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes lo cual hará que el niño aproveche adecuadamente cada uno de los nutrientes de los alimentos que se le brinda en su alimentación complementaria.
- ✓ Las características más comunes en los niños que reciben una alimentación complementaria no adecuada, son las enfermedades más comunes como las infecciones gastrointestinales, deshidratación, que con llevan a que el niño no tenga las energías suficientes para sus actividades del día a día, y por ende se ve afectado su desarrollo físico e intelectual.
- ✓ Durante los primero meses de vida la leche materna es el alimento que los lactantes no deben dejar así se introduzca la alimentación complementaria hasta el periodo de los dos años, luego de eso la madre o el cuidador debe de ir incorporando poco a poco alimentos nuevos con variedades de sabores y texturas , siempre y cuando sea en las porciones adecuadas de acuerdo a las edades del niño, también los alimentos deben de estar bien cocidos y sin mucha cantidad de sal, azucares ,grasas y condimentos, lo cual perjudican la salud a largo plazo presentando enfermedades como la obesidad, diabetes , hipertensión.

RECOMENDACIÓN

- ✓ Se recomienda que la leche materna no se suspenda hasta los dos años de edad, y seguir introduciendo alimentación después de los seis meses de edad para compensar las necesidades energéticas que le demanda el organismo del niño, los alimentos que se incorporen a la dieta del niño tienen que ser en sus inicios blandos y en pocas cantidad las cuales aumentaran progresivamente para el crecimiento saludable del niño.
- ✓ Dar una alimentación complementaria saludable teniendo en cuenta la capacidad de masticación de los niños y los alimentos que se le brinden con la variedad de texturas y sabores que le permiten la correcta digestión, ingestión, en donde se aproveche en todos sus aspectos los nutrientes de cada uno de los alimentos en la alimentación complementaria del niño.
- ✓ Incorporar alimentos como los cereales de acuerdo a la edad en donde le aporten al niños dentro de los primeros meses los nutrientes y vitaminas necesarios para el crecimiento sin dificultades, incorporar alimentos poco a poco y con las vigilancias respectivas para evitar alergias alimenticias en el futuro como lo son el huevo, pescado, cereales etc.
- ✓ Entregar las porciones adecuadas de acuerdo a la edad y a las necesidades energéticas del niño, los alimentos deben de brindarse bien cocidos y cuidando siempre el poco consumo de minerales como la sal, otros como el azúcar y las grasas que si se les hace hábito podrían desencadenar en enfermedades a futuro.

Bibliografía

Álvarez, M. B. (2014). *RELACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ACUDEN A CONSULTA EXTERNA DE PEDIATRÍA EN EL HOSPITAL DEL IESS DE LATACUNGA EN EL PERÍODO JUNIO– SEP.* Quito.

Álvarez, María Belén . (Enero 2014). *RELACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ACUDEN A CONSULTA EXTERNA DE PEDIATRÍA EN EL HOSPITAL DEL IESS DE LATACUNGA EN EL PERÍODO JUNIO– SEP.* Quito, : María Belén Escobar Álvarez.

Cisneros Poma, E. P., & Vallejos Esquivas, Y. Y. (2015). *EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS, ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE MADRES CON NIÑOS 6-24 MESES - REQUE -2014.* Chiclayo.

David Werner, Bill Bower. (2010). La salud en relacion con la alimentacion, la tierra y los problemas sociales. En B. B. David Werner, *APRENDIENDO A PROMOVER LA SALUD* (pág. 46). ESPAÑA, MADRID: Fundación Hesperian, Centro de Estudios ducativos, 1992.

Ecuador, S. N. (2012). *Manual del Modelo de Atención Integral de Salud - MAIS.*

Gonzalez, I. H. (2014). *CARACTERIZACIÓN DE PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A LA LACTANCIA MATERNA QUE REALIZA LA MADRE DEL NIÑO (A) DE 6 MESES A UN AÑO DE EDAD.* QUETZALTENANGO,.

infantil, G. (2014). La importancia de la alimentacion en los niños . *Guia infantil* . Obtenido de <http://www.guiainfantil.com/1487/la-importancia-de-la-alimentacion-en-el-crecimiento-de-los-ninos.html> }

Jimenez, R. (2013). patrones de alimentacion en menores de 2 años . *revista medica La paz* .

MSP. (2013). *encuesta nacional de salud nutricional.*

Nazquez, S. C. (2013). *Conociiento materno sobre alimentacion nutricion y su relacion con el estado nutricional de niños (as) menores de dos años que acueden al subcentro de salun San Pedro de del Cebollar* . cuenca .

OMS. (2014). alimentacion de los lactantes y el niño pequeño. *centro de prensa OMS.* Obtenido de www.who.int/mediacenter/factsheets

OMS. (5 de ENERO de 2016). Obtenido de http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/

OPS, UNICEF, PMA, OMS. (2008). *Alimentacion y Nutricion del Niño Pequeño*. Lima, Peru: WASHINGTON dc, 2009.

Poma, C. (2015). *EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS, ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE MADRES CON NIÑOS 6-24 MESES - REQUE -2014*. Chiclayo.

recetas, P. (2014). *alimentacion complementaria . peque recetas .*

Sislema, M. A. (2009). *Diseño y validacion de material educativo sobre alimentacio complementaria y destete dirigido a madres de familia del sector rural .* Riobamba.

UNICEF. (2010). *POBREZA INFANTIL EN AMERICA LATINA Y EL CARIBE*. Honduras: Copyright © Naciones Unidas, 2010. .

ANEXOS



UNIVERSIDAD CATÓLICA "SANTIAGO DE GUAYAQUIL"
 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICA
 CARRERA DE ENFERMERÍA
 "SAN VICENTE DE PAUL"

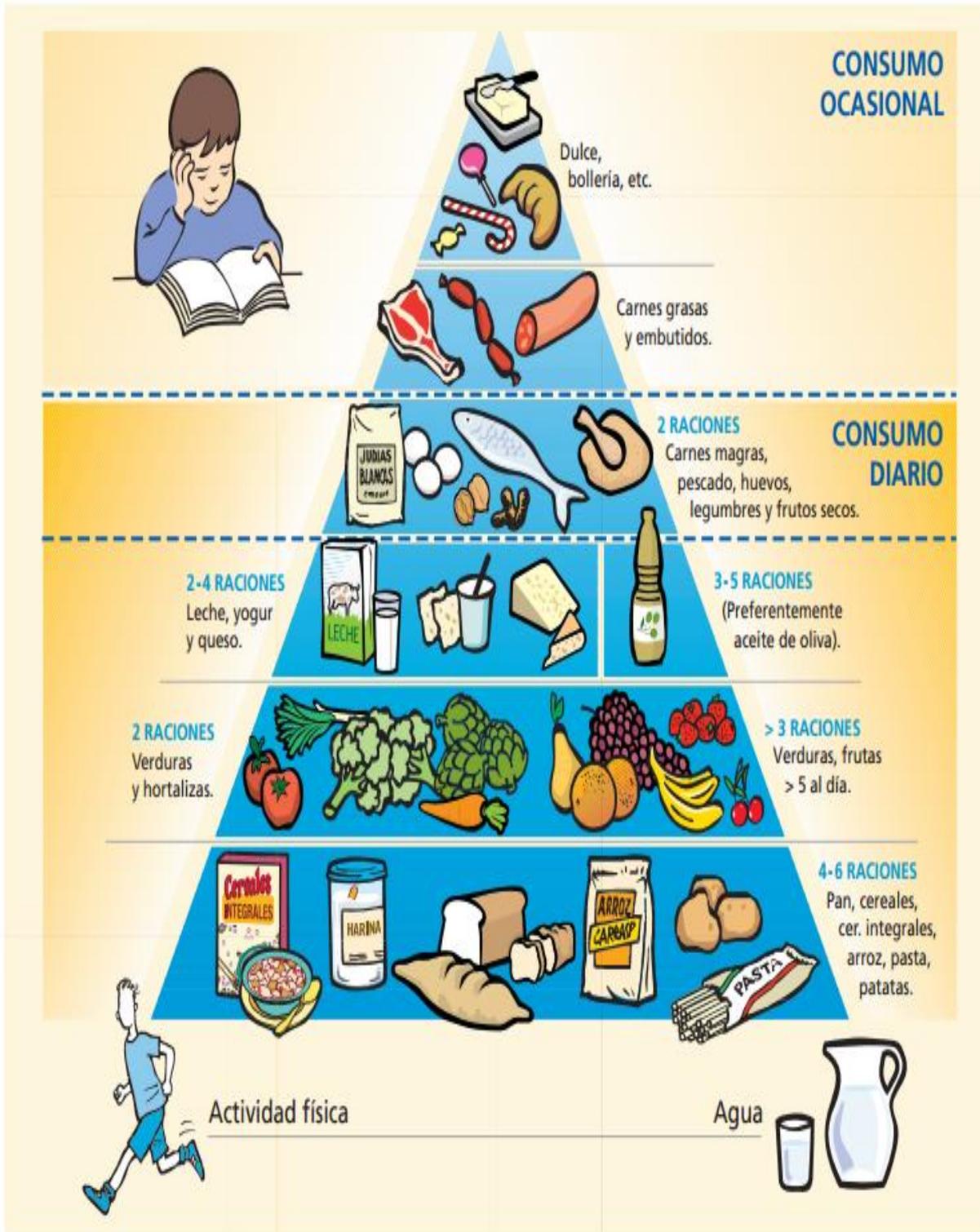
GUIA DE OBSERVACION

Objetivo: DETERMINAR LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA EN LOS NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "CHIKITINES"

HOJA N°. _____			
EDAD: <input type="checkbox"/> 0 a 6 meses <input type="checkbox"/> 6 a 12 meses <input type="checkbox"/> 12 a 24 meses <input type="checkbox"/> 24 a 36 meses			
		SI	NO
De 0 a 6 meses	Leche Materna		
	Leche formula		
En qué edad recibe la alimentación complementaria	6 meses		
	12 meses		
	24 meses		
	36 meses		
6 a 9 meses	Cereales		
	Verduras		
	frutas		
9 a 11 meses	Yema de huevo		
	Trozos de pan		
	Frutas y queso		
12 a 24 meses	verduras		
	lácteos		
	Carnes blancas		
	Azucares y grasas		
24 a 36 meses	Carnes rojas		
	Alimentación variada y equilibrada		
Recibe las porciones adecuadas de alimento	Desayuno		
	Lácteos ½ taza		

	Granos/Cereales ½ taza		
	Media mañana		
	Grasa ½ cucharadita		
	Frutas ½ taza		
	Almuerzo		
	Vegetales ½ taza		
	Carnes /pescado 2 onzas		
	Frutas o lácteos ½ tazas		

Desayuno	Lácteo	½ taza	Leche con 1% de grasa
	Granos/cereales	½ taza	Cereal frío con poco o moderado azúcar
	Frutas	½ unidad	½ plátano mediano
Media mañana	Granos/cereales	½ unidad	½ tortilla de maíz o harina integral
	Grasa	½ cucharadita	Margarina "light" o aceite de oliva
	Frutas	½ taza	4 onzas de jugo natural
Almuerzo	Vegetal	½ taza	Brócoli cocido
	Carnes magras/pescados	2 onzas (2 pedazos del tamaño de dos pilas de 9V)	Pollo desmenuzado
	Frutas	½ cucharadita	Salsa "ranch" baja en grasa para vegetales
	Lácteo	½ taza	Leche con 1% de grasa



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

FOTOS DE ACTIVIDADES REALIZADAS

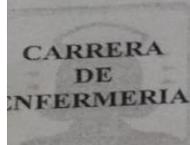








Registro No CQR-1497



www.ucsg.edu.ec
Teléfono 09-01-4671

Teléfonos:
952 - 2200286
1818 - 11817

Guayaquil-Ecuador

CE-045-2016

Guayaquil, 01 de Febrero del 2016.

Lcda. Alexandra Gavilánez
Directora del Centro de desarrollo Infantil "CHIKITINES"

En su despacho.-

De mis consideraciones:

La suscrita Directora de la Carrera de Enfermería "San Vicente de Paul" de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, conocedora de su espíritu de colaboración en lo que a Docencia se refiere, se permite solicitar a Usted, la autorización para que la estudiantes **MEJILLONES RODRIGUEZ MAYLER y CHOEZ PARRALES FANNY** quienes se encuentran realizando el trabajo de titulación con el tema "Alimentación complementaria en niños de 0 a 5 años en el centro de desarrollo infantil "Chikitines". realicen la encuesta en la institución que Usted dirige.

Agradeciendo a la presente, aprovecho la oportunidad para reiterarle mis agradecimientos.

Atentamente

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
Carrera de Enfermería "San Vicente de Paul"
[Signature]
Lcda. Angela Mendoza Vincés
DIRECTORA (E)
CARRERA DE ENFERMERIA

Archivo

AM/Angie



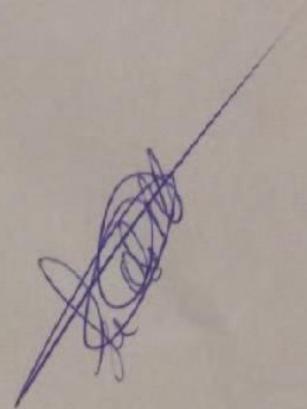
Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS CHOEZ y MEJILLONES URKUND CORREGIDA.doc
(D18357893)
Submitted: 2016-03-08 01:23:00
Submitted By: mayito_3010@hotmail.com
Significance: 0 %

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0



URKUND

Document: [TESIS CHOEZ Y MEJILLONES URKUND CORREGIDA.docx](#) (D10357093)

Submitted: 2016-03-07 19:23 (-05:00)

Submitted by: [ma/ito_3010@hotmail.com](#)

Receiver: [oiga.munoz.ucsg@anaysis.urkund.com](#)

Message: TESIS DE CHOEZ Y MEJILLONES [Show full message](#)

0% of this approx. 0 pages long document consists of text present in 0 sources.

List of sources: Blocks

Rank	Path/Filename
1	http://www.guiainfantil.com/1407/la-importancia-de-la-alimentacion-en-el-crecimiento-de-los-ninos.html
2	http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-1146200600020000&script=sci_arttext

Alternative sources: Sources not used

52% #1 Active External source: <http://www.guiainfantil.com/1407/la-importancia-de-la-alimentacion-en-el-crecimiento-de-los-ninos.html> 52%

el avance del niño, principalmente entre los doce primeros meses de vida. Al mismo tiempo que crece, el bebé va desarrollando gradualmente sus funciones corporales y sociales, lo que demanda una gran cantidad de energía que necesita ingerir a través de la alimentación. La agregación de viveres compactos es un paso que se inicia a los seis meses y depende de la mamá y el niño y queda claro que la leche materna es muy importante los primeros meses

de vida, y esto vale para que el niño desenvuelva la capacidad de hablar y masticar, la variedad y cantidad de alimentos duros que se van ampliando a un equilibrio que lo atribuye el niño proplamente. Los primeros alimentos que recibe en la dieta diaria cada lactante son los cereales, acompañado de leche materna o fórmula, y posteriormente se incrementan las papillas de frutas, verduras, y la carne blanca. Si el lactante recibe durante los primeros seis meses de vida solo lactancia materna es seguro que no sufrirá de ningún tipo de alergias durante su desarrollo. Uno de los alimentos que más frecuencia tiene en desarrollar alergia en

niños sensibles son la clara del huevo y el pescado, que se incorporan generalmente después de los 12 meses. -

Centenos. Son primordiales para el desarrollo y crecimiento de cada niño y a que mantienen un alto porcentaje en proteínas y lo que corresponde al grupo de vitaminas B. - Frutas y verduras, contiene minerales y vitaminas. - Yema de huevo. Es esencial en la alimentación diaria ya que son ricos en vitamina A y D que beneficiara la formación de los tejidos y los huesos. 9Primordialmente se debe iniciar con todo a lo que respecta a carnes blancas como el pavo y el pollo que son los que contienen menos grasas, luego con carne roja como cerdo que tienen cantidades necesarias de hierro, que es un elemento de la hemoglobina, importante para trasladar el oxígeno, para los glóbulos rojos y el amilrido carbonico en la sangre, que actúan para el proceso del ingreso de energía. - Pescados. Se inicia con los blancos y después de los 12 meses de vida de cada lactante se dan los azules, que son nutritivos y necesarios para el crecimiento ya que contienen omega 3 y 6, zinc y pertenecen al grupo de vitaminas B, son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y del sistema inmunitario, brinda antioxidante al cuerpo y actúa como defensas del organismo. Alimentos que debe recibir un niño de 0 a 3 años en su dieta diaria. De 0 a 4 meses: se recomienda que los niños de estas edades se alimenten únicamente con leche materna, debido a que su organismo no está listo para digerir ningún otro tipo de alimentos externos que no sea la leche de la madre o de fórmula. 4, 6 a 9 meses: La alimentación complementaria del niño en esta etapa se debe de iniciar con los cereales, verduras y frutas para asegurar la aceptación de las mismas. El cuidador debe de ofrecer el alimento en pequeñas porciones empezando por cucharaditas, la cuchara más recomendable y adecuada sería una de plástico, ya que si es de metal se puede lesionar la boca del bebé al alimentarlo. 9 a 11 meses: 11Al iniciar el tercer trimestre de vida del niño se le debe proporcionar yema de huevo, ya que solo al término del primer año de vida se le puede ofrecer al niño un huevo completo, debido a que muchos de los casos desarrollan alergias, en este caso la clara del huevo contiene ovo albumina (proteína con todos los aminoácidos esenciales), teniendo en cuenta siempre ofrecer los alimentos bien cocidos y con la asepsia necesaria para evitar las infecciones que comúnmente se dan en los niños de estas edades. Otros alimentos que también están en la posibilidad de ofrecerse en estas edades son los trozos de pan, frutas y queso, evitando licuar los alimentos sólidos para estimular la masticación y desarrollo mandibular. 12. A medida que el bebé va creciendo se van incrementando la cantidad de los alimentos en su dieta diaria a medida que los niños van desarrollando sus habilidades motoras y creciendo físicamente. 1 a 2 años: 13a alimentación en estas edades debe de ser variada y colorida para estimular la alimentación sin rechazo en los niños hacia ciertos alimentos, brindándoles diariamente cereales, verduras, productos lácteos, tubérculos, plátanos carnes, azúcares y grasas. Dichos alimentos debe ser proporcionada en raciones de acorde a su edad, no se deben de dar en excesos los azúcares y las grasas, ni los carbohidratos ya que generarán en algunos casos problemas como la obesidad infantil, la cual se está haciendo popular en los últimos

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Mejillones Rodríguez Mayler Meledy, con C.C: # 0928315670 autor/a del trabajo de titulación: Alimentación complementaria en niños de 0 a 3 años en el centro de desarrollo infantil “CHIKITINES”, previo a la obtención del título de **LICENCIADA EN ENFERMERIA** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

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

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

Guayaquil, 15 de marzo de 2016

f. _____

Nombre: Mejillones Rodríguez Mayler Meledy

C.C: 0928315670

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Choez PARRALES Fanny Leonor, con C.C: # 0916120215 autor/a del trabajo de titulación: Alimentación complementaria en niños de 0 a 3 años en el centro de desarrollo infantil “CHIKITINES” previo a la obtención del título de **LICENCIADA EN ENFERMERIA** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

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

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

Guayaquil, 15 de marzo de 2016

f. _____

Nombre: Choez PARRALES Fanny Leonor

C.C: 0916120215

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Alimentación Complementaria en niños de 0 a 3 años en el centro de Desarrollo infantil "CHIKITINES" de la Ciudad de Guayaquil en el periodo de octubre 2015 a febrero del 2016.		
AUTOR(ES) (apellidos/nombres):	CHOEZ PARRALES, FANNY LEONOR MEJILLONES RODRIGUEZ, MAYLER MELEDY		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Muñoz Aucapiña, Rosa Elvira		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Medicina		
CARRERA:	Escuela de Enfermería		
TITULO OBTENIDO:	Licenciada en Enfermería		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	08 de marzo de 2016	No. DE PÁGINAS:	61
ÁREAS TEMÁTICAS:	Pediatría, Nutrición		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Alimentación complementaria, población, importancia de la alimentación, alimentación en infantes, nutrición adecuada.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	La alimentación complementaria se la define como la acción de introducir alimentos alternadamente con la leche materna en una edad en donde el niño tiene 6 meses de edad, las cuales si la introducción es anticipada y tardía puede provocar problemas de salud en los menores. El consumo de alimentos debe de ser el adecuado para su edad ya que estimulan el proceso de la masticación, los alimentos que se ofrecen deben de administrarse de forma gradual y con la supervisión constante para evidenciar algún tipo de alergias. Siendo la alimentación complementaria motivo de interés y estudio debido a que es un problema latente en nuestra sociedad en donde las enfermedades de menores cada vez son más creciente. Siendo el objetivo determinar la importancia de la alimentación complementaria en los niños de 0 a 3 años del centro de desarrollo infantil "CHIKITINES". En la metodología se utilizó el método descriptivo de carácter cuantitativo, aplicándose a la guía de observación para la recolección de la información, la población son niños de 0 meses a 3 años, tomando en cuenta la alimentación complementaria que reciben en la guardería, en donde se concluye la correcta alimentación complementaria, es importante debido a que ayuda al correcto desarrollo del niño evitando enfermedades futuras y contribuyendo a una sociedad con niños sanos.		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 0989603662 / 0982005664	E-mail: fanilu-1996@hotmail.com / mayito_3010@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Rosa Muñoz Aucapiña		
	Teléfono: 0989456683		
	E-mail: rosamunoz19-80@hotmail.com		

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	

DIRECCIÓN URL (tesis en la web):