



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

TEMA:

Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela “Ciudad de Machala”, periodo de noviembre a febrero 2016.

AUTORES:

**Álvarez Arcos Ana Karina
Ochoa Agurto Néstor Harry**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADO/A EN ENFERMERÍA**

TUTORA:

Dra. Cevallos Reyna Eva

**Guayaquil, Ecuador
2016**



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

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Ana Karina Álvarez Arcos y Néstor Harry Ochoa Agurto**, como requerimiento para la obtención del Título de **Licenciado/a En Enfermería**.

TUTORA

Dra. Eva Cevallos Reyna

DIRECTORA DE LA CARRERA

Lcda. Ángela Mendoza Vincés Mgs

Guayaquil, a los 14 días del mes de Marzo del año 2016



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotros:

**Ana Karina Álvarez Arcos
Néstor Harry Ochoa Agurto**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación: **Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela “Ciudad de Machala”, periodo de noviembre a febrero 2016**, previa a la obtención del Título de **Licenciado/a en Enfermería** ha sido desarrollado 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, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación, de tipo científico referido.

Guayaquil, a los 14 días del mes de Marzo del año 2016

AUTORES

Ana Karina Álvarez Arcos

Néstor Harry Ochoa Agurto



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

AUTORIZACIÓN

Nosotros

Ana Karina Álvarez Arcos
Néstor Harry Ochoa Agurto

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela “Ciudad de Machala”, periodo de noviembre a febrero 2016**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 14 días del mes de Marzo del 2016

AUTORES

Ana Karina Álvarez Arcos

Néstor Harry Ochoa Agurto

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios porque sin el esto no sería posible, a mis padres que fueron mi pilar fundamental para lograr lo que me propuse, a mi querida abuela ya que hoy en día no está presente conmigo me guio me apoyo para cumplir mi meta.

A la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en especial a la carrera de enfermería que me abrió sus puerta para poner en mi todo su conocimiento, a mis queridos profesores que me educaron, me enseñaron todo lo que se ahora, a la tutora Dra. Eva Cevallos que supo guiarme en cada paso de la tesis.

A mis amigos Néstor Ochoa y Gloria Zúñiga que estuvieron desde el colegio apoyándome, gracias por brindarme su amistad y cariño incondicional.

Ana Karina Álvarez Arcos

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada principalmente a Dios, ya que gracias a él he logrado a concluir mi carrera, me dio fuerza para salir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban en el transcurso de la carrera.

A mis padres Nécsar Álvarez y Karina Arcos que siempre me apoyaron incondicionalmente en la parte moral y económica, les agradezco de todo corazón por su amor y fe puesta en mí, por siempre creer en su hija y poner toda su confianza, prometo no defraudarlos y dar de mí todo lo mejor posible. Gracias a su tiempo y dedicación supieron guiarme por buen camino y a mi abuela Ester Martínez quien fue la persona más importante en mi vida, sé que desde el cielo me cuida y guía para que todo me salga bien.

Ana Karina Álvarez Arcos

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Católica Santiago de Guayaquil y en especial, a la Facultad de Enfermería “San Vicente de Paúl” por haberme acogido en sus aulas, brindándome a docentes que supieron inculcar en mí el afán por aprender cada día más en mi profesión.

También a mi Tutora de Tesis Doctora Eva Cevallos por ser una guía muy oportuna durante toda la preparación de éste proyecto de Titulación.

A la Directora de la Carrera de Enfermería Lcda. Ángela Mendoza, quien siempre ha brindado apoyo a los estudiantes mostrando un verdadero espíritu de servicio a la comunidad educativa de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil.

A mi familia y amigos de toda la vida quienes me han brindado su apoyo incondicional.

Néstor Harry Ochoa Agurto

DEDICATORIA

Este proyecto lo dedico al ser más importante que existe en mi vida: A mi madre, a la Sra. Betty Agurto Santillán; ella ha sido mi inspiración y a quien debo todo lo que soy y quien soy, por espigar en mi a un mejor hijo, hermano, tío y un mejor ser humano. Por ese apoyo incondicional y todo ese amor que solo una madre puede dar a sus hijos.

A mis hermanos, William, Ángel y Lilibeth; quienes también han sido parte de mis logros en la vida, pues mis logros son el reflejo de un logro de ellos; gracias por estar siempre pendientes de mí.

A mis sobrinos también va dedicado este trabajo y que sirva de inspiración para que sigan sus sueños.

“Antes que nada, la preparación es la llave del éxito” - Alexander Graham Bell.

Néstor Harry Ochoa Agurto



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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

**Dra. Eva Cevallos Reyna
TUTORA**

**Lcda. Norma Silva Lima
OPONENTE**

Delegado (a)



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

CALIFICACIÓN

**Dra. Eva Cevallos Reyna
TUTORA**

ÍNDICE

CARATULA.....	I
CERTIFICACIÓN.....	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	III
AUTORIZACIÓN.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA	VIII
TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN	IX
CALIFICACIÓN.....	X
ÍNDICE.....	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIII
RESUMEN	XIV
ABSTRACT.....	XV
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I.....	17
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.1.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	18
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	19
1.3. OBJETIVOS.....	20
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	20
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20

CAPÍTULO II.....	21
FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL.....	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
Cuidados en el hogar.....	22
Necesidades alimenticias en niños de tres a cinco años.....	22
¿Qué es nutrición?.....	23
Los padres o cuidadores.....	23
Conocimientos de nutrición de los padres.....	24
Práctica de los cuidadores.....	25
Evaluación de nutrición.....	26
Desnutrición moderada.....	27
Educación para la salud.....	30
Actividad física.....	33
2.3. MARCO LEGAL.....	36
CAPÍTULO III.....	41
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	41
3.4. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	41
3.5. MÉTODO DE ANÁLISIS APLICADOS EN LA INVESTIGACIÓN.....	43
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	44
5 CONCLUSIONES.....	62
6 RECOMENDACIONES.....	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1 Edad	29
Gráfico N° 2 Instrucción	30
Gráfico N° 3 Sexo	31
Gráfico N° 4 Relación con el niño o niña	32
Gráfico N° 5 Ingresos económicos	33
Gráfico N° 6 Número de comidas que preparan diariamente	34
Gráfico N° 7 Alimentos fritos	35
Gráfico N° 8 Ensaladas y asados	36
Gráfico N° 9 Bebidas envasadas	37
Gráfico N° 10 Horario de almuerzo o merienda	38
Gráfico N° 11 Pirámide alimenticia	39
Gráfico N° 12 Consumo de frutas	40
Gráfico N° 13 Verduras y legumbres	41
Gráfico N° 14 Deporte o ejercicios	42
Gráfico N° 15 Carnes	43
Gráfico N° 16 Lácteos	44
Gráfico N° 17 Vitaminas y fibra	45
Gráfico N° 18 Evaluación del estado nutricional	46

RESUMEN

La salud de las personas depende de los alimentos que ingiere, en los niños será importante que quien lo atiende tenga conocimientos sobre nutrición y prácticas saludables. Este trabajo investigativo tiene como tema: **“Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela “Ciudad de Machala”, periodo de noviembre a febrero 2016.** El **objetivo general** es determinar el conocimiento y prácticas nutricionales que tiene los cuidadores en el hogar de los niños y niñas. La **población** estaba integrada por 40 niños del 5to año de educación básica, se utilizó como **instrumento** un cuestionario para medir conocimiento y prácticas nutricionales en los cuidadores y en los niños/as se usó una balanza y un tallímetro para sacar el índice de masa corporal. Como **resultado** de este estudio, se pudo concluir que el 50% de los cuidadores del hogar tienen conocimientos sobre los alimentos nutricionales. En cuanto a las prácticas alimentarias el 95% prefieren preparar alimentos fritos, el 65% casi siempre prepara ensaladas, el 75% tiene de preferencia bebidas gaseosas. Al establecer el estado nutricional del grupo en estudio, se evidencia un 32% con desnutrición y 20% con bajo peso; el 8% están con sobrepeso, lo que estaría relacionado al hecho de no incluir en la dieta diaria alimentos nutritivos, consecuencia del tipo de alimentos que contiene la dieta diaria. Como **conclusión** se detectó un índice elevado de desnutrición y bajo peso en el grupo de estudio.

Palabras claves:

CUIDADOR EN EL HOGAR, DESNUTRICIÓN MODERADA, NUTRICIÓN, SOBREPESO, BAJO PESO, INDICE DE MASA CORPORAL, ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

ABSTRACT

The health of people depends on the food you eat, in children is important that the caregiver is knowledgeable about nutrition and healthy practices. This research work has as its theme "Knowledge and nutritional practices of home caregivers of children of 5th year basic education school" City of Machala "period from november to february 2016. The **overall objective** is determined knowledge and nutritional practices that have home caregivers of children. The **population** consisted of 40 children of the 5th year of basic education, was used as **instrument** a questionnaire to measure knowledge and nutritional practices in caregivers and children / as a scale and a measuring rod was used to make the body mass index. As a **result** of this study, it was concluded that 50% of household caregivers have knowledge about nutritional foods. As for food practices 95% prefer to prepare fried foods, 65% almost always prepared salads, 75% are preferably soft drinks. In setting the nutritional status of the study group, 32% and 20% malnourished underweight evidenced; 8% are overweight, which might be related to the failure to include in the daily diet nutritious foods, due to the type of food that contains the daily diet. In **conclusion** high malnutrition and low birth weight in the study group was detected index.

Keywords:

CAREGIVER AT HOME, MODERATE MALNUTRITION , NUTRITION, OVERWEIGHT, UNDERWEIGHT , BODY MASS INDEX , PHYSICAL ACTIVITY , HEALTH EDUCATION .

INTRODUCCIÓN

El propósito de esta investigación es reconocer que muchas prácticas nutricionales afectan el desarrollo de los menores. Una buena nutrición en los niños es fundamental para su crecimiento y desarrollo sano lo cual garantizará su futuro. Pero en los niños esta buena alimentación siempre dependerá de su cuidador en el hogar, quien puede ser la madre, el padre o cualquier miembro de la familia o una persona contratada. Por tanto esta persona debe de tener los niveles de conocimientos adecuados, sobre la pirámide alimenticia, los tipos de alimentos y proporciones como también prácticas y actitudes que beneficien al niño o niña.

De acuerdo el Programa Mundial de Alimentos de Naciones Unidas, Ecuador es el cuarto país de América del Sur, después de Guatemala, Honduras y Bolivia, con los índices más bajo de desnutrición en la población infantil. En el Ecuador, las provincias con mayores índices de desnutrición se encuentran en la Sierra, Chimborazo con 40,3%, Cotopaxi con 34,2%, Bolívar 31,7%, 22,6% en el Guayas.

La mala nutrición infantil es una consecuencia directa de la situación socioeconómica, así como del grado de conocimiento del cuidador primario en el hogar, condición que afecta la salud y la calidad de vida de los niños produciendo situaciones de riesgo y desventaja para el óptimo crecimiento y desarrollo del niño o niña, lo que repercute en la disminución de sus habilidades y competencias para el aprendizaje. Por ello es necesario programas de educación al cuidado primario, responsable de la alimentación y cuidados necesario para el desarrollo del niño, de él dependerá las prácticas y actitudes que los niños copien dentro de su estilo de vida que garantice calidad de vida.

CAPÍTULO I

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La mala nutrición es considerada un problema de salud pública. Los conocimientos, de los cuidadores del hogar son factores determinantes en el estado nutricional de los niños. Cómo se alimentan; preparan y combinan los platos que forman el menú diario, horarios y sitios de comida, son elementos que definen la condición nutricional que va desde la normalidad, producto de una alimentación saludable, hasta la obesidad por malos hábitos alimentarios; o la desnutrición, debido a una mala o ineficiente ingesta de nutrientes. La relación de los hábitos alimenticios que puede haber entre la madre y el niño, o quien se encarga de su cuidado, se forma a través de todas aquellas situaciones que se producen en torno a la alimentación: selección, compra, preparación, ingesta, actitudes y comportamientos; por lo tanto los conocimientos que la persona responsable del cuidado del niño favorecerá o perjudicará el desarrollo del niño.

Una relación alimentaria sana, ayuda al desarrollo del niño e influye en la formación de actitudes positivas a su persona y al mundo que lo rodea; además de que le enseña a llevar una alimentación correcta. En resumen la relación alimentaria entre la madre, o quien lo cuida y el niño es un factor primordial para prevenir o tratar los problemas nutricionales. Los niños que cursan por la edad escolar son los más susceptibles a esta situación, ya que están en plena etapa de crecimiento, en donde es necesario formar hábitos de una correcta alimentación para su normal desarrollo físico, mental y psicológico; y como es en el hogar, en donde pasan la mayor parte del tiempo, es de vital importancia los conocimientos que sus cuidadores pueden tener acerca de la alimentación básica sobre todo en aspectos relacionados a la alimentación saludable, suficiente, adecuada y equilibrada; en prácticas adecuadas sobre combinación, variedad y preparación de alimentos; lo importante sobre las reacciones que deben mantener en situaciones de aceptabilidad y/o rechazo hacia ciertos alimentos.

Otros aspectos influyentes son: sociales, el nivel económico y educativo de cuidadores, costumbres y creencias sobre alimentación, esto determina globalmente el estado nutricional del menor, en sus primeros años son determinantes para su futuro. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut-ECU 2011-2013) Guayaquil es la segunda ciudad con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con el 10.8% en escolares de 5 a 11 años. (Freire, Ramirez, Romero, & Gomez, 2013)

La escuela Fiscal mixta “Ciudad de Machala”, está ubicada en el Guasmo Sur Cooperativa Unión de Bananeros, brinda servicio educativo a los niños y niñas del sector, muchos de los cuales no demuestran motivación a la hora de hacer actividades físicas, y de hacerlo no rinden por igual, el caso de estos niños son aquellos cuyo peso es inferior con diferencia a los otros. Se muestran perezosos, no solo en la actividad física sino en todo momento. Demuestran cansancio físico a los pocos minutos de iniciar una actividad. Otro de los puntos observables es la alimentación, se ve comiendo a los niños muchos productos fritos. Esta situación es preocupante como conocedores de los problemas de la salud, ya que la desnutrición y el sobrepeso son contraproducentes a la salud, puesto que no rendirá lo mismo que otros con peso adecuado.

1.1.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de niños y niñas del 5to año de la escuela “Ciudad de Machala”?

¿Cuáles son las prácticas alimentarias de los cuidadores de niños y niñas del 5to año de educación básica?

¿Cuál es el estado nutricional del grupo de estudio a través de valoración, test, entrevistas y medición de índice de masa corporal?

¿Cuáles son los hábitos alimenticios que poseen los y las estudiantes del 5to año de educación básica de la escuela “Ciudad de Machala”?

1.2. JUSTIFICACIÓN

Los niños conforme a sus derechos reconocidos tienen derecho a una buena alimentación y deben ser atendidos así, una dieta que les provea la cantidad de proteínas y calorías necesarias a su desarrollo y crecimiento, responsabilidad que generalmente queda en manos del cuidador que generalmente es la madre. Para que pueda cumplir con su papel es necesario que tenga los conocimientos apropiados sobre nutrición y necesidades alimenticias de un niño, la pirámide alimenticia, entre otros, porque los niños no se atienden a sí mismo, sino que los atiende su cuidador.

Como futuros profesionales está en nuestras competencias conocer sobre este problema de salud pública que afecta a los niños por la falta de conocimientos adecuados en su cuidador en el hogar que desconoce el tipo de alimentos que necesita y que no le proporciona los alimentos. Por tanto la importancia de este estudio está en dar a conocer los alimentos nutritivos que necesita el escolar en base a su edad y a sus necesidades.

Los principales beneficiarios del trabajo de investigación, serán:

1. El Centro de Salud, que tendrán una visión sobre el grado de conocimientos de los cuidadores en el hogar de los pacientes escolares o menores de 3 a 5 años y que son atendidos en esa Unidad Médica.
2. Los niños al cumplirse su derecho alimenticio y a ser alimentado con los alimentos necesarios a sus necesidades.

Los resultados serán relevantes puesto que pondrán en claro a los buenos cuidadores en el hogar o a los que deben mejorar sus conocimientos para beneficio del menor

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el conocimiento y prácticas nutricionales que tiene los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica de la escuela “Ciudad de Machala”.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los conocimientos sobre alimentación de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica de la escuela “Ciudad de Machala”.
- Identificar las prácticas alimentarias de los cuidadores de los niños y niñas del 5to año de educación básica.
- Establecer el estado nutricional del grupo de estudio a través de la medición de índice de masa corporal.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Entre los antecedentes de estudio se encontró un tema de un estudio realizado en México con el tema: “Estrategias familiares en relación a la desnutrición infantil. De la autoría de Araceli Sandoval y Hortensia Reyes (2012). En el mismo tiene el objetivo de identificar las estrategias de vida familiar que se relacionan con la desnutrición de los pequeños en el hogar. Se considera que la desnutrición está relacionada con el hacinamiento, con la educación de los cuidadores y los conocimientos sobre nutrición, como en efecto es lo que perjudica al buen desarrollo de los niños. Otro de los factores son los ingresos económicos, familias con bajos niveles de ingresos carecen de recursos para comprar los alimentos totales y dan a los menores los alimentos que los calme pero no los que requiere. (Sandoval, Reyes & Pérez, 2012)

Un estudio sobre la “Funcionalidad familiar”, realizado en Colombia cuyos autores son: Paula Taborda y Margot Pérez (2011) revela que el factor social, económico y afectivo es fundamental para el desarrollo integral del niño. La funcionalidad del hogar permite que sus integrantes vivan en armonía y que cada uno desarrolle su papel dentro del hogar, siendo así los cuidadores de los niños cumplirían su rol y estos estarían bien atendidos, pero a la vez se necesita que el nivel económico pueda ser favorable para la adquisición de los bienes y alimentos necesarios para el niño. (Taborda & Pérez, 2011)

Los cuidadores del hogar en niños escolares tiene características socio económicas, disponibilidad para ellos y su grupo familiar se enfoca en los cuidados de estos niños.

2.2. CATEGORÍAS CONCEPTUALES

Cuidados en el hogar

“Los cuidados en el hogar a niños de edad escolar es el principal lugar donde enseñan a los niños a desarrollar sus principales hábitos alimentarios. La familia son los responsables de la alimentación de los niños”. (Hernandez, 2008).

Necesidades alimenticias en niños de tres a cinco años

Niños de estas edades generalmente acepta comer alimentos agradables para ellos, y suprimen los alimentos que son preparados por los cuidadores y familiares, estos alimentos son necesarios para un buen desarrollo, entre estos grupos tenemos, el arroz, fideos y leche, que son los alimentos que le agrada.

Los niños pueden solos ingerir sus alimentos beneficiosos energéticos y proteicos porque se les inculca las necesidades alimenticias para su organismo por lo tanto existen niños que se alimentan solos. Pocos son los niños de esta edad que no lo hacen, todo depende de los cuidadores que les enseñen en el hogar sobre las necesidades alimentarias (Camacho, 2009)

La nutrición es importante en toda la etapa de la vida más aun en niños, en la etapa escolar.

La ingesta adecuada pero no excesiva en grasa no aumenta las alarmas de enfermedades cardiovasculares.

¿Qué es nutrición?

“Es un proceso que se realiza en el organismo para facilitar nutrientes necesarios para sobre vivir y mantenernos en un buen estado de salud, es decir que de los nutrientes dependerá el crecimiento y desarrollo del organismo.” (Mijan, 2012).

“Los hábitos alimentarios vienen de parte de los padres porque tienen mucho influencia ya que son ellos los que deben decidir qué cantidad y calidad de alimentos deben ser ingeridos en esta etapa de desarrollo.” (Moragas, 2013).

“Los maestros en unión con los padres deben de unirse a planificar la clase de alimentación que deben preparar para que sus hijos tengan los hábitos de alimentación beneficiosos para un buen desarrollo”. (Hernandez & Sastre, 2007)

Por lo tanto los maestros ayudaran a promover a través de charlas educativas sobre una buena alimentación, y por consiguiente a los cuidadores de sus niños que son los padres o a las personas que los cuida cuando sus padres están en sus labores de trabajo (Mataix, 2013).

Los padres o cuidadores

“Los cuidadores son personas dedicadas a criar y cuidarlos a los niños, y estos a su vez se adaptan a la rutina diaria perciben y aceptan las imposiciones de sus cuidadores”. (Gil, 2011).

Los cuidadores desde el momento que deciden tener una familia saben de la responsabilidad que tienen en los aspectos emocionales y psicológicos, que van enfrentar ante niños que necesitan de ellos.

Los cuidadores cuando se ven enfrentados en conflictos en su matrimonio los quien sufre las consecuencias son los hijos ya que estos conflictos termina en divorcio, que es una penosa realidad social.

Los niños desde el momento que nace hasta que se independice necesitan cuidados de sus padres, cuando esto se rompe los perjudicados son los niños existen reacciones y emociones esto depende de diversos factores como son: edad, necesitan explicaciones de ambos cuidadores, existen acuerdos o desacuerdos entre los padres, esto hace que los niños crezcan inseguros en sus hogares (Burgos, 2009).

Conocimientos de nutrición de los padres

Los hábitos alimentarios se entrelazan en tres aspectos que son principalmente la familia que es el pilar fundamental para tener una buena nutrición, luego los medios de comunicación y otro aspecto importante es la escuela, que es allí donde se continúa. En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela que esta realiza un papel muy importante para continuar con lo que los niños viene aprendiendo de su hogar con sus padres que son los cuidadores y lo alimenta a su respectiva hora.

Los padres de familia cumplen un rol bien definido en el hogar ya que de ellos dependen los hábitos de alimentación que les inculque a sus hijos que están en la etapa escolar.

Los cuidadores en general deben tener claro la importancia de darles una buena nutrición a sus hijos, ya que de esto depende su desarrollo intelectual y de crecimiento.

Los cuidadores que son los padres son los encargados de alimentar a sus hijos desde que van al pre escolar hasta su desarrollo de la adolescencia.

Los cuidadores deben estar preparados y asesorados para crear hábitos

alimenticios nutritivos ya que de esto depende que los niños vayan a la escuela con conocimientos de alimentación que beneficien su organismo.

Práctica de los cuidadores

Los cuidadores deber tener un conocimiento bien claro sobre los requerimientos de energía, que sus hijos que están a su cargo deben tener para esto deben de clasificar los alimentos ricos en proteínas y micronutrientes para que el organismo tenga un buen funcionamiento, según sea la alimentación que vayan hacer ingeridos se va a observar el funcionamiento del organismo.

La práctica del cuidador debe de evidenciarse en el día a día ya que en el momento que se alimenta el niño su estado de nutrición y salud se ve en satisfactoria condición nutricional.

Es importante saber que el cuidador en la práctica debe de estar informado que los niños que están en edad escolar requieren atención especial ya que en noticias informan que existen elevados índices de enfermedades constantes como es la insuficiencias respiratorias, diarreas, problemas de desnutrición. Esto es prevenible si los cuidadores ejecutan las prácticas de alimentación saludable. Con esta situación de desnutrición y de enfermedades se debe realizar programas y actuar con estrategias para informar a los cuidadores que una buena alimentación a los niños con edad escolar se lo puede aplicar con bajos gastos.

Desnutrición

Según la organización mundial de salud OMS y la organización panamericana OPS dice: "que se ha realizado estudios de desnutrición infantil, debido a que los cuidadores en el hogar no tienen suficiente conocimientos de la alimentación respectiva para estos niños ya que han realizado dietas inadecuadas, que en el momento de una carencia de salud se producen

infecciones que obstruyen con la absorción inadecuada de los nutrientes”.

Otras de las causas están relacionadas con la pobreza ya que no hay la alimentación necesaria para los niños que acuden a la escuela, es por eso que se ve reflejado la desnutrición en estos niños, la falta de información y educación hace que los niños estén mal alimentados. Los cuidadores deben ser personas consientes para poder dar una alimentación nutritiva a sus hijos y de forma correcta.

Por lo tanto la desnutrición debe ser descubierta en que niño lo padece para luego hacer el respectivo tratamiento para evitar enfermedades que por consiguiente será difícil de mejorar.

Todos los padres de familia deberá someterse hacer evaluado para informarse del nivel de conocimientos de alimentación para sus niños y así evitar que los niños pasen con un nivel de desnutrición severo. Por lo tanto se debe ir a un centro de salud a escuchar.

Evaluación de nutrición

En el proceso de evaluación en el ámbito escolar se procede tomar peso y talla para luego ir a la tabla nutricional y comprobar el estado de nutrición del niño, el resultado nos indicara si el niño tiene pérdida de peso, baja talla o la masa muscular está en deficiente de acuerdo a la edad.

Existen programas de desnutrición que permite que estos niños empiecen un tratamiento para aumentar su peso y talla, se lo integra al programa y los cuidadores los llevaran periódicamente al médico para recibir sus medicinas y recibir charlas de la importancia que tiene una buena alimentación.

Los profesionales de la salud, preparan programas para poder corregir la desnutrición en los niños de edad escolar con el propósito de corregir las conductas alimentarias para esto se realiza una serie de estrategias como ir a las escuelas a dar charlas, reunir a los padres de familia para darle lo que

es educación para la salud, con el propósito que los padres, los profesores colaboren con este programa, dicho objetivo se lograra con la ayuda de los antes mencionados, los estilos de estilos de vida saludables pueden perdurar si siguen los consejos hasta la edad adulta y así se disminuirá el riesgo de sufrir enfermedades que difícilmente se trate con medicamentos .

Por lo tanto asumir la responsabilidad de cuidador, de maestro y de personal de salud, resulta ser un compromiso para que estos niños no tengan desnutrición. Existen escalas de desnutrición que es la desnutrición moderada y desnutrición grave.

Desnutrición moderada

Este problema se presenta en niños de países pobres y tienen mayor riesgo de muerte, por lo tanto estos niños recibirán tratamiento adecuado, si no son tratados a tiempo, pasaran a la segunda etapa que malnutrición grave, a la vez puede ser tratada a tiempo para que el niño pase a estar saludable con su respectivo control de salud, debe acudir al médico en periodos transitorios llevando al niño para medirlo, pesarlo, y así poder plantearle un hábito alimenticio.

Desnutrición grave

La desnutrición grave se manifiesta por un bajo peso y muy baja estatura, esta dificultad se ve reflejada en niños que viven en la extrema pobreza o por que los cuidadores no tienen la mínima idea de cuál es la alimentación adecuada para estos niños de edad escolar, además niños que no viven con sus padres y no tienen familiares que se hagan cargo de ellos si no con encargados de vecinos que no se preocupan por su bienestar alimenticios.

Las consecuencias de la mal nutrición se ven reflejada en los cambios metabólicos que pueden disminuir la atención del niño en las escuelas.

Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios dependen de la conducta que manifieste los cuidadores en su hogar ya que ellos por ser las cabezas del hogar deciden que alimentos se brindaran en el día a día a los miembros de la casa, esto dependerá como parte de la práctica de cultura familiar.

Los hábitos alimentarios dependen de tres intervinientes conspirados a manejar una buena alimentación para los miembros del hogar que se vean reflejados en los niños que asisten a su escuela.

Estos tres grupos son la familia, la escuela, y sobre todo los medios de comunicación para poder informarnos de los alimentos más nutritivos y de bajo costo que permitan que los estudiantes asistan a sus escuelas con energía y mucha atención.

En el caso de la familia esta es la primera conexión con los hábitos alimentarios porque los cuidadores ya sean los padres o los que están a cargo del cuidado de los niños que asisten a sus escuelas son los primeros en darles la alimentación respectiva enseñándoles los beneficios que son para ellos que se desenvuelven en el espacio escolar.

Estos hábitos se ven reflejados cuando sus integrantes, familiares saben a ciencia cierta lo que deben o no deben comer.

Es aquí donde se ven los resultados del socio cultural de la familia asentados en su hogar.

La familia tiene que ver con la organización de la dieta alimentaria para los miembros de la casa y más aun habiendo niños que asisten a las escuelas que están en la edad de desarrollo y que necesitan dar todo en cuanto los estudios y eso

dependerá de los cuidadores del hogar. Ya que estos hábitos alimentarios se les enseñan y a la vez ellos aprenden en el hogar, esto hace que se les vuelva costumbres a los estudiantes en la casa. (SerraMajem, 2010)

Los hábitos alimenticios ayudaran a inculcar a los niños con la ayuda de los padres estando presentes en las horas de comer y así ellos verán que es necesario alimentarse correctamente. En ocasiones los miembros escolares rechazan ciertos alimentos es donde los cuidadores del hogar deben ingeniarse de muchas maneras para que les agrade los alimentos que rechazan.

Los hábitos alimentarios en ocasiones se alteran debido a la situación económica del hogar tanto que perjudica a los escolares como a los adultos, puede ser que no haya dinero, o también tiempo insuficiente para cocinar, eso hace que los niños se vuelvan inestables tengan preferencias alimenticias que no sean beneficiosas para su organismo, esto hace que los padres pierdan autoridad y los niños escolares coman a deshoras y cuando quieran (Tontisirin, 2009).

“Se ha observado como los medios de comunicación ayudan a fomentar los beneficios que producen los alimentos con proteínas, carbohidratos y alimentos con vitaminas y otros” (Cree, 2007).

Las instituciones escolares en muchas ocasiones permiten que los hábitos alimenticios de los niños inculcados en el hogar se vean resquebrajados ya que en el bar se venden alimentos no saludables, vale indicar que no todas las instituciones escolares permiten romper los hábitos alimenticios ayudando implantando normas que no perjudiquen a la alimentación del estudiante, maestros ayudan a fomentar y promover los beneficios de ciertas comidas para no romper los hábitos alimenticios que vienen inculcándose en el seno

familiar, existen materias dictadas en la escuelas sobre los alimentos necesarios y perjudiciales en los niños de ciertas edades (Vazquez & Pérez, 2011).

Los maestros cumplen con un rol importante ya que estos ayudan a sembrar en los estudiantes la necesidad de alimentarse bien como es debido para que su inteligencia se vea reflejada en ser los primeros en la clase y los primeros en el deporte porque los escolares necesitan energía para correr, saltar y concursar en actos académico y esto depende de los hábitos alimenticios que el estudiante tiene en su hogar.

Educación para la salud

En general los estudiantes escolares de ambos sexos tienen un parámetro de consumo de calorías que están entre 1800 y 2000 calorías al día, las calorías necesarias que un niño debe tener se determina a través de la medición de su talla, si necesita tendría que aumentar las calorías tener un talla de acuerdo a la edad los requerimientos calóricos son importantes para el crecimiento.

Los niños y niñas son diferentes los requerimientos y necesidades de calóricas ya que las niñas necesitan menos calorías y más los hombres. Cada niña y niño son diferentes por lo que sus requerimientos nutricionales sus aplicación o disminución de acuerdo a su actividad física e intelectual, el crecimiento es poco a poco pero firme acompañado de la correcta ingesta de alimentos para un buen desarrollo físico e intelectual.

En la etapa escolar las proteínas son importantes deben ser cubiertas por el organismo en un 50 por ciento, ya que las necesidades proteicas son incrementadas en la etapa escolar. El consumo de proteínas en las niñas y niños escolares están en un promedio de 24 a 28 gramos diarios. Si un

escolar necesitara del consumo de proteínas se calcula por kilo de peso para esto se debe acudir al médico a un control de salud escolar.

La energía de los estudiantes dependerá de la los alimentos que consuman los estudiantes proteínas y carbohidratos necesarios para el consumo diario de esto dependerá el correcto desenvolvimiento físico e intelectual del estudiante. La familia debe de realizar periodos de control de salud para informarse si su niño está con buena talla y buen peso. Los estudiantes es importante que consuman frutas, verduras y cereales que se les haga un hábito tanto en el hogar como en la escuela.

Se recomienda a los estudiantes no comer grasas insaturadas, que perjudique su salud, las grasas son importantes pero con promedio calórico ideal para el niño.

El agua también es importante, aunque esta no aporta energía al organismo, se la necesita para mantener la hidratación. Se recomienda beber 8 vasos de agua al día, para mantener la piel húmeda. Por lo tanto, la educación para la salud es una estrategia para las estudiantes y padres de familia que realizan las instituciones.

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares (32), que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables.

Pirámide alimenticia

La pirámide es uno de los elementos que ayudan a las personas a tener una visión de lo que es el correcto plan nutricional. Esta pirámide se implantó desde hace muchos años como una ayuda de orientación de las comidas que deben ingerir las familias del mundo entero.

Las familias que se preocupan por sus niños que acuden a la escuela, porque esta pirámide es una herramienta importantísima que hace que una población entera tengan conocimientos de las comidas que deben ingerir toda una familia. Esta pirámide esta armada como objetivo educar y promocionar la salud a la población.

Existe una nueva pirámide actualizada donde existen seis grupos de alimentos a continuación los grupos de alimentos ubicados en la pirámide que se observaran de izquierda a derecha.

- cereales y derivados, preferentemente integrales.
- verduras y legumbres frescas.
- frutas frescas.
- aceites y grasas.
- productos lácteos.
- carnes, pescados y legumbres secas.

Esta **nueva pirámide** ha mejorado algunas de las limitaciones de la original (por ejemplo, se realizan distinciones entre las grasas beneficiosas y las menos recomendables o se incentiva el consumo de carnes magras frente a las carnes rojas).

La pirámide alimenticia tiene sus beneficios para un buen desarrollo de los niños que asisten a la escuela a estudiar, incluyendo a los adultos.

Los alimentos nutritivos nos ayudaran a tener los siguientes beneficios, en nuestro organismo.

Actividad física

El hacer ejercicios nos permite tener una buena circulación sanguínea, buen movimiento en las articulaciones, en los niños favorece al desarrollo de su crecimiento.

Se aconseja el ejercicio diario a los miembros de la familia.

Equilibrio emocional: El estado de ánimo o de carácter depende de nuestras necesidades alimenticias ya que los nutrientes nos ayuda a tener energía, si estamos tristes no nos alimentamos porque estamos deprimidos sea cual fuera la razón, el estado de ánimo hace que ni siquiera hagamos una comida nutritiva y esto perjudica a los niños del hogar.

Por eso es importante el concepto de alimentación, dejar a un lado las depresiones para poder realizar el rol de una ama de casa encargada de realizar los alimentos para los miembros del hogar.

Balance energético: El balance energético es el equilibrio que debe todo ser humano realizar como es la ingesta en la primera hora del día como es desayunar para tener un buen rendimiento metabólico.

Técnicas culinarias saludables: Cómo cocinemos repercutirá en nuestra salud, las comidas sanas es cocinarlas a vapor, hervirlos, a la plancha o al horno, evitar las frituras ya que es perjudicial para nuestra salud.

Es aconsejable que los recipientes donde se cocinan los alimentos sean de vidrio, ya que se ha comprobado que el metal es perjudicial para la salud. También los accesorios deben de ser de madera se debe hervir los utensilios de cocina para poder estar seguros de no enfermarnos.

Beber agua: El agua es un líquido vital para nuestro organismo se aconseja beber agua entre 4 y 6 vasos al día de agua, como mínimo, y completar

con otros líquidos hasta alcanzar los 2 litros en mujeres y 2,5 litros en hombres.

Alimentos que perjudican el estado nutricional del niño

Los alimentos que consumen los niños sin tener los buenos hábitos en casa hay muchos que son perjudiciales para su salud, puede ser por muchas razones no les han fomentado en su casa sus cuidadores o en la escuela donde asisten diariamente a estudiar no les han informado los perjuicios que ocasionan ciertos alimentos.

Entre los alimentos perjudiciales tenemos los siguientes:

- La comida chatarra como: Doritos, nachos, chitos etc.
- Productos altos en grasa: Hamburguesas, papas fritas, salchipapas etc.
- Productos altos en azúcares: Gaseosas, caramelos, jugos envasados con colorantes y otros.

Los padres de familia y maestros tienen la responsabilidad de cuidar al bienestar del niño para que tengan una salud óptima durante su desarrollo.

Modelo de una buena nutrición

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa, incluyendo en las tres comidas principales del día: desayuno, almuerzo y merienda, alimentos de todos los grupos de alimentos, cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias, leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo adecuadamente, agua, para ayudar a que todos los

procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los grupos de macronutrientes. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

Variada, es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

2.3. MARCO LEGAL

La Constitución de la República del Ecuador

Capítulo tercero: Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado (Constitución de la república del Ecuador, 2008). La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

Sección quinta

Niñas, niños y adolescentes

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas (Constitución de la república del Ecuador, 2008).

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad (Constitución de la república del Ecuador, 2008).

Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales (Constitución de la república del Ecuador, 2008).

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1.- Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos, etc. así como también a los que son específicos para su edad.

El Código de la Niñez y Adolescencia establece la responsabilidad del Estado, la sociedad y la familia en la garantía y protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes en el Ecuador, para lo cual debe definir las políticas públicas de protección integral.

Libro Tercero del Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 190, norma la organización y funcionamiento del Sistema Nacional Descentralizado de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, concebido como: un conjunto articulado y coordinado de organismos, entidades y servicios, públicos y privados, que definen, ejecutan, controlan y evalúan las políticas, planes, programas y acciones, con el propósito de garantizar la protección integral de la niñez y adolescencia (Constitución de la república del Ecuador, 2008).

2.4. VARIABLES GENERALES

- Cuidador en el Hogar
- Estado nutricional de los niños/as del 5to año de educación básica

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

3.3.1 Variables: Cuidador en el Hogar

Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
Es la persona responsable de las actividades que se cumplen en el hogar, principalmente de la alimentación y cuidado de los menores, lo cual debe hacerlo con conocimientos sobre nutrición.	Atiende el hogar	Edad	Menos 18 años 18 a 25 años 26 a 35 años 36 a 45 años Más de 45 años
		Instrucción	Primaria Secundaria Superior
		Sexo	Hombre Mujer
		Relación con el niño	Madre Padre Abuela/o Tía/o Empleada
	Comidas diarias	2 a 3 comidas	Si No Rara vez
		Más de 3/comidas	Si No A veces
		Alimentos fritos	Siempre Casi siempre Nunca
		Prepara ensaladas Asados	Siempre Casi siempre Nunca

	Prácticas	Preferencia bebidas gaseosas o jugos embazados	Siempre Casi siempre Nunca
		Hora del almuerzo o merienda: a la misma hora	Siempre Casi siempre Nunca
	Recursos económicos	Ingresos	-De \$350.00 de \$350 a 500 Más de \$500.00
	Conocimientos	Pirámide alimenticia	Si No
		Deben comer mucha fruta	Si No Posiblemente
		Deben comer Verduras y legumbres	Si No Posiblemente
		El deporte o ejercicios son necesarios	Si No Posiblemente
		Carne pescado o pollo nutren al organismo	Si No Posiblemente
		La leche yogurt queso fortalece los huesos y dientes	Si No Posiblemente
		La verduras aportan fibras y vitaminas	Si No Posiblemente

3.3.2. Variable: Estado nutricional de los Niños/as

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Es la situación en la que se encuentran los niños en relación con la ingesta de nutrientes	Antropometría	Peso	27-30 kg 31-34 kg 35-38 kg
		Talla	128-131 cm 132-134 cm 135-138 cm
		Índice de masa corporal	Desnutrición Bajo peso Peso normal Sobrepeso
Un niño es un ser humano que al alcanzar los 10 años se convierte en un púber. Por lo tanto, es una persona que se encuentra en la pubertad	Grupo etario	Edad	9 años 10 años
		Sexo	Hombre Mujer

CAPÍTULO III

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE ESTUDIO

Investigación Descriptiva con enfoque Cuantitativo

Es de carácter descriptivo porque se describe el fenómeno sobre como los cuidadores del hogar nutren a sus hijos a través de los datos obtenidos en la encuesta de conocimientos y prácticas nutricionales; además es cuantitativo porque sus variables son medibles a través de la aplicación de un cuestionario a los cuidadores del hogar y de la valoración del índice de masa corporal a realizarse a los niños y niñas del 5to año de educación básica.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para este estudio la población a investigar está dirigida hacia los 40 cuidadores del hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica que acuden a la escuela fiscal mixta “Ciudad de Machala”, y los 40 niños y niñas que se encuentra en dicha aula.

3.4. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de los datos se aplicó la Encuesta, dirigida a los cuidadores en el hogar responsable de los niños y niñas del 5to año de educación básica de la escuela Ciudad de Machala, para cumplir con los objetivos de la investigación.

Se realizó un trabajo mediante el cual al grupo de estudio se le tomó el peso y talla para determinar el índice de masa corporal, actividad en la que se usó un tallímetro y una balanza, de manera que al obtener el índice de masa

corporal de cada niño y niña, se pudo saber el estado de nutrición en que se encuentran.

3.4.1. Técnicas e Instrumentos de recolección

Se estructuró un cuestionario de preguntas conformado por 17 preguntas con respuestas múltiples y respuestas continuas, tipo CAP (conocimientos, actitudes y prácticas) que se aplicó a los cuidadores del hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica de la Escuela Ciudad de Machala.

Para medir el estado nutricional en los niños/as se usó las medidas antropométricas peso y talla, para luego del mismo obtener el índice de masa corporal, lo que permitió conocer el estado nutricional de los niños y niñas. Además se utilizó una balanza y tallímetro y una hoja de recolección de datos en el cual se registraba la edad, talla y peso del grupo de estudio. , indicándole a cada niño y niña sus medidas antropométricas.

3.4.2. Procedimiento para la Recolección de Información

- Presentación y aprobación del tema de investigación.
Se presentó el tema en una hoja de especie valorada ante la autoridad de la institución para la aprobación del tema.
- Autorización de la institución (Escuela Ciudad de Machala)
Se hizo de nuestra presencia ante la autoridad de la Escuela Ciudad de Machala, para poder comunicar a la directora el fin de nuestro trabajo, para lo cual se llevó a cabo tramites en la universidad católica de Santiago de Guayaquil a la dirección de la carrera de enfermería para solicitar un permiso para nuestro trabajo de titulación el lugar donde se lo realizo, para luego hacer llegar a directora de la Escuela Ciudad de Machala para proceder con nuestro trabajo de campo.
- Trabajo de campo.

Nos presentamos ante las autoridades para informar la actividad planificada y solicitar la autorización para la realización de la misma. Otorgado con la autorización ante el 5to año de educación básica luego de habernos presentado con la profesora y los niños, les informamos sobre la actividad que íbamos a desarrollar.

Organizamos a los niños en orden de la lista proporcionada por la profesora. Nombrábamos al niño, avanzaba a la balanza, se subían sobre la misma y procedíamos a registrar su peso y a la vez su talla en el tallímetro y registrábamos sus datos. El proceso se registró con todos los niños en ese orden.

Con la información obtenida, en internet entramos a la página www.calculoimc.com/ y con la ayuda de este programa virtual se obtuvo el índice de la masa corporal de la información registrada.

3.5. MÉTODO DE ANÁLISIS APLICADOS EN LA INVESTIGACIÓN

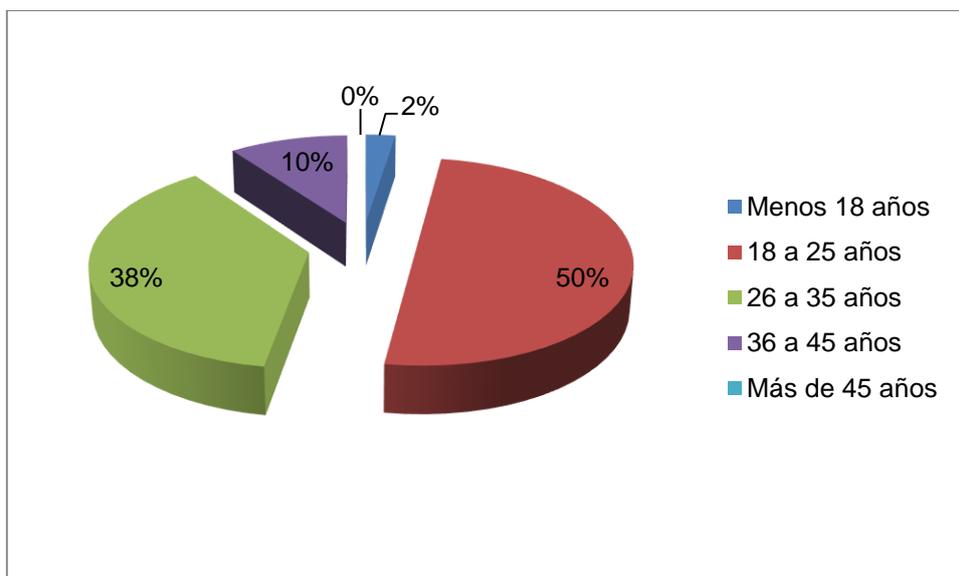
Los datos fueron procesados en el programa de Microsoft Excel 2013, para lo cual se elaboró una base de datos, desde donde se elaboran las tablas y gráficos estadísticos y posteriormente su análisis.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

4.1.1. Edad

Gráfico N° 1.

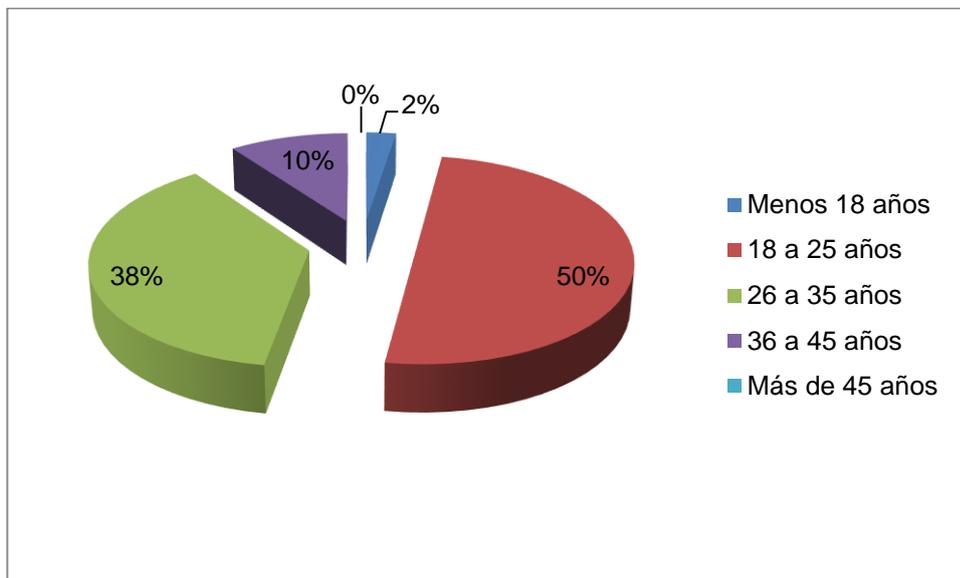


Fuente: Cuestionario de Cuidadores del Hogar

En esta pregunta se observa que el 50% de los cuidadores del hogar están en el rango de edad de 18 a 25 años, el 38% de 25 a 35 años, el 10% de 36 a 45 años, y el 2% más de 45 años.

4.1.2. Instrucción

Gráfico N° 2.

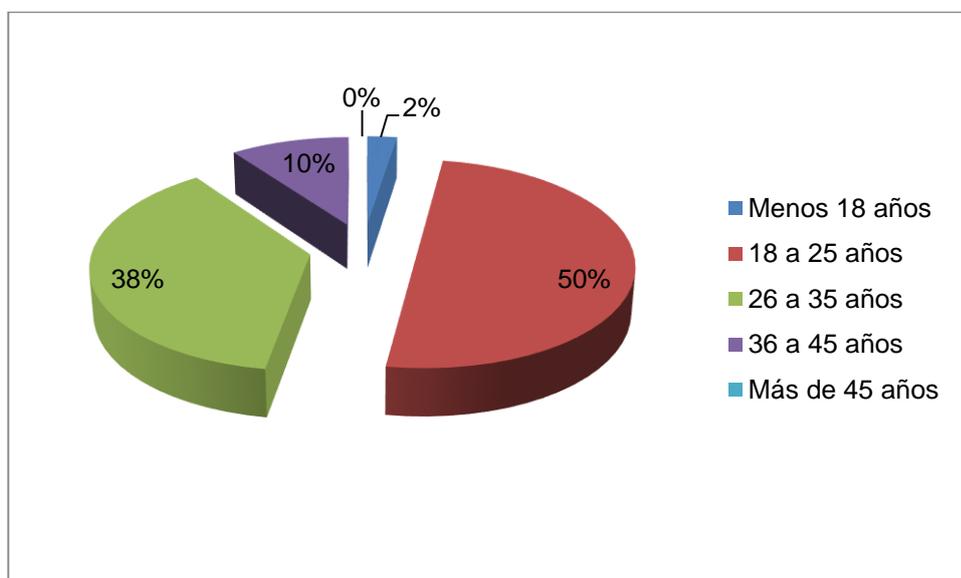


Fuente: Cuestionario de Cuidadores del Hogar

De acuerdo a los resultados es evidente que un 60% de los cuidadores del hogar tienen instrucción secundaria, el 20% primaria, el 17% superior y el 3% otros.

4.1.3 Sexo

Gráfico N° 3.

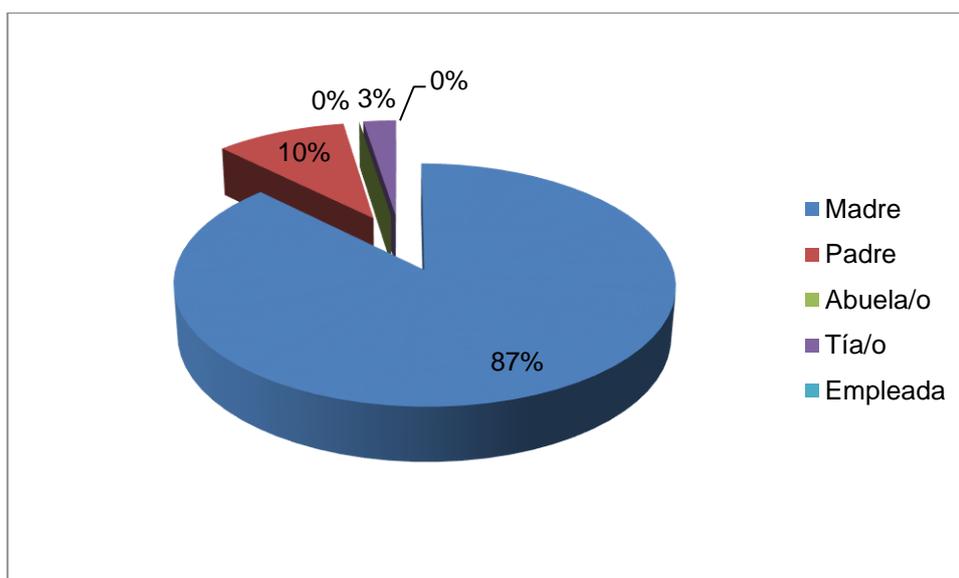


Fuente: Cuestionario Cuidadores del Hogar

El 88% de las personas que participaron en el estudio en calidad de Cuidadores del Hogar son mujeres y el 12% varones. Lo que deja notar un predominio en la figura de la mujer en el rol de cuidadora de los niños/as.

4.1.4 Relación del cuidador con el niño o niña

Gráfico N° 4.

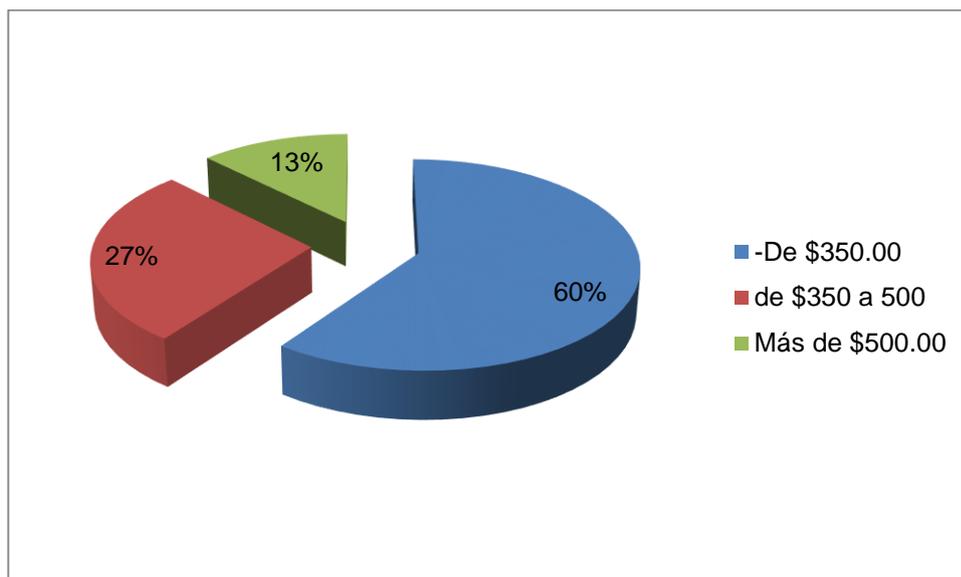


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

En cuanto a la relación niño/a-cuidador/a, un 87% refirió ser la madre, el 10% padre y el 3% el parentesco con el niño era de tío.

4.1.5 Ingresos económicos

Gráfico N° 5.



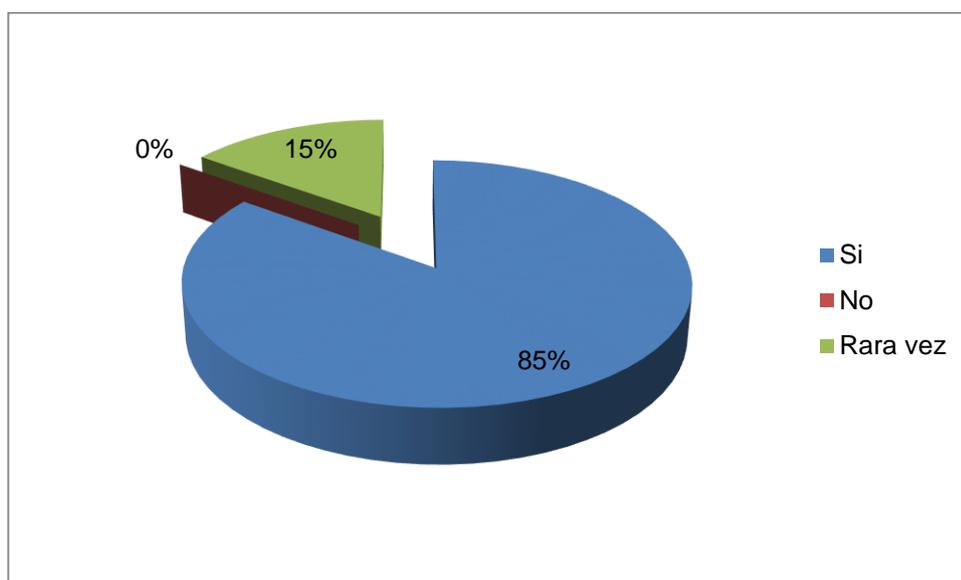
Fuente: Cuestionario Cuidadores del Hogar

De acuerdo a información proporcionada, el 60% de los cuidadores/as del hogar tiene un sueldo menor a \$350.00; el 27% sus ingresos oscilan entre \$350 a \$500 y el 13% sus ingresos están por encima de \$500.00.

4.2 CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS NUTRICIONALES

4.2.1 Preparación diaria de alimentos

Gráfico N° 6.

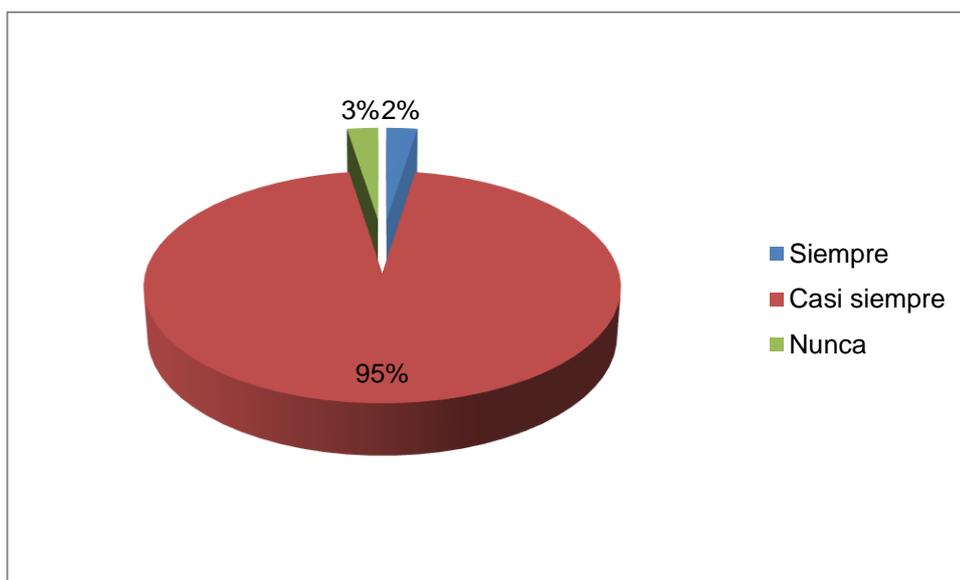


Fuente: Cuestionario Cuidadores del Hogar

De acuerdo a información proporcionada por los/as encuestados, un 62% de las familias, preparan tres comidas diarias, el 30% menos de dos comidas y el 8% más de cuatro comidas.

4.2.2 Alimentos fritos

Gráfico N° 7.

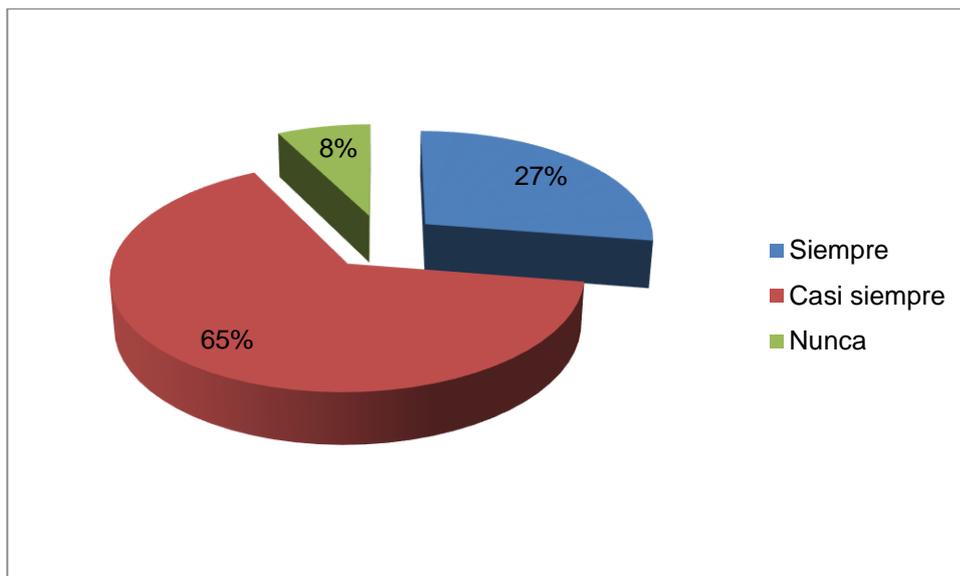


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

De acuerdo a los/as encuestados, el 95% de la familia consume casi siempre alimentos fritos, el 3% nunca y el 2% siempre.

4.2.3 Ensaladas y asados

Gráfico N° 8.

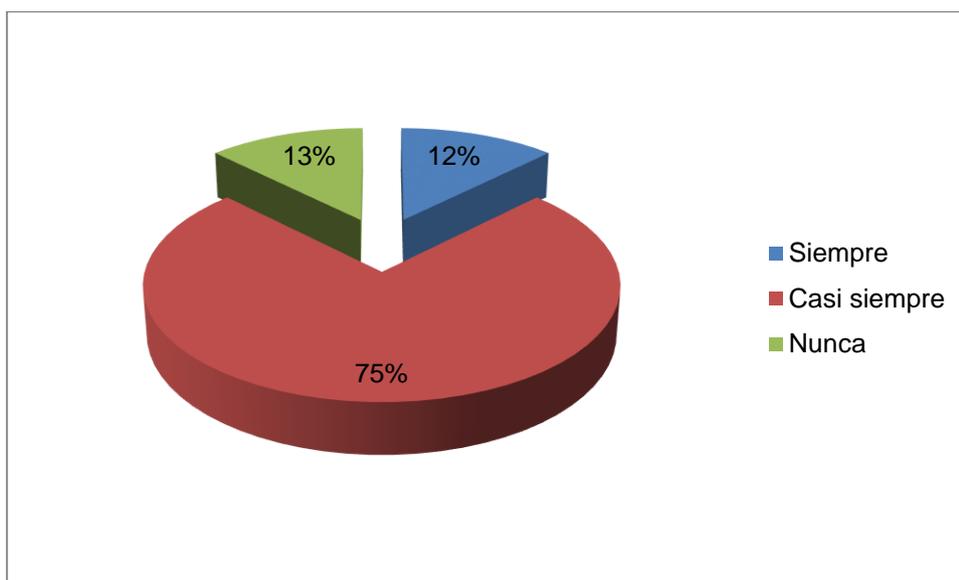


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

El 65% de los consultados refirió incluir ensaladas y asado en la dieta diaria de alimentos casi siempre; el 27% siempre y el 8% expresó que nunca incluye este tipo de componentes de alimentos.

4.2.4 Bebidas envasadas

Gráfico N° 9.

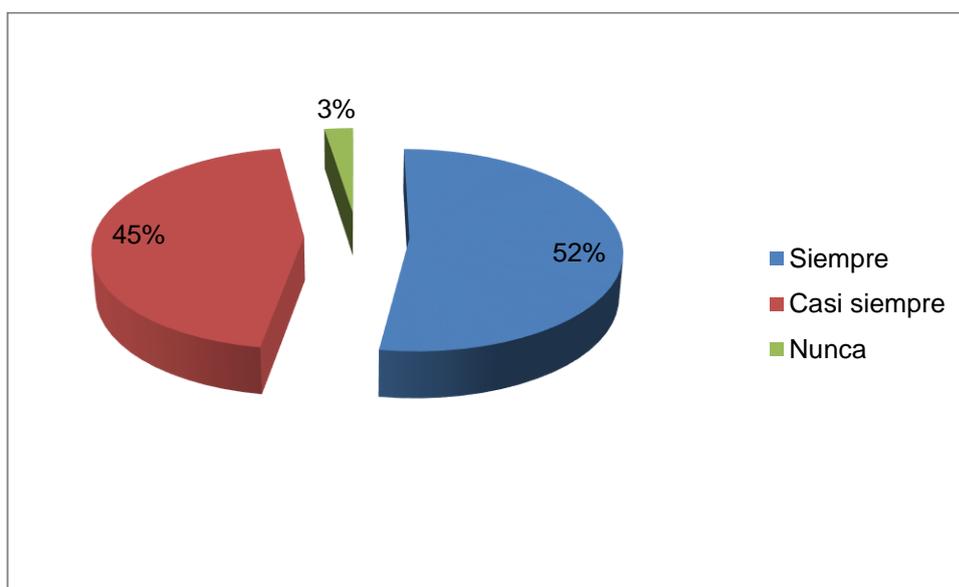


Fuente: Cuestionario Cuidadores del Hogar

El 75% de cuidadores del hogar declara que casi siempre consume bebidas gaseosas y jugos envasados; el 13% nunca y el 12% siempre.

4.2.5 Horarios de almuerzo y merienda

Gráfico N° 10.

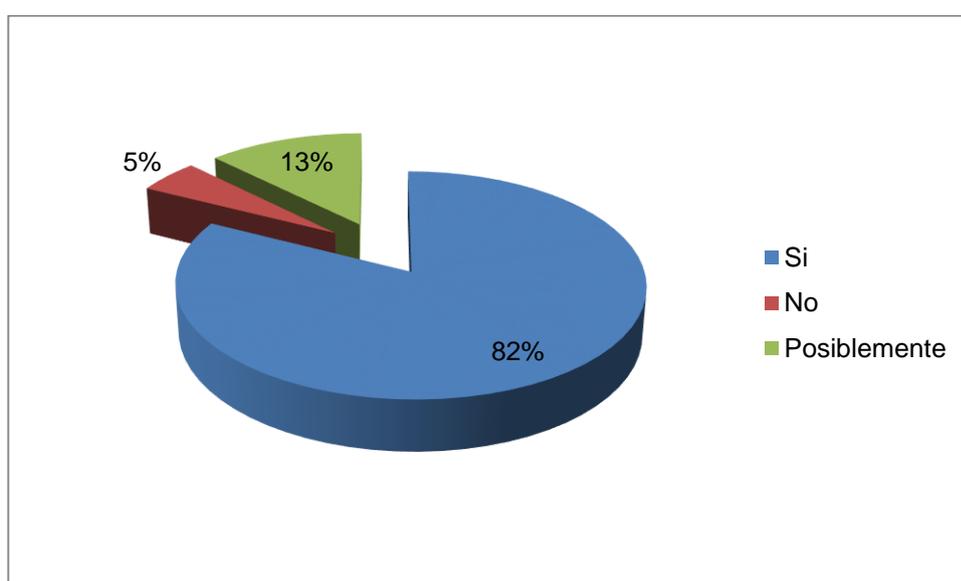


Fuente: Cuestionario Cuidadores del Hogar

El 52% de las familias indicaron siempre comer a la misma hora, el 45% casi siempre y el 3% no tienen horario.

4.2.6 Conocimientos sobre la pirámide alimenticia

Gráfico N° 11.

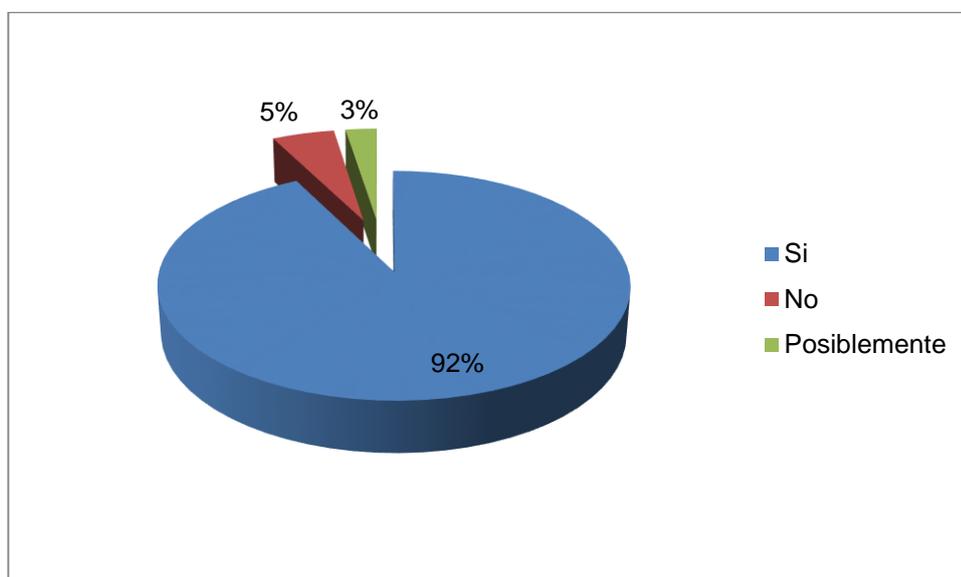


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

El 82% señaló que si ha escuchado sobre la pirámide alimenticia, el 13% posiblemente y el 5% no.

4.2.7 Consumo de frutas

Gráfico N° 12.

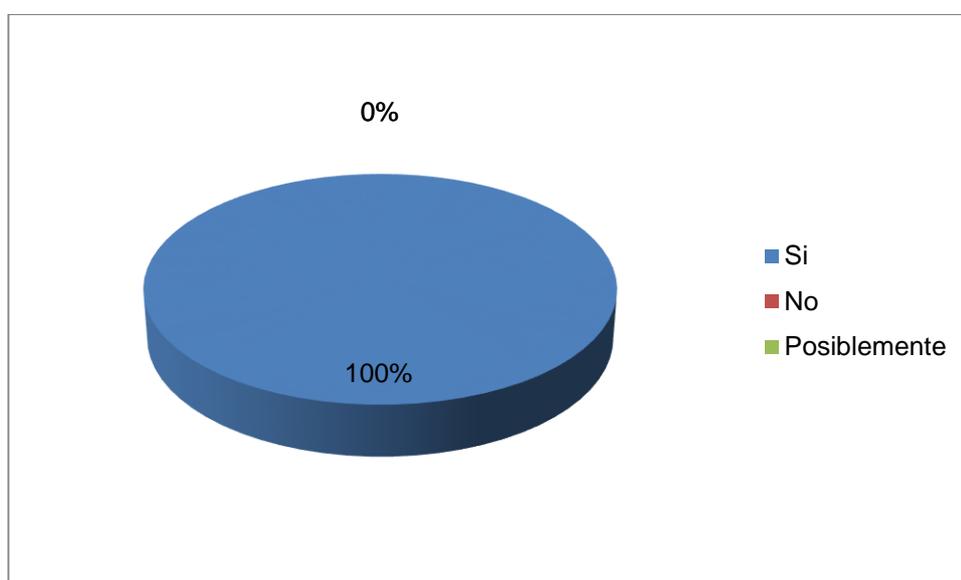


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

El 92% de los encuestados señaló que las frutas son necesarias en la dieta alimenticia del niño porque aportan una variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C; un 5% opinó que no, y el 3% dijo que posiblemente.

4.2.8 Verduras y legumbres

Gráfico N° 13.

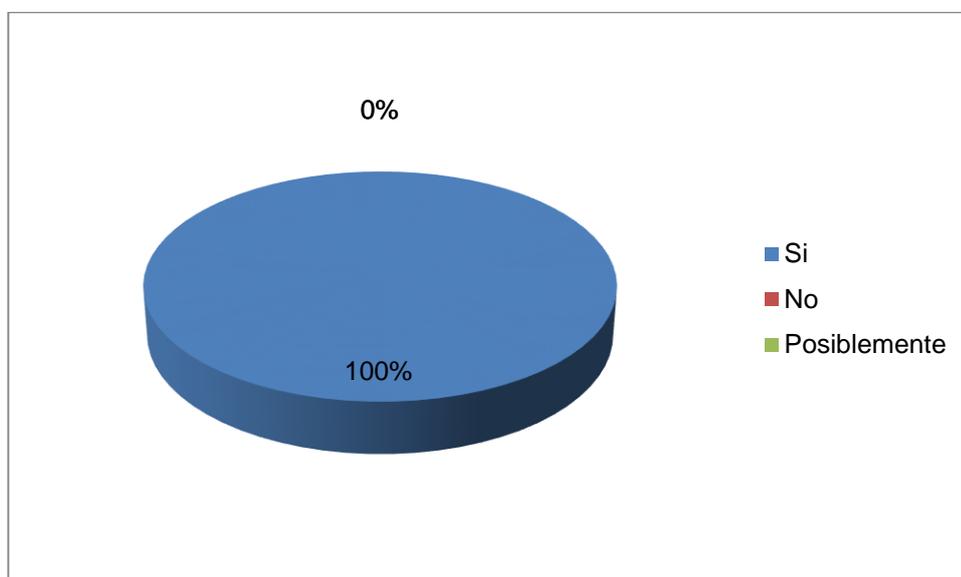


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

El 100% de los consultados señaló que los niños deben ingerir verduras y legumbres en sus comidas.

4.2.9 Actividades físicas

Gráfico N° 14.

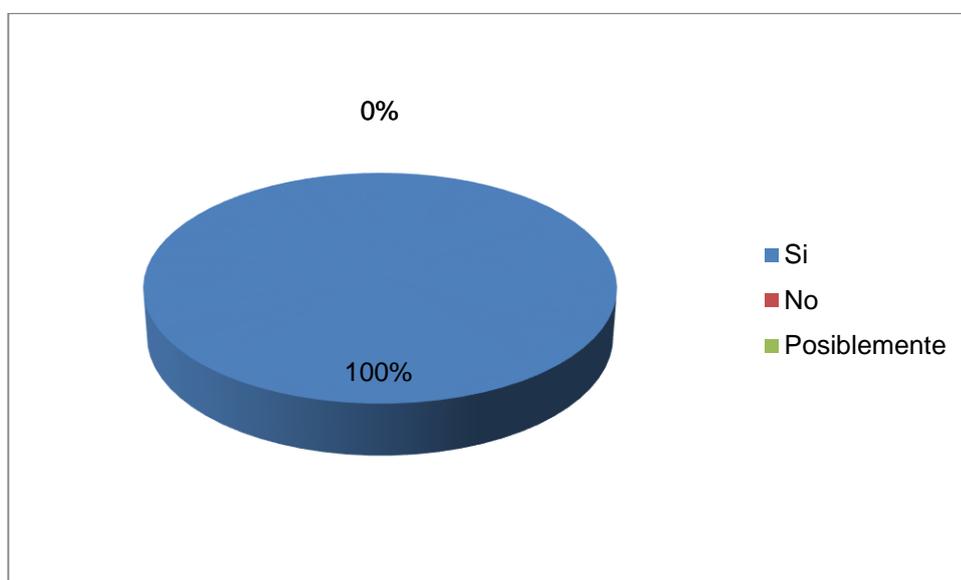


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

El 100% de los consultados/as indicaron que el deporte o ejercicios son necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño.

4.2.10 Consumo de proteínas animales

Gráfico N° 15.

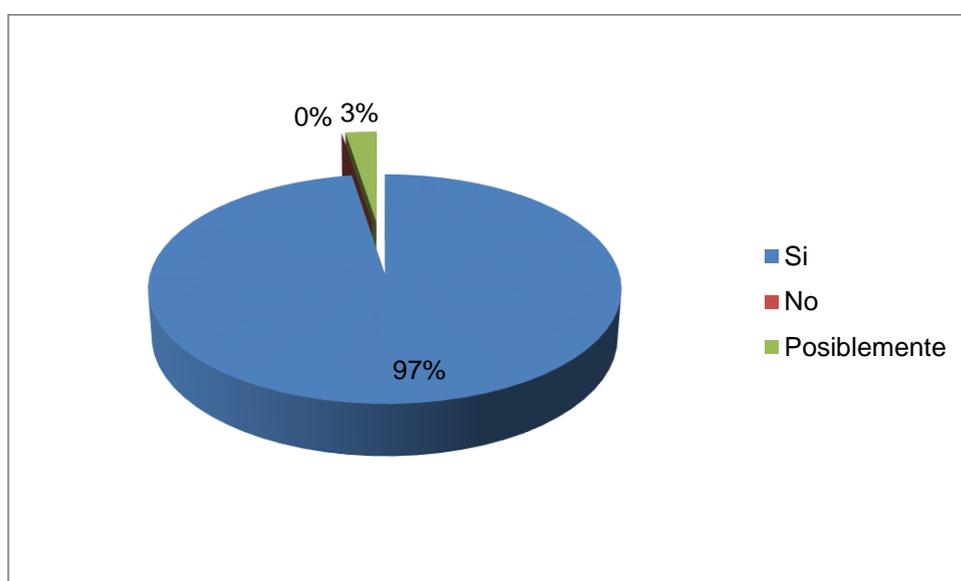


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar

El 100% refirió que en su dieta diaria consumen pollo, pescado y carne de res; componentes nutricionales necesarios dentro en toda dieta alimenticia de los niños.

4.2.11 Consumo de Lácteos

Gráfico N° 16.

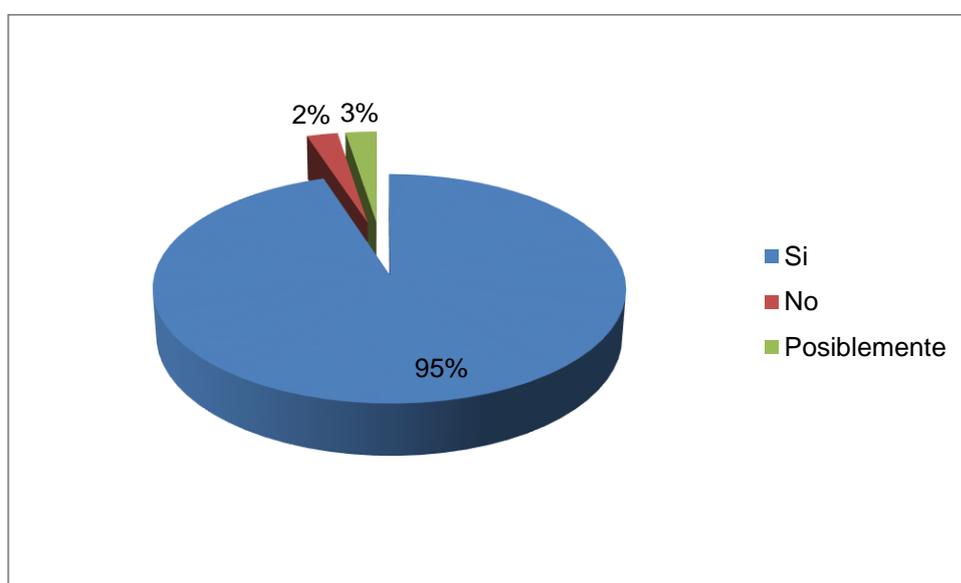


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

El 97% de los encuestados señaló que la leche, yogurt o queso fortalecen los huesos y dientes, por tanto son necesarios en la dieta diaria. Son alimento de alto valor nutritivo que guarda un buen equilibrio en cuanto a sus macronutrientes.

4.2.12 Información sobre vitaminas y fibra

Gráfico N° 17.

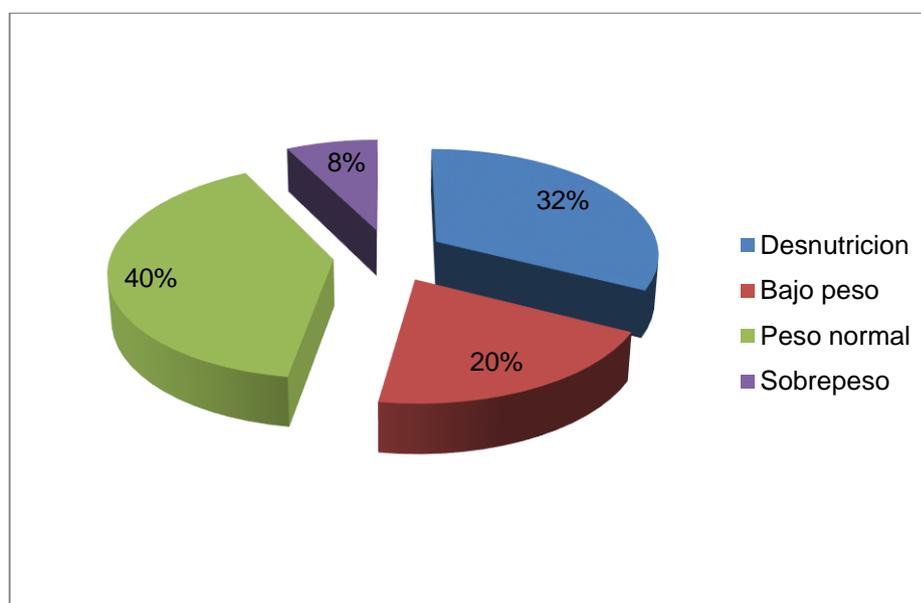


Fuente: Cuestionario cuidadores del hogar.

El 95% señalaron que las verduras aportan fibra y vitaminas en tanto que el 3% posiblemente.

4.3 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL GRUPO DE ESTUDIO

Gráfico N° 18.



Fuente: Medición de peso y talla de los niños/as

La evaluación del estado nutricional de los niños y niñas, valorada a través del peso y talla de cada niño/a, refleja que el 40% de los niños/as están dentro del peso normal, el 32% están en el nivel de desnutrición, el 20% tiene bajo peso y el 8% está con sobrepeso.

5 CONCLUSIONES

Luego del análisis de los resultados obtenidos se pudo concluir que:

- La mayoría de los cuidadores primarios tienen la edad entre 18 a 25 años, y son de un nivel de educación secundario, en la mayoría son mujeres y madres de los menores, Son datos importantes ya que por su rol de madre se preocupan más por sus hijos. La gran parte de las madres preparan 3 comidas diarias y tienen ciertos conocimientos acerca de la pirámide alimenticia, sin embargo, la mayoría siente que la economía no le alcanza para satisfacer las necesidades nutricionales de sus hijos, lo que hace que el peso de ellos no sea el adecuado para su edad. Las madres señalan que los niños deben de comer muchas frutas, verduras y legumbres, que la carne el pescado o el pollo son nutritivos, Conocen que el deporte y los ejercicios deben ser practicados por los niños para su desarrollo y crecimiento.
- En cuanto a las prácticas alimentarias de los cuidadores primarios, les gusta comer alimentos contraindicados para la salud, lo cual es perjudicial, por las grasas saturadas, y bebidas calóricas, un poco más de la mitad de las madres casi siempre prepara ensaladas, menos del 50% no tiene un horario fijo para servirse juntas las comidas principales.
- Los resultados al establecer el estado nutricional del grupo en estudio fueron en su mayoría con desnutrición y con bajo peso, lo cual es producto de no ingerir una dieta rica en alimentos nutritivos. El 8% del grupo en estudio tiene sobrepeso, consecuencia de la preferencia de preparación de los alimentos grasos. Lo cual indica que en el 60%, las prácticas de los cuidadores no son las adecuadas y perjudican al desarrollo de los niños/as.

6 RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones se recomienda:

- Que los cuidadores en el hogar sean invitados a talleres sobre temas nutricionales en forma periódica en el cual se les haga conocer sobre la aplicación de una buena dieta rica en alimentos nutritivos con bajo costo y al alcance de la economía del hogar, beneficiando la salud del niño o niña para su correcto desarrollo y crecimiento.
- Una buena práctica nutricional se la forma en el ser humano desde niño, por tanto se debe acostumbrar a los niños a comer los alimentos que necesita y evitarles las bebidas gaseosas, o cargadas con alto contenido de grasas y carbohidratos o alimentos que perjudiquen su desarrollo.
- Por el resultado del grupo de estudio, podríamos hacer hincapié de dar información sobre la importancia de llevar una correcta alimentación a los cuidadores del hogar y que necesariamente deben cambiar sus hábitos alimenticios, para formar conductas y prácticas, que lleven al niño o niña a comer sano y evitar problemas nutricionales como obesidad, bajo peso y desnutrición.
- **“El amor de los padres hacia sus hijos se lo demuestra en los cuidados y proporcionarle una alimentación saludable, es demostración de amor”**. Bajo esta frase tomada como lema, en el Centro de Salud se deben desarrollar campañas educativas que contribuyan en educación no solo a los padres sino a todos, para prevenir problemas de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burgos, A. (2009). *Guía de nutrición de la familia*. Madrid: Libresa.
- Camacho, C. (2009). *Guía Práctica de nutrición infantil*. Medellín: Ediciones Gamma.
- Constitución de la república del Ecuador. (20 de Octubre de 2008).
<http://www.inocar.mil.ec/>. Obtenido de <http://www.inocar.mil.ec/>:
http://www.inocar.mil.ec/web/images/lotaip/2015/literal_a/base_legal/A._Constitucion_republica_ecuador_2008constitucion.pdf
- Cree, H. (2007). *Fortaleciendo la nutrición infantil*. Lima: Zoraida Portillo.
- Elsevier, S. (2011). www.nlm.nih.gov. Obtenido de
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007196.htm>
- Freire, W., Ramirez, M., Romero, N., & Gomez, L. F. (2013). Encuesta nacional de salud y nutrición. *ENSANUT*, 10-15.
- FUDEN. (2012). *Observatorio de Enfermería*. Obtenido de
http://www.ome.es/04_01_desa.cfm?id=424
- Gil, A. (2011). *Tratado de Nutrición*. México: Panamericana.
- Hernandez & Sastre. (2007). *Tratado de nutrición*. Madrid: Diaz Santos.
- Hernandez, M. (2008). *Alimentación Infantil*. Madrid: Diaz Santos.
- Maldonado, D. (2014).
- Martinez, A. C. (2010). "ESTUDIO ERGONÓMICO EN LA ESTACIÓN DE TRABAJO .
- Mataix, J. (2013). *Nutrición para educadores*. Barcelona: Diaz de Santos.
- Mijan, A. (2012). *Estado Nutricional*. Madrid: Glosa.
- Moragas, F. (2013). *Nutrición e higiene alimentaria*. México: Limusa.
- Navarro, Y., & Castro, M. (2010). *Scielo.com*. Obtenido de
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000200004&script=sci_arttext
- Sandoval, A., & Reyes, H. (2012). *Scielo*. Obtenido de
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000100006

- Sandoval, Reyes & Pérez. (2012). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000100006
- Santillan, C. (2010). *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/22000/3975/1/T-PUCE-3234.pdf>
- SerraMajem, I. (2010). *Nutricion infantil y juvenil* . Barcelona: MASSON S.A.
- Taborda, P., & Pérez, M. (2011). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052011000100002&script=sci_arttext
- Tontisirin, K. (2009). *Guía de nutricion de la familia*. Roma: Fao .
- Vazquez & Pérez. (2011). *Alimentacion y nutricion*. Madrid: Diaz de Santo.
- Vera, J., & Romero, M. (2012). *Universidad Salesiana*. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3633/1/UPS-GT000348.pdf>

ANEXOS



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



Certificado No CQR-1497



CARRERA
DE
ENFERMERIA

www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-4671

Teléfonos:
2206952 – 2200286
Ext. 1818 – 11817

Guayaquil-Ecuador

CE- 23 -2016

Guayaquil, 18 de Enero del 2016.

Docente.

Martha Ascencio García

Directora de la Escuela de Educación Básica Fiscal "Ciudad de Machala"

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, condecoradora de su espíritu de colaboración en lo que a Docencia se refiere, se permite solicitar a Usted, la autorización para que las estudiantes Álvarez Arcos Ana y Ochoa Agurto Néstor quienes se encuentran realizando el trabajo de titulación con el tema "Conocimiento y práctica nutricional de los cuidadores del hogar de los niños y niñas del 5to. Año de educación básica de la Escuela "Ciudad de Machala" periodo de Noviembre 2015 a Febrero 2016." 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"
Lcda. Araceli Mendoza Vences
DIRECTORA (S)
CARRERA DE ENFERMERIA

Cc: Archivo

AMIAngie

Seda Martha Ascencio
Recibido
2/2/2016





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

CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS
NUTRICIONALES

Buenos días estimado señor/a:

Le invitamos a que participe en un estudio sobre Conocimientos y Prácticas Nutricionales relacionadas con niños y niñas. El propósito de este estudio es aprender sobre las mejores prácticas nutricionales que llevan a cabo los/as padres/madres o cuidadores de niños escolarizados. Si usted elige participar en este estudio su información será mantenida en absoluta confidencialidad.

Intente por favor contestar a cada pregunta como usted piensa o siente; no hay respuestas correctas o incorrectas.

Marque con un “X” en el recuadro de cada pregunta.

Muchas Gracias

1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1.1 Indíqueme por favor su edad:

- Menos 18 años
- 18 a 25 años
- 26 a 35 años
- 36 a 45 años
- Más de 45 años

1.2 Cuál es su nivel de instrucción?

- Primaria
- Secundaria
- Superior
- Otra

1.3 Por favor, dígame su sexo?

- Varón
- Mujer

1.4 Qué relación tiene usted con el niño o niña

- Madre
- Padre
- Abuela/o
- Tía/o

1.5 Cuáles son os ingresos económicos en el hogar?

- de \$350.00
- de \$350 a 500
- Más de \$500.00

2. PRÁCTICAS

2.1 Prepara usted de 2 a 3 comidas diarias?

- Si
- No
- Rara vez

2.2 Prepara usted, alimentos fritos?

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

2.3 Prepara usted ensaladas y asados con preferencia?

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

2.4 Preferencia bebidas gaseosas o jugos embazados

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

2.5 Tiene usted una hora fija para tomar el almuerzo o merienda?

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

3. CONOCIMIENTOS

3.1 Ha escuchado usted sobre la pirámide alimenticia?

- Si
- No
- Posiblemente

3.2 Considera usted, que los niños deben comer frutas diariamente?

- Si
- No
- Posiblemente

3.3 Considera usted, necesario comer verduras y legumbres diariamente?

- Si
- No
- Posiblemente

3.4 Considera usted, que el deporte o ejercicios son necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños/as?

- Si
- No
- Posiblemente

3.5 Considera usted, que la carne, pescado o pollo nutren al organismo?

- Si
- No
- Posiblemente

3.6 Considera usted, que la leche, yogurt o queso fortalece los huesos y dientes

- Si
- No
- Posiblemente

3.7 Considera usted, que las verduras aportan fibras y vitaminas al organismo?

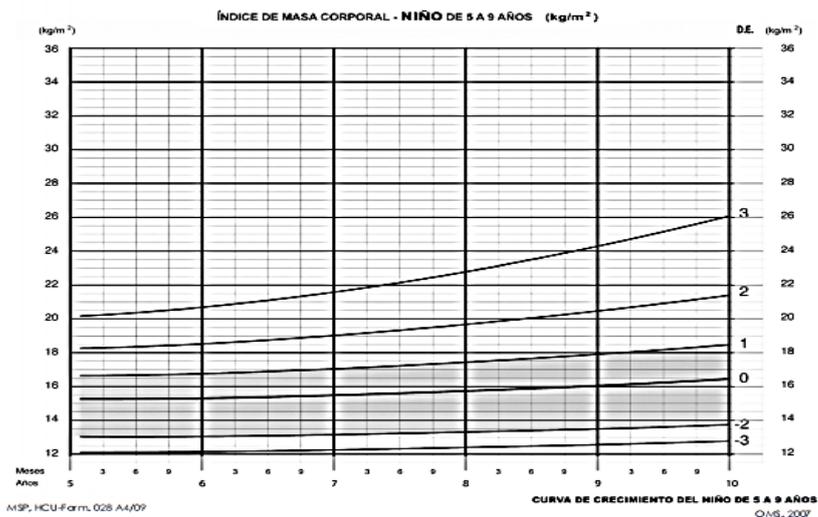
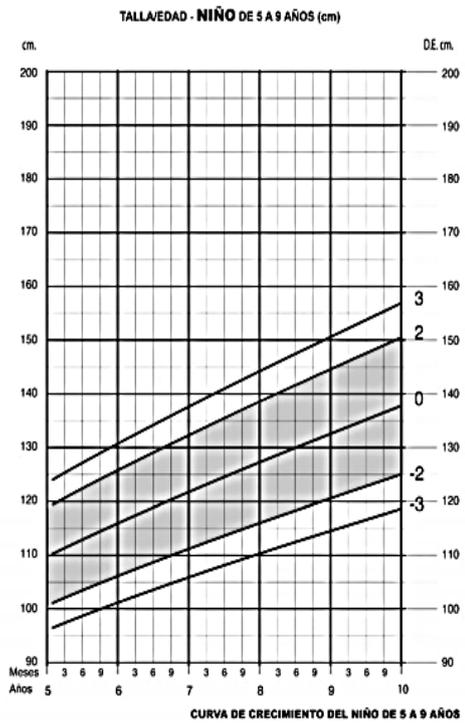
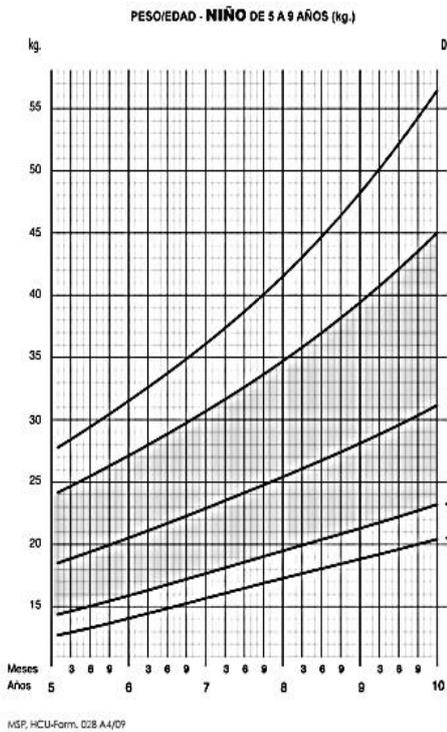
- Si
- No
- Posiblemente

INFORMACIÓN SOBRE ESTADO NUTRICIONAL

No.	Características personales	
	Edad	
1.	9 años	
2.	10 años	
	Sexo	
1.	1. Varón	
2.	2. Mujer	
	Peso	
1.	27-30kg	
2.	31 - 34kg	
3.	35 - 38kg	
	Talla	
1.	128-131cm	
2.	132-134cm	
3.	135-138cm	
	ÍNDICE DE MASA CORPORAL	
1.	Desnutrición	
2.	Bajo Peso	
3.	Peso Normal	
4.	Sobrepeso	

CURVAS DE CRECIMIENTO DE NIÑOS DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRES	APELLIDOS	SEXO	EDAD



CURVAS DE CRECIMIENTO DE NIÑAS DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRES	APELLIDOS	SEXO	EDAD

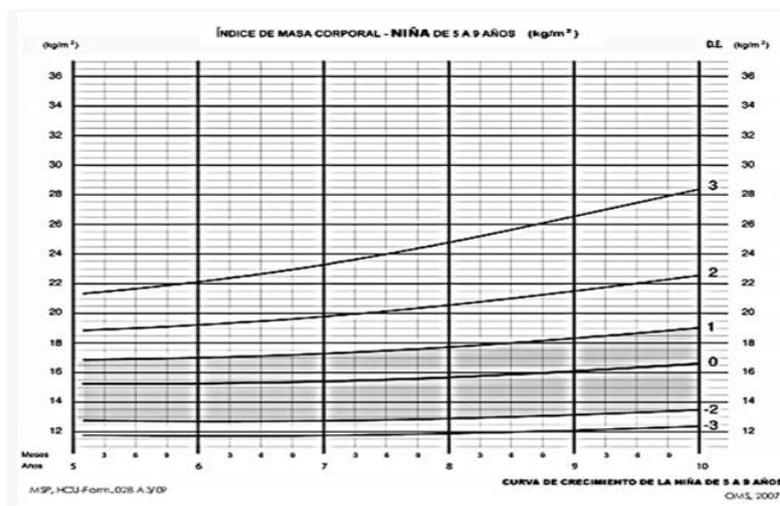
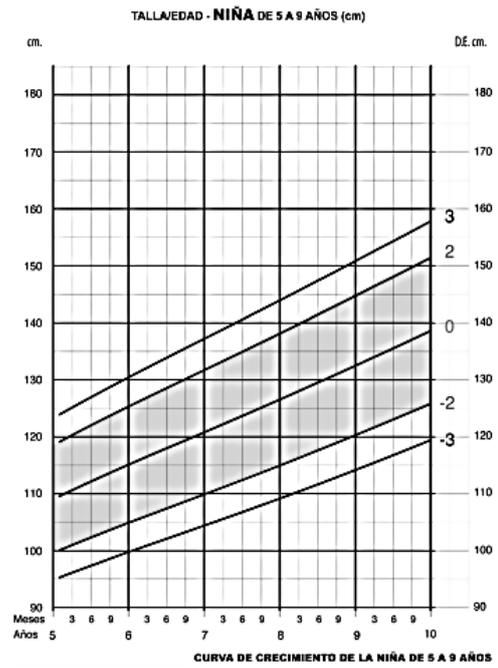
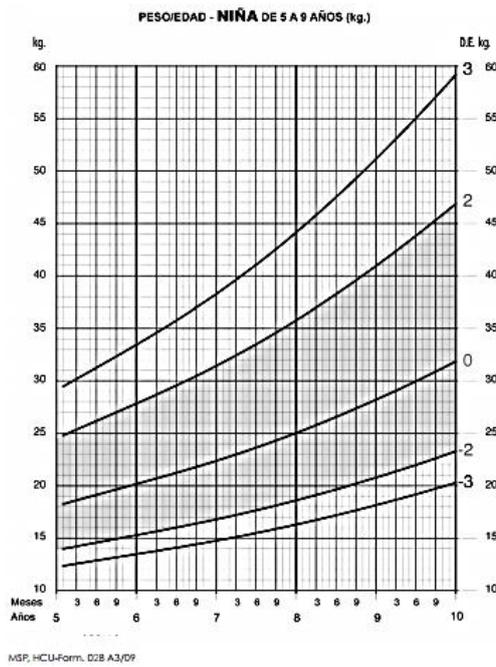




Imagen 1

Cuidadores del hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica contestando el cuestionario.



Imagen 2

Madre de familia contestando el cuestionario.



Imagen 3

Se toma las medidas antropométricas de cada niño del 5to año de educación básica.



Imagen 4

Se toma las medidas antropométricas de cada niña del 5to año de educación básica.



Imagen 5

Tomando fotografía a la Escuela Mixta Ciudad de Machala.



Imagen 6

Contestando dudas sobre las preguntas del cuestionario.



Imagen 7

Entrega de los cuestionarios hacia los cuidadores del hogar.



Imagen 8

Realizando la toma de peso y talla de cada niño y niña.

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis de Ana Alvarez y Nestor Ochoa.docx (D18433141)
Submitted: 2016-03-11 16:57:00
Submitted By: anita.alvarez04@hotmail.com
Significance: 0 %

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0

Eva X. Revillos R.

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

DE PAUL"

TÍTULO: CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS NUTRICIONALES DE LOS CUIDADORES EN EL
HOGAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL 5TO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA
"CIUDAD DE MACHALA", PERIODO DE NOVIEMBRE A FEBRERO 2016 AUTORES: Alvarez
Arcos Ana Karina Ochoa Agurto Néstor Harry

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO/A EN
ENFERMERÍA TUTORA: Dra. Cevallos Reyna Eva

Guayaquil, Ecuador 2016 UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD
DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE ENFERMERÍA "SAN VICENTE DE PAUL"

CERTIFICACIÓN Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por

Ana Karina Alvarez Arcos y Néstor Harry Ochoa Agurto, como requerimiento para la obtención del
Título

de Licenciado/a En Enfermería.

TUTORA _____ Dra. Eva Cevallos Reyna DIRECTORA DE

LA CARRERA _____ Lcda. Ángela Mendoza Vincas Mgs

Guayaquil, a los 11 días del mes de Marzo del año 2016

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD

DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE ENFERMERÍA "

SAN VICENTE DE PAUL" DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotros: Ana Karina Alvarez Arcos Néstor Harry Ochoa Agurto DECLARAMOS QUE: El Trabajo
de Titulación: Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y
niñas del 5to año de Educación Básica, de la Escuela "Ciudad de Machala", periodo de Noviembre
a Febrero 2016,

previa

a la obtención del Título de Licenciado/a en

Enfermería ha sido desarrollado 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, me
responsabilizo del contenido, veracidad y alcance

del Trabajo de Titulación, de tipo científico referido. Guayaquil, a los 11 días del mes de Marzo del
año 2016

AUTORES _____ Ana Karina Alvarez Arcos _____
Néstor Harry Ochoa Agurto

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

AUTORIZACIÓN Nosotros Ana Karina Alvarez Arcos Néstor Harry Ochoa Agurto

Autorizo

a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la publicación en la biblioteca de la institución
del Trabajo de Titulación:

Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to
año de Educación Básica, de la Escuela "Ciudad de Machala", periodo de Noviembre a

Febrero 2016,

cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.
Guayaquil, a los 11

días del mes de Marzo del 2016

AUTORES _____ Ana Karina Alvarez Arcos _____
Néstor Harry Ochoa Agurto

AGRADECIMIENTO Principalmente a Dios porque sin el esto no sería posible, a mis padres que
fueron mi pilar fundamental para lograr lo que me propuse, a mi querida abuela ya que hoy en día
no está presente conmigo me guió me apoyo para cumplir mi meta. A la Universidad Católica de
Santiago de Guayaquil, en especial a la carrera de enfermería que me abrió sus puerta para poner
en mí todo su conocimiento, a mis queridos profesores que me educaron, me enseñaron todo lo
que se ahora, a la tutora Dra. Eva Cevallos que supo guiarme en cada paso de la tesis. A mis
amigos Néstor Ochoa y Gloria Zúñiga que estuvieron desde el colegio apoyándome, gracias por
brindarme su amistad y cariño incondicional. Ana Karina Alvarez Arcos

DEDICATORIA La presente tesis está dedicada principalmente a Dios, ya que gracias a él he
logrado a concluir mi carrera, me dio fuerza para salir adelante y no desmayar en los problemas
que se presentaban en el transcurso de la carrera. A mis padres Nécsar Alvarez y Karina Arcos que
siempre me apoyaron incondicionalmente en la parte moral y económica, les agradezco de todo
corazón por su amor y fe puesta en mí, por siempre creer en su hija y poner toda su confianza,
prometo no defraudarlos y dar de mí todo lo mejor posible. Gracias a su tiempo y dedicación
supieron guiarme por buen camino y a mi abuela Ester Martínez quien fue la persona más
importante en mi vida, sé que desde el cielo me cuida y guía para que todo me salga bien. Ana
Karina Alvarez Arcos

AGRADECIMIENTO Expreso mi agradecimiento a la Universidad Católica Santiago de Guayaquil y
en especial, a la Facultad de Enfermería "San Vicente de Paúl" por haberme acogido en sus aulas,
brindándome a docentes que supieron inculcar en mí el afán por aprender cada día más en mi
profesión. También a mi Tutora de Tesis Doctora Eva Cevallos por ser una guía muy oportuna
durante toda la preparación de éste proyecto de Titulación. A la Directora de la Carrera de
Enfermería Lcda. Ángela Mendoza, quien siempre ha brindado apoyo a los estudiantes mostrando
un verdadero espíritu de servicio a la comunidad educativa de la Universidad Católica Santiago de
Guayaquil. A mi familia y amigos de toda la vida quienes me han brindado su apoyo incondicional.
Néstor Harry Ochoa Agurto

DEDICATORIA Este proyecto lo dedico al ser más importante que existe en mi vida: A mi madre, a
la Sra. Betty Agurto Santillán; ella ha sido mi inspiración y a quien debo todo lo que soy y quien soy,
por espigar en mí a un mejor hijo, hermano, tío y un mejor ser humano. Por ese apoyo incondicional

y todo ese amor que solo una madre puede dar a sus hijos. A mis hermanos, William, Ángel y Lilibeth; quienes también han sido parte de mis logros en la vida, pues mis logros son el reflejo de un logro de ellos; gracias por estar siempre pendientes de mí.

A mis sobrinos también va dedicado este trabajo y que sirva de inspiración para que sigan sus sueños.

“Antes que nada, la preparación es la llave del éxito” - Alexander Graham Bell.

Néstor Harry Ochoa Agurto

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN _____ Dra. Eva Cevallos Reyna
TUTORA _____ (NOMBRES Y APELLIDOS) PROFESOR
DELEGADO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAUL” CALIFICACIÓN

Dra. Eva Cevallos Reyna TUTORA

ÍNDICE CERTIFICACIÓN II DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD III AUTORIZACIÓN IV
AGRADECIMIENTO I DEDICATORIA II AGRADECIMIENTO III DEDICATORIA IV TRIBUNAL DE
SUSTENTACIÓN V CALIFICACIÓN VI ÍNDICE VII ÍNDICE DE GRÁFICOS X RESUMEN XI
ABSTRACT XII

INTRODUCCIÓN 1 CAPÍTULO I 2 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 2 1.1.1. PREGUNTAS
DE INVESTIGACIÓN 3 1.2. JUSTIFICACIÓN 4 1.3. OBJETIVOS 5 1.3.1. OBJETIVO GENERAL 5
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 5

CAPÍTULO II 6 FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL 6 2.1. ANTECEDENTES DE LA
INVESTIGACIÓN 6 Cuidados en el hogar 7 Necesidades alimenticias en niños de tres a cinco años
7 ¿Qué es nutrición? 8 Los padres o cuidadores 8 Conocimientos de nutrición de los padres 9
Práctica de los cuidadores 10 Evaluación de nutrición 11 Desnutrición moderada 12 Educación para
la salud 15 Actividad física 17 2.3. MARCO LEGAL 21 CAPÍTULO III 26 DISEÑO DE LA
INVESTIGACIÓN 26 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA 26 3.4. PLAN DE RECOLECCIÓN DE
INFORMACIÓN 26 3.5.

MÉTODO DE

ANÁLISIS APLICADOS EN LA INVESTIGACIÓN 28 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE
RESULTADOS 29 5 CONCLUSIONES 47 6 RECOMENDACIONES 48 REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS 49 ANEXOS 51 ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág. Gráfico N° 1 Edad 29 Gráfico N° 2 Instrucción 30 Gráfico N° 3 Sexo 31 Gráfico N° 4 Relación
con el niño o niña 32 Gráfico N° 5 Ingresos económicos 33 Gráfico N° 6 Número de comidas que
preparan diariamente 34 Gráfico N° 7 Alimentos fritos 35 Gráfico N° 8 Ensaladas y asados 36
Gráfico N° 9 Bebidas envasadas 37 Gráfico N° 10 Horario de almuerzo o merienda 38 Gráfico N° 11
Pirámide alimenticia 39 Gráfico N° 12 Consumo de frutas 40 Gráfico N° 13 Verduras y legumbres 41
Gráfico N° 14 Deporte o ejercicios 42 Gráfico N° 15 Carnes 43 Gráfico N° 16 Lácteos 44 Gráfico N°
17 Vitaminas y fibra 45 Gráfico N° 18 Evaluación del estado nutricional 46

RESUMEN La salud de las personas depende de los alimentos que ingiere, en los niños será
importante que quien lo atiende tenga conocimientos sobre nutrición y prácticas saludables. Este
trabajo investigativo tiene como tema: “Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en
el hogar de los niños y niñas del 5to año de Educación Básica, de la Escuela “Ciudad de Machala”,

periodo de Noviembre a Febrero 2016. El objetivo general es determinar el conocimiento y prácticas nutricionales que tiene los cuidadores en el hogar de los niños y niñas. La población estaba integrada por 40 niños del 5to año de educación básica, se utilizó como instrumento un cuestionario para medir conocimiento y prácticas nutricionales en los cuidadores y en los niños/as se usó una balanza y un tallímetro para sacar el índice de masa corporal. Como resultado de este estudio, se pudo concluir que el 50% de los cuidadores del hogar tienen conocimientos sobre los alimentos nutricionales. En cuanto a las prácticas alimentarias el 95% prefieren preparar alimentos fritos, el 65% casi siempre prepara ensaladas, el 75% tiene de preferencia bebidas gaseosas. Al establecer el estado nutricional del grupo en estudio, se evidencia un 32% con desnutrición y 20% con bajo peso; el 8%

están con

sobrepeso, lo que estaría relacionado al hecho de no incluir en la dieta diaria alimentos nutritivos, consecuencia

del tipo de alimentos que contiene la dieta diaria. Como conclusión se detectó un índice elevado de desnutrición y bajo peso en el grupo de estudio.

Palabras claves: Cuidador en el hogar, niños, nutrición, conocimientos, prácticas, escuela.

ABSTRACT The health of people depends on the food you eat, in children is important that the caregiver is knowledgeable about nutrition and healthy practices. This research work has as its theme "Knowledge and nutritional practices of home caregivers of children of 5th year Basic Education School" City of Machala "period from November to February 2016. The overall objective is determined knowledge and nutritional practices that have home caregivers of children. The population consisted of 40 children of the 5th year of basic education, was used as instrument a questionnaire to measure knowledge and nutritional practices in caregivers and children / as a scale and a

measuring rod

was used to make the body mass index. As a result of this study, it was concluded that 50% of household caregivers have knowledge about nutritional foods. As for food practices 95% prefer to prepare fried foods, 65% almost always prepared salads, 75% are preferably soft drinks. In setting the nutritional status of the study group, 32% and 20% malnourished underweight evidenced; 8% are overweight, which might be related to the failure to include in the daily diet

nutritious foods, due to the type of food that contains the daily diet. In conclusion high malnutrition and low birth weight in the study group was detected index. Keywords: Caregiver at home, children, nutrition, knowledge, practices, school INTRODUCCIÓN El propósito de esta investigación es reconocer que muchas prácticas nutricionales afectan el desarrollo de los menores.

Una buena nutrición en los niños es fundamental para su crecimiento y desarrollo sano lo cual garantizará su futuro. Pero en los niños esta buena alimentación siempre dependerá de su cuidador en el hogar, quien puede ser la madre, el padre o cualquier miembro de la familia o una persona contratada. Por tanto esta persona debe de tener los niveles de conocimientos adecuados, sobre la pirámide alimenticia, los tipos de alimentos y proporciones como también prácticas y actitudes que benefician al niño o niña. De acuerdo el Programa Mundial de Alimentos de Naciones Unidas, Ecuador es el cuarto país de América del Sur, después de Guatemala, Honduras y Bolivia, con los índices más bajo de desnutrición en la población infantil. En el Ecuador, las provincias con mayores índices de desnutrición se encuentran en la Sierra, Chimborazo con 40,3%, Cotopaxi con 34,2%, Bolívar 31,7%, 22,6% en el Guayas. La mala nutrición infantil es una consecuencia directa de la situación socioeconómica, así como del grado de conocimiento del cuidador primario en el hogar, condición que afecta la salud y la calidad de vida de los niños produciendo situaciones de riesgo y



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



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

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela "Ciudad De Machala", periodo de noviembre a febrero 2016		
AUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Álvarez Arcos Ana Karina; Ochoa Agurto Néstor Harry		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Dra. Cevallos Reyna Eva Lcda. Norma Silva Lima		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias Médicas		
CARRERA:	Licenciatura en Enfermería		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Enfermería		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	14 de Marzo de 2016	No. DE PÁGINAS:	84
ÁREAS TEMÁTICAS:	NUTRICIÓN		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	CUIDADOR EN EL HOGAR, DESNUTRICIÓN MODERADA, NUTRICIÓN, SOBREPESO, BAJO PESO, INDICE DE MASA CORPORAL, ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN PARA LA SALUD.		

RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):

La salud de las personas depende de los alimentos que ingiere, en los niños será importante que quien lo atiende tenga conocimientos sobre nutrición y prácticas saludables. Este trabajo investigativo tiene como tema: "**Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela "Ciudad de Machala", periodo de noviembre a febrero 2016.** El **objetivo general** es determinar el conocimiento y prácticas nutricionales que tiene los cuidadores en el hogar de los niños y niñas. La **población** estaba integrada por 40 niños del 5to año de educación básica, se utilizó como **instrumento** un cuestionario para medir conocimiento y prácticas nutricionales en los cuidadores y en los niños/as se usó una balanza y un tallímetro para sacar el índice de masa corporal. Como **resultado** de este estudio, se pudo concluir que el 50% de los cuidadores del hogar tienen conocimientos sobre los alimentos nutricionales. En cuanto a las prácticas alimentarias el 95% prefieren preparar alimentos fritos, el 65% casi siempre prepara ensaladas, el 75% tiene de preferencia bebidas gaseosas. Al establecer el estado nutricional del grupo en estudio, se evidencia un 32% con desnutrición y 20% con bajo peso; el 8% están con sobrepeso, lo que estaría relacionado al hecho de no incluir en la dieta diaria alimentos nutritivos, consecuencia del tipo de alimentos que contiene la dieta diaria. Como **conclusión** se detectó un índice elevado de desnutrición y bajo peso en el grupo de estudio.

ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 0994834441/ 0990273574	E-mail: anita.alvarez04@hotmail.com nestorochoa123@hotmail.com
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil	
	Teléfono: (04) 220-6951	
	E-mail: webmaster@cu.ucsg.edu.ec	

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Álvarez Arcos Ana Karina, con C.C: # 0931306641 autora del trabajo de titulación: **Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela “Ciudad de Machala”, periodo de noviembre a febrero 2016**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Enfermería** 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, 14 de Marzo de 2016

f. _____
Nombre: Álvarez Arcos Ana Karina
C.C: 0931306641



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Ochoa Agurto Néstor Harry, con C.C: # 0931165005 autor del trabajo de titulación: **Conocimiento y prácticas nutricionales de los cuidadores en el hogar de los niños y niñas del 5to año de educación básica, de la escuela “Ciudad de Machala”, periodo de noviembre a febrero 2016**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Enfermería** 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, 14 de Marzo de 2016

Néstor Ochoa A.

f. _____

Nombre: Ochoa Agurto Néstor Harry
C.C: 0931165005