

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO**



**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**RELACIONAR HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO  
NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES PREESCOLARES DE 0-5 AÑOS  
DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA PARTICULAR  
“ESTANCIA PEKES” EN LA CIUDADDE LOJA PERIODO 2023.**

**INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA  
OBTENCIÓNDEL TÍTULO DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

**AUTORES:**

Cueva Tinoco Katherine

ScarlethLima Criollo

Viviana Cecibel

**TUTOR:**

Lic. Melany Patricia Lapo Diaz.

Loja, octubre 2023.

## Certificado

Lic. Melany Patricia Lapo

Diaz. Directora de Proyecto de

InvestigaciónCertifica:

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: Relacionar hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes preescolares de 0-5 años de la Escuela deEducación Básica Particular “Estancia Pokes” en la ciudad de Loja periodo 2023.

realizado por los estudiantes Katherine Scarleth Cueva Tinoco y Viviana Cecibel Lima Criollo, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; porconsiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 06 de octubre del 2023



Firmado electrónicamente por:  
MELANY  
PATRICIA  
LALOPO  
DIAZ

f. \_\_\_\_\_

Lic. Melany Patricia

Lapo DiazC.I.

1105253460

## **Dedicatoria**

A Dios que permitió vivir toda esta experiencia, que me dio la oportunidad de poder estudiar y realizarme como profesional.

A mis padres y hermanas quienes con su amor y sacrificio me sacaron adelante para hoy convertirme en profesional, las que me dieron ánimos para no rendirme.

A mi hija Por ser mi apoyo fundamental, por confiar en mí, por creer en mí, por compartir cada uno de nuestros logros juntas.

A mi familia y amigos en general por siempre estar pendiente de que cumpla con todo, por ser mi motor para seguir y por ser lo mejor que tengo.

**Katherine Scarleth Cueva Tinoco.**

### **Dedicatoria**

A Dios y a la Virgen santísima por nunca soltarme en este arduo camino estudiantil, por brindarme la sabiduría necesaria para superar cada obstáculo que se presentó y cumplir cada meta que me propuse.

A mis padres José Lima y Deisy Criollo, por su amor y paciencia, por ser mi más grande fortaleza, por los consejos, valores, principios que me han inculcado, por sembrar esa semilla de superación y por forjar y guiar cada paso que doy.

A las personas especiales y adoro con mi alma que me han acompañado en todo este trayecto y han sido incondicionales desde el inicio de mi carrera.

**Viviana Cecibel Lima Criollo.**

### **Agradecimientos.**

Agradezco primeramente a Dios por mantenerme de pie y por permitirme culminar mis estudios. A mi padre Patricio Eduardo y madre Jamie Katherine quienes me han impulsado y han sido mi ejemplo a seguir, les agradezco por confiar y creer en mí.

A mi hija Anne Raffaella que durante esta etapa ha sido mi pilar y apoyo fundamental para poder culminar con esta etapa de mi vida, agradecerle por creer siempre en mí. Mis hermanas Karla Sofia y Patricia Salome por ser de gran apoyo en estos momentos por brindarme siempre su ayuda y nunca permitirme que me rinda. A mis amigos y familiares que estuvieron pendientes de cada escalón de mi vida que nunca me dejaron sola y que siempre estuvieron junto a mi para expresarme sus palabras de aliento.

A mi compañera de tesis Viviana Cecibel quien fue un apoyo incondicional para la culminación de este logro.

**Katherine Scarleth Cueva Tinoco**

## **Agradecimiento**

Le agradezco a Dios y a la Virgen Santísima por guiar mi camino, por brindarme sabiduría y perseverancia para ser una mejor persona y así cumplir mis metas. A mis padres y hermanos que han sido mi mayor fortaleza, por darme el mejor ejemplo a seguir para superarme día a día. A mis abuelos quienes con cariño y humildad me han impulsado a ser una mujer fuerte y de valor.

El Ing. y policía Brayan Lima que es mi mayor orgullo, por apoyarme y darme una voz de aliento, por ser mi más grande inspiración para superar mis miedos, por no dejarme caer en este trayecto, por crear una mujer valiente y de coraje.

A mi compañera de tesis Katherine Cueva a quien admiro que siempre tuvo paciencia y nunca me dejó sola.

**Viviana Cecibel Lima Criollo.**

### **Acta de cesión de derechos de proyecto de investigación de fin de carrera**

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA. - Por sus propios derechos; la Lic. Melany Patricia Lapo Díaz, en calidad de directora del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Katherine Scarleth Cueva Tinoco y Viviana Cencibel Lima Criollo, en calidad de autores del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – Katherine Scarleth Cueva Tinoco y Viviana Cencibel Lima Criollo, realizaron la Investigación titulada “Relacionar hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes preescolares de 0-5 años de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” en la ciudad de Loja, periodo 2023”; para optar por el título de Técnico en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Melany Patricia Lapo Díaz

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA.- Los comparecientes Lic. Melany Patricia Lapo Díaz en calidad de Directora del proyecto de investigación de fin de carrera y Katherine Scarleth Cueva Tinoco y Viviana Cencibel Lima Criollo como autores, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Relacionar hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes preescolares de 0-5 años de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” en la ciudad de Loja, periodo 2023” a favor del Instituto Superior Tecnológico

Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos. Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de octubre del año 2023.



Firmado electrónicamente por:  
**MELANY PATRICIA  
LAPO DIAZ**

---

Lic. Melany Patricia  
Lapo Díaz  
**DIREC  
TORA  
C.I.  
1105253  
460**

---

Katherine Scarleth Cueva Tinoco  
**AUTOR  
C.I. 1150321741**

---

Viviana Cecibel Lima Criollo  
**AUTOR  
C.I. 1105807380**

## Declaración Juramentada

Loja, 25 de septiembre del 2023

Nombres: Katherine Scarleth

Cueva Tinoco Cédula de Identidad:

1150321741

Carrera: TS. Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: abril 2023- septiembre 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: Relacionar hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes preescolares de 0-5 años de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” en la ciudad de Loja, periodo 2023. En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja; Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

-----  
Katherine Scarleth Cueva Tinoco  
**C.I. 1150321741**

## Declaración Juramentada

Loja, 25 de septiembre del 2023

Nombres: Viviana Cecibel

Lima Criollo Cédula de

Identidad: 1105807380 Carrera:

TS. Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: abril 2023- septiembre 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: Relacionar hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes preescolares de 0-5 años de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” en la ciudad de Loja, periodo 2023. En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja; Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

---

Viviana Cecibel Lima Criollo  
**C.I. 1105807380**

## Índice

Certificado .....	I
Dedicatoria .....	II
Agradecimientos.....	IV
Acta de cesión de derechos de proyecto de investigación de fin de carrera.....	VI
Declaración Juramentada.....	VIII
1. Resumen .....	1
2. Abstrac.....	2
4. Tema.....	5
5. Justificación.....	6
6. Objetivos.....	8
6.1 Objetivo general .....	8
6.2 Objetivos específicos.....	8
7. Marco teórico.....	9
7.1 Marco institucional.....	9
7.1.1Reseña histórica.....	9

7.1.2	Misión.....	10
7.1.3	Visión.....	10
7.1.4	Valores .....	11
7.1.6	Productos o servicios que ofrece la institución .....	11
7.2	Marco conceptual .....	13
7.2.1	Alimentación y nutrición.....	13
7.2.2	Crecimiento y desarrollo.....	13
7.2.3	Lactante de 0-24 meses.....	13
7.2.4	Preescolar.....	15
7.2.5.1	Peso.....	15
7.2.5.2	Estatura .....	16
7.2.5.3	Índice de peso y talla .....	16
7.2.5.4	Índice de masa corporal .....	17
7.2.8	Trastornos Nutricionales.....	17
7.2.8.1	Desnutrición.....	18
7.2.8.2	Sobrepeso y obesidad.....	18
7.2.8.3	Anemia.....	18

7.2.9 Necesidades nutricionales.....	19
8. Metodología.....	20
8.1 Métodos.....	20
8.1.1 Método fenomenológico.....	20
8.1.2 Método hermenéutico .....	20
8.1.3. Método practico proyectual.....	21
8.2 Técnicas de investigación.....	21
8.2.1 Encuestas .....	21
9. Determinación del universo y de la muestra para el estudio .....	22
9.1 Universo.....	22
9.2 Muestra.....	22
9.3 Formula de la muestra.....	22
10. Análisis de Resultados.....	24
10.2 Tablas de correlación.....	44
11. Propuesta de acción.....	47
11.1 Diseño de Logo y Portada.....	48
11.2 Estructura- Esquema Alimentación 0-1 años.....	49

11.2.1 Lactancia materna.....	49
11.2.2 Técnicas de amamantamiento.....	50
11.2.3 Frecuencia y duración.....	50
11.2.4 Conservación de la leche materna extraída.....	51
11.2.5 Alimentación complementaria.....	51
11.2.6 Método BLW.....	51
11.2.7 Recomendación nutricional.....	52
11.2.8 Lo que se debe considerar en los alimentos.....	53
11.3 Conclusiones.....	55
11.4 Recomendaciones.....	55
11.5 Presupuesto.....	56
12. Conclusiones.....	57
13. Recomendaciones.....	58
14. Bibliografía.....	59
15. Anexos.....	63
15.1 Presupuesto.....	63
15.2 Cronograma.....	64

15.3 Recolección de datos .....	64
15.4 Medidas antropométricas.....	65
15.5 Ingreso de medidas.....	66
15.6 Modelo de encuesta .....	67
15.7 Apertura del proyecto por parte de la escuela .....	69
15.8 Aprobación de apertura de proyecto.....	70
15.9 Firma de entrega de Guía.....	72
15.10 Entrega de guía.....	73

## Índice de Figuras

Figura 1 Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” .....	11
Figura 2 Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” .....	13
Figura 3 Tabla de peso y longitud de niñas.....	19
Figura 4 Tabla de IMC de niñas.....	20
Figura 5 Factor de Cooperación.....	26
Figura 6 Factor de Valoración .....	28
Figura 7 Factor de Valoración .....	29
Figura 8 Factor de Valoración .....	30
Figura 9 Factor de Valoración .....	32
Figura 10 Factor de Mejoras .....	33
Figura 11 Factor de Mejoras .....	34
Figura 12 Factor de Valoración .....	36
Figura 13 Factor de Mejoras .....	37
Figura 14 Factor de Mejoras .....	39
Figura 15 Factor de Valoración .....	40
Figura 16 Factor de Mejoras .....	42
Figura 17 Factor de Mejoras .....	43
Figura 18 Factor de Valoración .....	45
Figura 19 Tabla de correlación .....	46
Figura 20 Edad x Talla.....	46
Figura 21 Grafica referente a talla y edad.....	47
Figura 22 Edad x Peso .....	47

Figura 23 Grafica referente a edad y peso.....	48
Figura 24 Portada de la Guía Nutricional.....	50
Figura 25 Cronograma de actividades.....	64
Figura 26 Recolección de datos .....	65
Figura 27 Medidas antropométricas.....	66
Figura 28 Ingreso de medidas .....	67
Figura 29 Modelo de encuesta.....	68
Figura 30 Firma de apertura.....	70
Figura 31 Aprobación del tema.....	71
Figura 32 Certificado por entrega de guía nutricional .....	73
Figura 33 Entrega de guía a la Escuela de Educación Particular “Estancia Pokes” .....	74

**Índice de Tablas**

Tabla 1 Factor de Cooperación.....	26
Tabla 2 Factor de Valoración.....	27
Tabla 3 Factor de Valoración.....	29
Tabla 4 Factor de Valoración.....	30
Tabla 5 Factor de Valoración.....	31
Tabla 6 Factor de Mejoras .....	33
Tabla 7 Factor de Mejoras .....	34
Tabla 8 Factor de Valoración.....	35
Tabla 9 Factor de Mejoras .....	37
Tabla 10 Factor de Mejoras .....	38
Tabla 11 Factor de Valoración.....	40
Tabla 12 Factor de Mejoras .....	41
Tabla 13 Factor de Mejoras .....	43
Tabla 14 Factor de Valoración.....	44
Tabla 15 Presupuesto guía .....	58
Tabla 16 Presupuesto de proyecto .....	63

## 1. Resumen

El problema que se encontró a nivel nacional sobre la desnutrición infantil abarca un 24,8% a un 27.2% en niños menores de dos años y a uno de cada cuatro menores de cinco años en Ecuador.

El objetivo es evaluar los hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de la Escuela de Educación Básica “Estancia Pokes”, mediante técnicas antropométricas, información bibliográfica validada, evaluación del tipo de alimentación proporcionada por parte de la institución, de esta manera dirigir por medio de una guía informativa a los padres de familia y personal de la institución.

Para obtener resultados del proyecto hemos utilizado los siguientes métodos como el fenomenológico que no ha ayudado a plantear la encuesta que consta de 12 preguntas las mismas que consisten comprender el estado nutricional, hermenéutico consiste en la investigación actualizada sobre la problemática planteada y practico proyectual que consiste en brindar una guía a los padres de familia y a la institución.

Se aplica los tres métodos ya antes mencionados se realizó la correlación mediante el método Pearson donde se comprobó que existe una relación mediante en edad y talla con un 0,89% y en edad y peso un 0,80% por lo tanto se ha comprobado que los niños/as de la institución se encuentran dentro de sus rangos adecuados.

En conclusión, se comprobó que los niños/as de la escuela de educación básica “Estancia Pokes” llevan una buena alimentación con el compromiso de los padres de familia como de la institución que ayuda con el desarrollo y crecimiento de cada uno de ellos.

Palabras clave: Desnutrición, nutrición, alimentación, correlación

## 2. Abstrac

The problem of child malnutrition found at national level ranges from 24.8% to 27.2% in children under two years of age and 1 in 4 children under 5 years of age in Ecuador. The objective is to evaluate the eating habits and nutritional status of the children of the Basic Education School “Estancia Pekes”, through anthropometric techniques, validated bibliographic information, evaluation of the food provided by the institution, in this way directing through an informative guide to the representatives and staff of the institution. To obtain the results of the project, the following methods were used: the phenomenological method, which helped us to develop the survey consisting of 12 questions that include the nutritional status, the hermeneutic method, which consists of updated research on the problems posed, and the practical project method, which consists of providing guidance to parents and the institution.

The three aforementioned methods were applied, the correlation was carried out by means of the Pearson method where it was proved that there is a relationship between age and height with 0.89% and age and weight with 0.80%, therefore it was proved that the children are within their adequate ranges.

In conclusion, it was found that the children of the basic education school “Estancia Pekes” have a good diet thanks to the parents and the institution that helps with the development and growth of each one of them.

Key words: malnutrition, nutrition, feeding, correlation.

Traducido por: Katherine Cueva Tinoco

### 3. Problemática

La causa de que exista mala nutrición a nivel mundial son la pobreza falta de recursos económicos suficientes para acceder a alimentos nutritivos; inseguridad alimentaria a falta de disponibilidad y acceso regular a alimentos nutritivos; alimentos insuficientes o inadecuados n algunos casos, la mala nutrición puede deberse a la falta de variedad y calidad de los alimentos disponibles. La falta de acceso a una dieta equilibrada, con deficiencias en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y proteínas, puede llevar a problemas de nutrición; prácticas agrícolas as prácticas agrícolas ineficientes, la degradación del suelo, la falta de diversificación de cultivos y la dependencia de cultivos básicos; practicas alimentarias inadecuadas consumo excesivo de alimentos ultra procesados; falta de educación nutricional alta de conocimiento y educación sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada; y factores socioculturales tradiciones alimentarias y las normas sociales pueden influir en los patrones de alimentación y en la disponibilidad de alimentos nutritivo. (UNICEF, 2019)

La desnutrición es un problema mundial que afecta a un gran número de personas, en especialmente a los niños. Según la OMS, en 2020, alrededor de 149 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo sufren de retraso de crecimiento debido a la desnutrición crónica, contando con un 45% de muertes de niños menores de cinco años debido a la desnutrición. (OMS, 2020)

Según el Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas, en 2020 alrededorde 73 millones de niños en todo el mundo no tienen acceso a comidas diarias, generando así un impacto negativo en la nutrición y rendimiento académico de los niños (Unidas, 2020)

“Ecuador se ubica como el segundo país en América Latina y el Caribe con mayor prevalencia de desnutrición crónica en niños y niñas” (Ecuador, 2002).

La desnutrición crónica infantil afecta al 27,2% de los niños menores de 2 años en Ecuador. Se ha llevado adelante alrededor de 12 programas relacionados con salud y nutrición, pero la curva de la desnutrición crónica infantil en menores de cinco años casi no se ha movido. Entre 2014 y 2018, incluso incrementó de 24,8% a 27,2% en niños menores de dos años y a uno de cada cuatro menores de cinco años en el Ecuador. (Unicef, 2018)

En Ecuador las prácticas deficientes e inadecuadas de lactancia materna y alimentación complementaria, junto con el índice elevado de enfermedades infecciosas, son las principales causas de desnutrición en los primeros años de vida, entre 371.000 niños/as menores de 5 años presentan desnutrición crónica y de ellos 90.000 tienen desnutrición severa, se presenta que el 24% presenta retardo en la talla actual, emaciación el 3,9% y 6,9% bajo peso, en cuanto a las patologías a nivel nacional el 9,5% de los niños presenta sobre peso y obesidad. (León, 2017)

En la ciudad de Loja en el CNH “Rincón mágico”- gotitas de ilusión se considera el índice de masa corporal evidenciando en un 86,66% se encuentran en rangos de normalidad y el 11,66% presentan IMC elevado para su edad y el 1,66% IMC bajo para su edad, con esta investigación podemos tomar como resultado que una pequeña parte de población de la ciudad de Loja existe un cierto grado de sobrepeso y obesidad, lo cual se debe tomar en cuenta para prevenir comorbilidades a futuro. (Bravo, 2018, s.p)

#### **4. Tema**

Relacionar hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes preescolares de 0-5 años de la escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” en la ciudad de Loja periodo 2023.

## 5. Justificación

En el presente proyecto de investigación toma la línea 5, Prevención, protección y fomento del cuidado de salud y como sublínea Trastornos alimenticios y Alimentación saludable, debido a que la investigación está centrada en los niños para concientizar una buena nutrición y desarrollo a largo plazo, para así cuidar el bienestar físico e intelectual.

La investigación es indispensable para adquirir el título de Técnico Superior en Enfermería, debido a que permite innovar conocimientos sobre la nutrición de los niños para así forjar un buen desarrollo, por lo que se encuentran expuestos a adquirir enfermedades.

Hemos decidido hacer una investigación sobre la nutrición en los niños preescolares, con el objetivo ayudar a reducir los niveles de desnutrición a nivel nacional, a fin de brindar una guía de alimentación adecuada y de calidad para el desarrollo y crecimiento de los niños.

Investigar los factores sociales nos permite comprender las desigualdades en el acceso a una alimentación adecuada y desarrollar estrategias de intervención para abordar estas inequidades.

Estudio de factores económicos que nos permita comprender la falta de recursos económicos que limita el acceso a alimentos nutritivos y trabajar para mejorar el acceso y disponibilidad de alimentos saludables a precios accesibles.

En el ámbito cultural comprender los obstáculos y las oportunidades para promover una alimentación saludable, respetando y valorando las prácticas culturales existentes.

En lo tecnológico es de gran ayuda ya que nos permite identificar oportunidades para mejorar la eficiencia y la sostenibilidad de los sistemas alimentarios, de esta manera desarrollar nuevas tecnologías que faciliten el acceso a alimentos nutritivos.

Factor académico nos brinda información basada en evidencia desde una perspectiva académica que permite generar conocimiento, estrategias efectivas para prevenir y tratar la desnutrición.

Factor ambiental tiene un gran impacto ya que esto afecta la disponibilidad y localización de los alimentos, nos ayuda a comprender la relación entre la desnutrición y el medio ambiente, y desarrollar enfoques que promuevan la seguridad alimentaria y nutricional.

Es fundamental que los niños cuenten con una alimentación equilibrada desde su nacimiento hasta los 5 años ya que esta nos asegura un crecimiento y desarrollo saludable. Sin omitir que los hábitos alimenticios se deben empezar desde los primeros años de edad, ya que de esta manera estos perdurarán en la vida adulta, una alimentación en el rango de edad de 0-5 años nos asegura un desarrollo y crecimiento adecuado teniendo en cuenta la actividad física y fisiológica.

Cómo se menciona nuestro trabajo brinda el bienestar de los niños y niñas del plantel "Estancia Pokes" así mismo es de ayuda para el personal educativo y representantes, por ello brindamos un mejor futuro con un buen desarrollo y crecimiento de sus hijos.

## **6. Objetivos**

### **6.1 Objetivo general**

Evaluar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y estado nutricional por el tipo de alimentación implementada por parte de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” con el desarrollo y crecimiento esperado para su edad, mediante el uso de técnicas antropométricas, encuestas al personal de trabajo y sus representantes de esta manera implementar una guía de nutrición para el desarrollo y crecimiento durante el periodo 2023.

### **6.2 Objetivos específicos**

- 6.2.1 Recopilar información bibliográfica a través de diferentes fuentes bibliográficas, con la finalidad de presentar resultados cumpliendo así con la guía informativa.
- Evaluar el tipo de alimentación que proporciona el personal de Estancia Pokes, por medio de encuestas y técnicas antropométricas, para comprender el estado nutricional y los hábitos alimenticios.
  - Implementar una guía informativa, para el personal de trabajo a través de investigaciones y técnicas para así lograr resultados que nos permiten mejorar la alimentación y desarrollo de estudiantes preescolares.

## 7. Marco teórico

### 7.1 Marco institucional

#### 7.1.1 Reseña histórica

##### *Figura 1*

*Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes”*



*Nota.* Personal educativo. (Pokes', 2022)

Estancia Pokes es una institución que abrió sus puertas en noviembre 2016 enfocándose en la primera infancia, brindando educación Inicial 1 y 2, a partir de septiembre 2020 amplió su oferta educativa a Escuela Educación Básica.

Estancia Pokes se caracteriza por ser una escuela de educación estrictamente personalizada, donde mantiene entre 10 a 12 estudiantes, en lo que se puede evidenciar en gran impacto que ha tenido en la sociedad y por ello de su gran acogida; ya que esta

educación establece expectativas altas para todos sus estudiantes. (UTPL, 2018) “Adriana es fundadora, propietaria y artífice de la Escuela de Educación Inicial y Básica “Estancia Pokes”, a la que asisten a diario más de un centenar de niños desde 1° de Básica en la Escuela hasta 7°” (UNIR, 2022).

Somos una institución educativa que enfatiza el arte de educar con cariño, con sensibilidad, para alimentar la autoestima, sanar heridas y superar los complejos de inferioridad o incapacidad. Es una pedagogía que evita herir, comparar, discriminar por motivos religiosos, raciales, físicos, sociales o culturales. (Pokes, Quienes somos, 2023)

### **7.1.2 Misión**

Somos una institución educativa que brinda una educación de excelencia, en los subniveles de educación inicial y educación general básica elemental y medio, con el objetivo de que sus estudiantes sean creativos, independientes, críticos y cooperativos, que desarrollen sus capacidades y habilidades emocionales, cognitivas y motrices, basada en una educación de calidez, fomentando los valores, para ser de ellos ciudadanos emprendedores, comprometidos con su país, el mundo y los cambios permanentes del entorno. (Pokes, Misión, 2017)

### **7.1.3 Visión**

“Consolidarnos como una institución educativa particular líder en el sur del país, referente de excelencia académica, inclusión, educación en valores y en la formación de ciudadanos emprendedores, comprometidos con su país y el mundo” (Pokes, Vision, 2017)

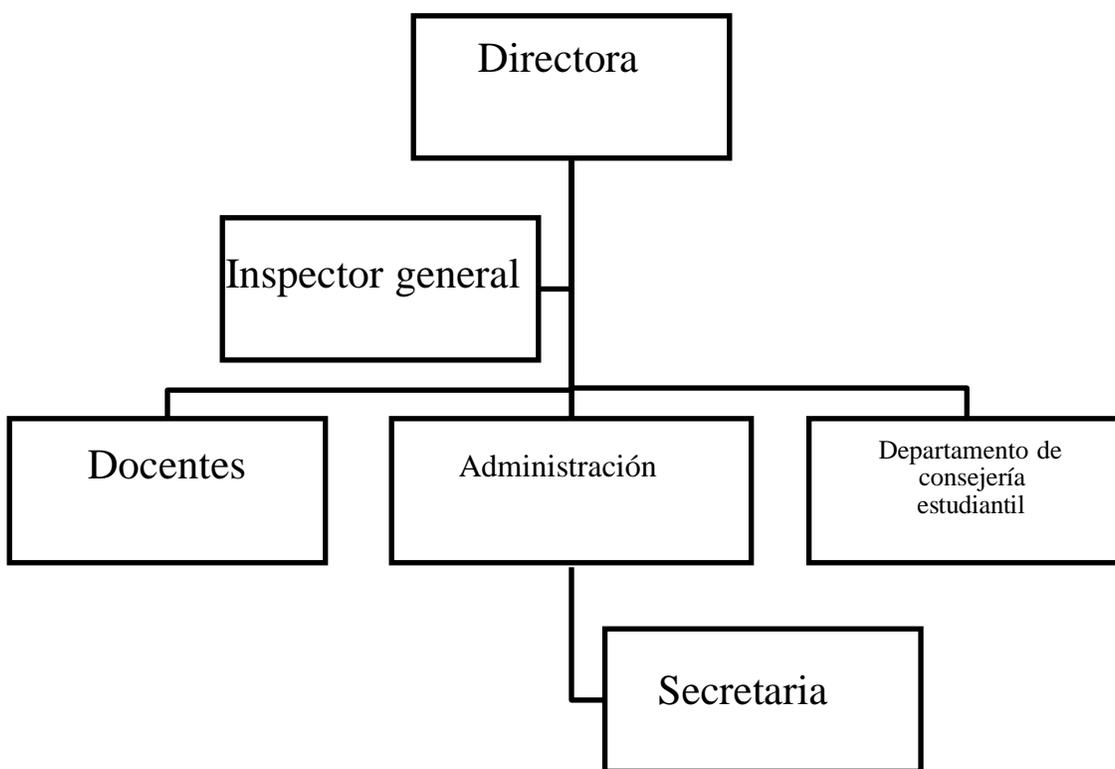
#### 7.1.4 Valores

“Responsabilidad, motivación, honestidad, unidad, innovación, equidad, superación, respeto, justicia, tolerancia y cortesía” (Pekes, Valores, 2022).

#### 7.1.5 Organigrama estructural

**Figura 2**

*Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pekes”*



*Nota.* Tomado de Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pekes” (Estancia Pekes, 2016)

#### 7.1.6 Productos o servicios que ofrece la institución

En Estancia Pekes están capacitados para brindarles a nuestros Pekes todas las herramientas para que sean su mejor versión, llena de espíritu de servicio y cooperación en los aspectos de su vida, siempre enseñamos con amor creatividad desde la

responsabilidad y el respeto se basa en una enseñanza sana y equilibrada para tus Pokes.

Nos esforzamos por conocer a nuestros niños en el plano académico y personal, esto nos permite tener mejores procesos de comunicación y enseñanza. Formamos estudiantes con espíritu de servicio y cooperación, trabajando siempre con creatividad, respeto, responsabilidad y autonomía. ("Estancia Pokes" E. d., 2023)

## **7.2 Marco conceptual**

### ***7.2.1 Alimentación y nutrición***

Según la FAO en el año 2015 indica: El crecimiento y desarrollo del niño y niña están sujetos a muchos factores y uno de los más importantes es la alimentación, esta en cantidades adecuadas brinda el soporte energético y nutritivo al individuo, evitando problemas nutricionales y sus consecuencias. En la niñez existe mayores necesidades nutricionales debido al mayor requerimiento energético y a la capacidad limitada del estómago para digerir alimentos; sin embargo, la ventaja es que es esta edad la propicia para establecer hábitos alimentarios, es por eso que la FAO brinda una serie de recomendaciones para la incorporación de alimentos con la finalidad de generar un alto índice de aceptación del niño/a.

### ***7.2.2 Crecimiento y desarrollo***

“Desde un punto de vista general se entiende como crecimiento y desarrollo al conjunto de cambios somáticos y funcionales que se producen en el ser humano desde la concepción” (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

### ***7.2.3 Lactante de 0-24 meses***

Esta etapa es considerada la capital de adquisiciones y la base para el futuro desarrollo del niño, es un proceso evolutivo en el que el infante se descubre a sí mismo y aumenta sus probabilidades de supervivencia, las adquisiciones básicas

del infante incluyen el desarrollo sensorial y motor, desarrollo cognitivo, evolución de la postura, comunicación a través del habla, la mímica y desarrollo afectivo por los seres cercanos que rodean su entorno. (enfermedades, 2014)

Ministerio de Salud Pública del Ecuador realizó una serie de recomendaciones para brindar una correcta alimentación a los niños:

0 – 5 meses: Lactancia materna exclusiva a libre demanda, 6 – 8 meses: Lactancia previa a la alimentación complementaria que incluye papillas bien trituradas con tenedor en cantidad de 2-3 cucharadas, 9 – 11 meses: Leche materna a libre demanda previa a la alimentación complementaria que incluye alimentos picados finamente o aplastados con una frecuencia de 3 veces al día. (MSP, 2013, págs. 12-4)

El BLW se considera un método que permite al niño aceptar de mejor forma alimentos nuevos, ya que no se siente obligado a comer, siendo partícipe y protagonista en su autocuidado, fomentando la seguridad en sí mismo. Madres que practican BLW refieren que parte de los alimentos ofrecidos al lactante y los tiempos de comida son los mismos del grupo familiar, lo que no solo facilita la incorporación del lactante a los hábitos alimentarios de la familia si no también supone un esfuerzo de esta última en la mejora de ellos en pro del lactante.

Aunado a esto, se ha planteado que el BLW podría reducir el riesgo de obesidad, como resultado de esta autorregulación energética, definida como “la capacidad de ajustar la cantidad ingerida de acuerdo con las necesidades fisiológicas del consumidor”. (SCIELO, 2022)

Para la introducción de alimentos al bebé, la forma más convencional es por

textura. Empezando por triturados finos a los 4-6 meses, pasando a los triturados grumosos a los 6-9 meses, y posteriormente los primeros sólidos blandos a partir de los 9-12. (Fernández,2021)

#### **7.2.4 Preescolar**

“Se define por edad preescolar al niño o niña que se ubica entre los 2 a 5 años en edad”(OMS, 2016).

Una buena evaluación incluye la valoración física, considerando índices básicos como talla, peso. Tomando en consideración las distintas etapas y edades del niño el Ministerio de Salud Pública del Ecuador realizó una serie de recomendaciones para brindar una correcta alimentación a los niños: 12 – 24 meses: Lactancia materna luego de la alimentación complementaria que incluye comidas sólidas y variadas cortadas en trozos con una frecuencia de 3 – 4 veces al día más 1- 2 refrigerios que incluyan lácteos, 2 – 5 años: Comidas sólidas que sean consumidas por el resto de la familia con una frecuencia de 3 comidas principales más 2 refrigerios que incluyan lácteos. (MSP, 2013, págs. 12-4)

#### **7.2.5 Indicadores antropométricos**

##### **7.2.5.1 Peso.**

Medida que permite valorar el estado de nutrición del niño especialmente en situaciones agudas y al compararla con el peso ideal para la edad podemos encontrar déficit o excesos. Para obtener el peso se utiliza una báscula en niños menores de 2 años y para los mayores de 2 años en una balanza. (INEI, Manual de la antropometrista, 2012)

### 7.2.5.2 Estatura

Medida del vértex al talón con el niño de pie, para medirla se recomienda el estadiómetro de Holtain; sin embargo, la forma más económica es con una cinta métrica; para los niños menores de 2 años se utiliza el infantómetro. Es preferible realizar los controles en horario vespertino ya que se han presentado variaciones diurnas de hasta 0,31 cm durante las primeras horas de la mañana. (Gabulli, 2010)

### 7.2.5.3 Índice de peso y talla

Es una combinación de parámetros antropométricos con la finalidad de determinar el estado nutricional global. La aplicación de esta metodología es limitada para la población de 0-6años y valora la adecuada relación entre el peso y la talla, pudiendo expresar un déficit de peso en relación con la estatura. (Bravo, 2018, págs. 12-13)

$$\% \text{ Peso/estatura} = \text{Peso real}$$

Peso que debería tener para la estatura  $\times 100$

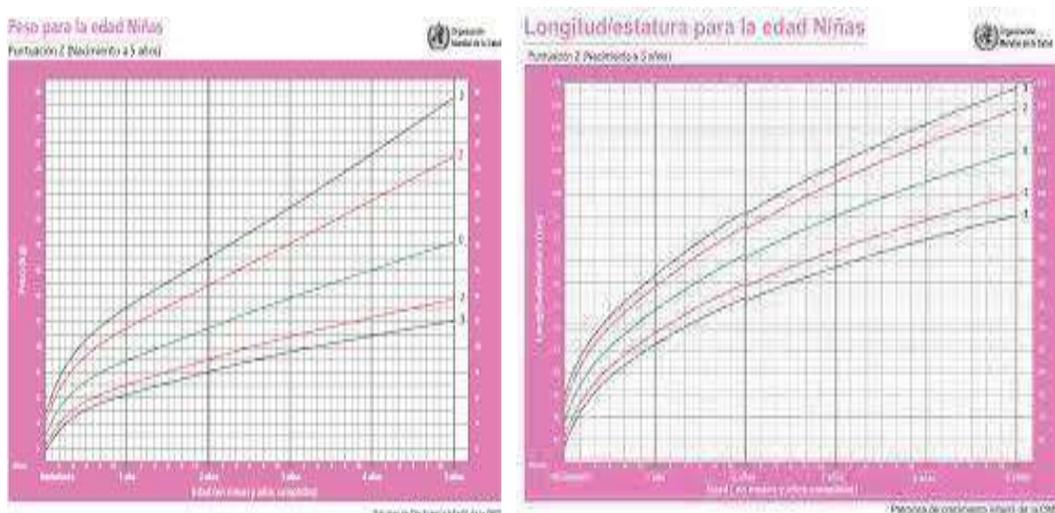
Menor de 70%: Desnutrición severa; 70-79%: Desnutrición moderada; 80-89%:

Desnutrición leve; 90-110%: Normal; Mayor a 110: Sobrepeso; Superior a 120: Obesidad

(MSP, Manejo de medidas antropométricas, 2015).

### Figura 3

*Tabla de peso y longitud de niñas*



*Nota.* Peso y longitud de niñas de 0 a 5 años. (MSP, Tabla de peso niñas, 2017)

#### 7.2.5.4 Índice de masa corporal

También denominado índice de Quételet es el cociente que relaciona el peso y estatura con la finalidad de localizar al individuo en una de las categorías de la clasificación establecida por la OMS. Presenta varias ventajas al correlacionarse fundamentalmente con la adiposidad corporal, lo que lo convierte en un predictor demorbimortalidad a futuro, además en pediatría se lo interpreta por medio de tablas estandarizadas por la OMS. (Kaufer, etc, 2008)

Para calcular el índice se utiliza la siguiente fórmula:

$$IMC = \text{Peso (Kg)} \times \text{Talla (m)}^2 \text{ cuyo resultado queda expresado en kg/m}^2 \text{ (INEI, Formula de IMC, 2012)}$$

#### 7.2.8 Trastornos Nutricionales

La malnutrición hace referencia tanto a estados de desnutrición como hipernutrición, es por lo tanto el resultado de un desequilibrio entre las necesidades corporales y la ingesta

de nutrientes que ocasionan un síndrome de deficiencia u obesidad (Luna & Vargas, 2008).

### 7.2.8.1 Desnutrición.

“Se define como un desequilibrio nutricional secundario a un proceso sindrómico denominado desmedro, el mismo que se manifiesta de forma progresiva y continua en el entretamiento de la curva ponderal” (AEP, 2007).

### 7.2.8.2 Sobrepeso y obesidad

“Sobrepeso y obesidad es una morbilidad crónica y multifactorial por ingesta excesiva de nutrientes y estilo de vida sedentario; se caracteriza por una puntuación Z encima de la línea +3DE” (CENETEC, 2013).

## Figura 4

*Tabla de IMC de niñas*



*Nota.* Tabla de IMC de niñas de edad 0-5. (MSP, 2017)

### 7.2.8.3 Anemia

El déficit de hierro es la deficiencia de micronutrientes más común en el mundo. En primer lugar, se explica el conocimiento actual sobre el metabolismo del hierro en el niño. En la anemia ferropénica, existe un fracaso en la síntesis de hemoglobina por falta de hierro; la ferropenia sin anemia es un paso previo. La infancia presenta un elevado riesgo de ferropenia debido a las altas demandas de hierro por su rápido crecimiento y a la baja disponibilidad del mismo en su alimentación. (SEPEAP, 2016)

### ***7.2.9 Necesidades nutricionales***

“Esto hace referencia a los nutrientes que requiere nuestro cuerpo para un funcionamiento adecuado y mantener una buena salud, estas necesidades varían según la edad, género, nivel de actividad física, condiciones de salud y otros factores individuales” (FAO).

Estos son: Carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales.

## **8. Metodología**

### **8.1 Métodos**

#### ***8.1.1 Método fenomenológico***

El método fenomenológico es una aproximación que busca comprender la experiencia humana a través de una descripción detallada y sin prejuicios de los fenómenos tal como se presentan en la conciencia. Se enfoca en la subjetividad y la estructura de la experiencia, y ha tenido un impacto significativo en diversas disciplinas y enfoques terapéuticos. (Husserl, 2001)

En nuestra investigación realizaremos encuestas en la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” sobre la nutrición que reciben los niños/as de esta manera se involucrará al personal encargado y a los representantes de cada estudiante, también se realizará la aplicación de encuestas de 12 preguntas y técnicas antropométricas que consisten en evaluar el peso y talla de cada niño/a para comprender el estado nutricional.

#### ***8.1.2 Método hermenéutico***

“Método hermenéutico es descubrir y comprender el significado profundo y la intención del autor o creador, así como los significados que se generan en la interacción entre el texto o fenómeno y el intérprete” (Gadamer, 2004).

Esta investigación se realizará de forma digital mediante artículos científicos, revistas, guías y proyectos de investigación, teniendo en cuenta desarrollo físico, intelectual y cognitivo, esto será de ayuda para obtener información relevante y actualizada sobre la problemática planteada.

### ***8.1.3. Método práctico proyectual***

“Este método combina la teoría y los conocimientos técnicos con la práctica y la experiencia con el objetivo de lograr resultados exitosos en la materialización de proyectos”(Pallasmaa, 2011).

Esta investigación se centra en realizar charlas grupales de manera dinámica para así socializar a sus representantes, así mismo brindar una guía de aproximadamente 6 a 8 hojas que ayudaran e informaran los beneficios de cada alimento para la prevención de trastornos alimenticios en su futuro.

## **8.2 Técnicas de investigación**

### ***8.2.1 Encuestas***

“La encuesta es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de ellas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de un grupo humano” (SCIELO, 2018).

Para la aplicación de encuesta hemos elaborado 12 preguntas, las mismas que se destinará para el personal educativo y representantes de la Escuela de Educación Básica “Estancia Pokes”, nos ayuda a recolectar y conocer información de un determinado grupo de personas, la cual será de manera sencilla y anónima para garantizar la privacidad de los mismos.

## 9. Determinación del universo y de la muestra para el estudio

### 9.1 Universo

El universo de estudio es un conjunto de elementos, personas, objetos, sistemas, sucesos, entre otros, finitos e infinitos, a los que pertenece la población y la muestra de estudio, en estrecha relación con las variables y el fragmento problemático de la realidad, materia de investigación. (Carrasco, 2009)

En este proyecto se presenta un número total del universo de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” del periodo 2023, donde se registra 232 estudiantes, esta información se obtuvo gracias a la secretaria de esta escuela.

### 9.2 Muestra

“La muestra de un estudio debe ser representativa de la población de interés. El objetivo principal de seleccionarla es hacer inferencias estadísticas acerca de la población de la que proviene. La selección debe ser probabilística” (García, 2018).

Nos permite delimitar el tamaño de la población de 124 que corresponde a maternal, inicial 1, inicial 2 y primero de básica de la Escuela de Educación Básica “Estancia Pokes”, para el uso de indicadores de perspectivas.

### 9.3 Formula de la muestra

$$n = \frac{N \cdot p}{d(N - 1) + p}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la

población (232) Z= Nivel

de confianza 95% (1,96)

p= Posibilidad de éxito, probabilidad esperada

50% (0,5) q= Posibilidad de fracaso 50% (0,5)

d= Margen de error 5% (0,005)

$$n = \frac{3 \times (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,05)^2 (3 - 1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{3 \times 3,8416 \times 0,5 \times 0,5}{0,005^2 (3 - 1) + 3,8416 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{,81}{0,5775 + 0,9504}$$

$$n = \frac{,81}{1,5379}$$

$$n = 144$$

## 10. Análisis de Resultados

### 1. ¿Está de acuerdo en participar?

**Tabla 1**

*Factor de Cooperación*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	122	99%
No	0	0%
Sin responder	2	1%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

**Figura 5**

*Factor de Cooperación*

¿Está de acuerdo en participar?

123 respuestas



*Nota.* Datos recolectados de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” (Cueva & Lima, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

El gráfico refleja que gracias a este análisis el 100% de los padres de familia se encuentran de acuerdo con el responder esta encuesta.

### **Análisis Cualitativo**

Se observa que este ítem tiene mayor porcentaje en la variable “Sí”, teniendo una orientación a que los padres de familia se encuentran de acuerdo para ser partícipes de la encuesta.

## **2. Edad de su representado**

**Tabla 2**

*Factor de Valoración*

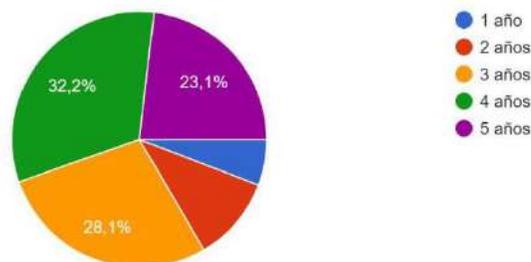
<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>1 año</b>	7	5,8%
<b>2 años</b>	12	10,7%
<b>3 años</b>	37	28,1%
<b>4 años</b>	39	32,2%
<b>5 años</b>	28	23,1%
<b>Total</b>	124	100%

*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

### **Figura 6**

*Factor de Valoración*

Edad de su representado  
121 respuestas



*Nota.* Edad de su representado (Cueva & Lima, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

El gráfico refleja que en la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Peces” entre la edad de 0-5 años, existe un mayor número de niños de 4 años con un 32,2%, seguido con los niños que tienen una edad de 3 años con 28,1%, siguiendo niños de 5 años con 23,2%, niños de 2 años con 10,7% y en último lugar niños de 1 año con un 5,8%

### **Análisis Cualitativo**

Según se ha observado este ítem tiene un mayor porcentaje en los niños con edad de “4 años” si bien sabemos esta pregunta está basada en los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los niños, donde enfocaremos mayor atención a los niños de esta edad ya que se encuentra en una cantidad alta basándonos en las curvas presentadas por el MSP.

### **3. Seleccione el sexo de su representado**

#### **Tabla 3**

*Factor de Valoración*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	66	53,2%
Masculino	58	46,8%
Total	124	100%

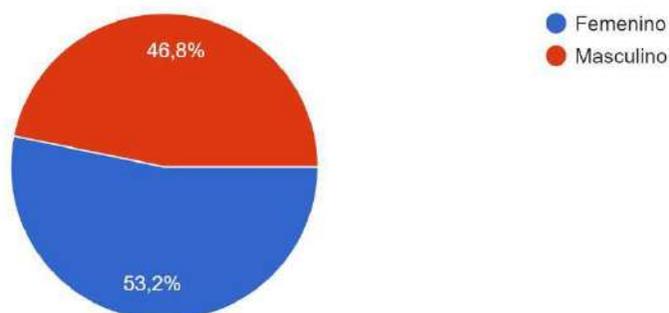
*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

### Figura 7

#### *Factor de Valoración*

Seleccione el sexo de su representado

124 respuestas



*Nota.* Sexo de su representado (Cueva & Lima, 2023).

#### **Análisis Cuantitativo**

El gráfico refleja que en la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” entre las edades de 0 a 5 años de edad, se encuentra mayor cantidad del sexo femenino con un 53,2% y se presenta con un 46,8% el sexo masculino.

#### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem se puede presentar que existe mayor número de niñas en la

escuela relacionado con la cantidad de niños que existen en ella, de esta manera igual esta información es de ayuda para poder establecer un rango en los hábitos alimenticios y el estado nutricional de estos, presentando así quienes pueden llegar a presentar un desbalance en su alimentación.

#### 4. Su representado tiene un horario establecido de alimentación

**Tabla 4**

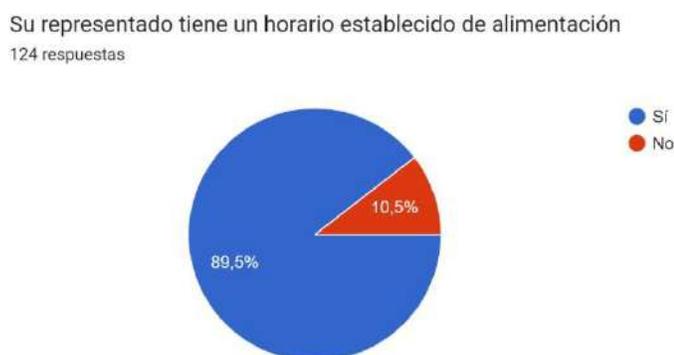
*Factor de Valoración*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	<i>Nota.</i>
<b>Si</b>	111	89,5%	
<b>No</b>	13	10,5%	
<b>Total</b>	124	100%	

Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

**Figura 8**

*Factor de Valoración*



*Nota.* Horario establecido de alimentación (Cueva & Lima, 2023)

### **Análisis Cuantitativo**

En el gráfico se refleja que existen el 89,5% de padres que tienen un determinado horario de alimentación a sus hijos y existe un 10,5% de padres que no tienen un determinado horario de alimentación hacia sus hijos.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que presentan un horario establecido de alimentación y existe un bajo número de padres de familia que no tienen horario establecido sobre la alimentación de sus hijos.

### **5. ¿Cuál de los alimentos consume con más frecuencia su representado?**

**Tabla 5**

*Factor de Valoración*

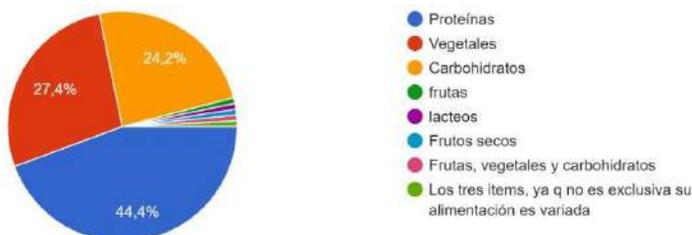
<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Proteínas</b>	55	44,4%
<b>Vegetales</b>	34	27,4%
<b>Carbohidratos</b>	30	24,2%
<b>Otros</b>	38	4%
<b>Total</b>	124	100%

*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

### **Figura 9**

*Factor de Valoración*

¿Cuál de los alimentos consume con más frecuencia su representado?  
124 respuestas



*Nota.* Alimentos que consume con más frecuencia (Cueva & Lima, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

En este gráfico se refleja un análisis donde los alimentos que más consumen los niños es la proteína con un 44,4%, seguido de los vegetales introducidos en su alimentación con un 27,4% y como último lugar se encuentra carbohidratos con 24,2%, teniendo en cuenta que algunos padres también introducen a su dieta lácteos y frutos secos.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que introducen a la dieta de sus hijos proteínas la cual es de gran ayuda en su desarrollo, seguido de vegetales que también se considera importantes y por último carbohidratos.

## **6. ¿Qué tipo de aperitivo permite a su representado?**

### **Tabla 6**

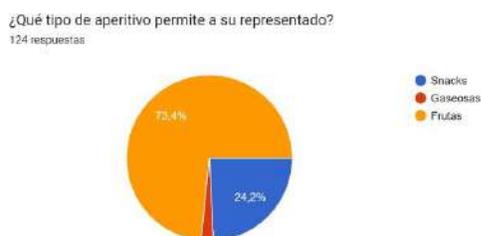
*Factor de Mejoras*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Snacks	30	24,2%
Gaseosas	3	2,4%
Frutas	91	73,4%
Total	124	100%

*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

## Figura 10

### *Factor de Mejoras*



*Nota.* Aperitivo que permite a su representado (Cueva & Lima, 2023).

### Análisis Cuantitativo

En este gráfico se obtiene como resultado que el tipo de aperitivo que más permiten sus padres a sus hijos son las frutas con un 73,4%, como segundo lugar son los snacks 24,2% y como tercer lugar son las gaseosas.

### Análisis Cualitativo

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que permiten frutas como aperitivo y existe un bajo número de padres de familia que permiten los snacks a sus hijos.

## 7. ¿Cuál de los siguientes alimentos incluye en su desayuno?

**Tabla 7**

*Factor de Mejoras*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Proteínas	22	17,7%
Lácteos	39	31,5%
Frutas	35	28,2%
Verduras	22	17,7%
Otros	6	4,9%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>

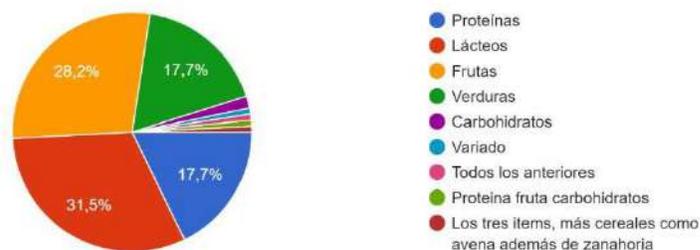
*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

**Figura 11**

*Factor de Mejoras*

¿Cuál de los siguientes alimentos incluye en su desayuno?

124 respuestas



*Nota.* Alimentos que incluye en su desayuno (Cueva & Lima, 2023).

### Análisis Cuantitativo

En el gráfico se observa que existen el 31,5% de padres que incorporan diferentes

alimentos para el aporte de sus hijos, también se encuentra un 28,2% de padres que incorporan las frutas, así mismo se encuentra el 17,7% de padres que incorporan las verduras en el desayuno, sin embargo, se observa que el 17,7% de los padres que incluyen proteínas para el desayuno de sus hijos.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que varían e incorporan diversos alimentos en el desayuno y existe un bajo número de padres de familia que incluyen proteínas y carbohidratos en el desayuno de sus hijos.

#### **8. ¿Ha presentado algún trastorno en su desarrollo?**

**Tabla 8**

*Factor de Valoración*

<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Si</b>	5	4%
<b>No</b>	118	95,2%
<b>Cual</b>	1	0,8%
<b>Total</b>	124	100%

*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

**Figura 12**

*Factor de Valoración*

¿Ha presentado algún trastorno en su desarrollo?

124 respuestas



*Nota.* Algún trastornó en su desarrollo (Cueva & Lima, 2023)

### **Análisis Cuantitativo**

En el gráfico se puede analizar que existe el 95,2% de los padres de familia que no han presenciado ningún trastorno en el desarrollo de sus hijos, sin embargo, existe en 4,8% que si han presenciado un pequeño trastorno en el desarrollo de sus hijos.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que no han presenciado un trastorno en el desarrollo de sus hijos y existe un bajo número de padres de familia que si han presenciado un trastorno en el desarrollo de sus hijos.

## **9. ¿Cada que tiempo realiza controles a su representado?**

### **Tabla 9**

*Factor de Mejoras*

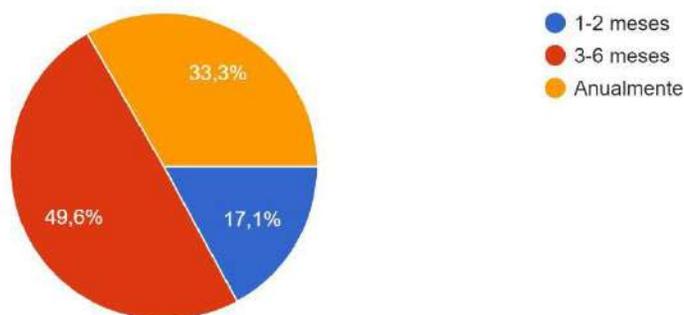
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1-2 meses	21	17,1%
3-6 meses	61	49,6%
Anualmente	41	33,3%
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

### Figura 13

#### *Factor de Mejoras*

¿Cada que tiempo realiza controles a su representado?  
123 respuestas



*Nota.* Cada que tiempo realiza controles (Cueva & Lima, 2023).

#### **Análisis Cuantitativo**

En este gráfico se obtiene un análisis de los controles médicos que los padres realizan a sus hijos del cual se observa un 49,6% de los padres que los llevan cada 3-6, también existe el 33,3% están anualmente y un 17,1% 1-2 meses de los padres que están al pendiente de los controles de sus hijos.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que llevan cada 3-6 meses a los controles a sus hijos y existe un bajo número de padres de familia que llevan de 1-2 meses a los controles a sus hijos.

#### **10. ¿Cada cuanto consume comida rápida su representado?**

**Tabla 10**

*Factor de Mejoras*

<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Diario</b>	1	0,8%
<b>1-2 veces por semana</b>	45	36,6%
<b>3 veces por semana</b>	7	5,7%
<b>1 vez al mes</b>	53	43,1%
<b>No consume</b>	17	13,8%
<b>Total</b>	123	100%

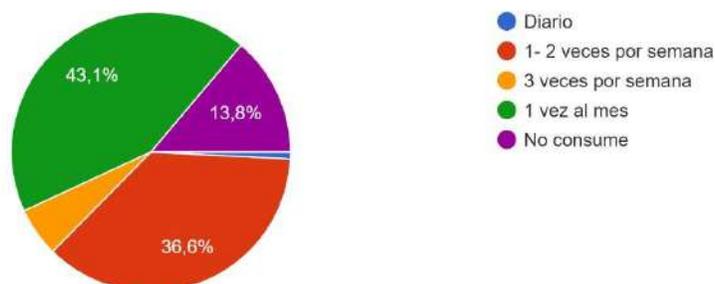
*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

**Figura 14**

*Factor de Mejoras*

¿Cada cuanto consume comida rápida su representado?

123 respuestas



*Nota.* Cuanta comida rápida consume su representado (Cueva & Lima, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

En el gráfico se analiza que existe el 43,1% de padres de familia que brindan comida rápida 1 vez al mes a sus hijos también se observa que un 36,6% de padres que brindan comida rápida a sus hijos 1-2 veces por semana y el 13,8% de padres no les brindan a sus hijos comida rápida.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que proporcionan 1 vez al mes el consumo de comida rápida y existe un bajo número de padres de familia que no proporcionan el consumo de comida rápida en la alimentación de sus hijos.

## **11. ¿Cuáles de los siguientes alimentos lácteos consume su representado a la semana?**

### **Tabla 11**

*Factor de Valoración*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Yogurt	34	27,4%
Queso	29	23,4%
Mantequilla	5	4%
Leche	41	33,1%
Todos	61	49,2%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>

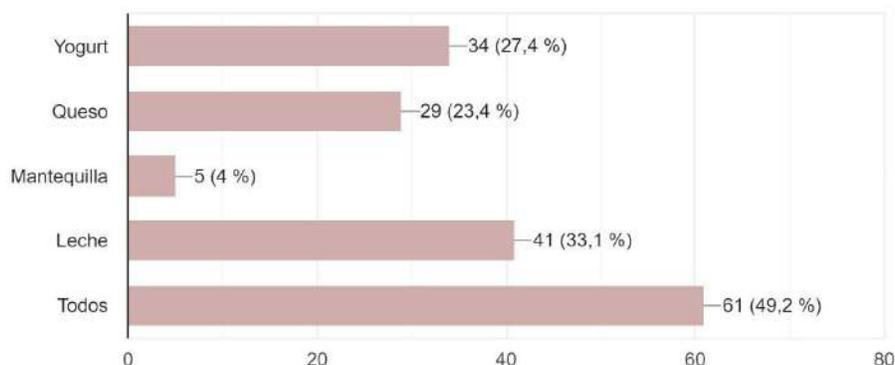
*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

### Figura 15

#### Factor de Valoración

¿Cuáles de los siguientes alimentos lácteos consume su representado a la semana?

124 respuestas



*Nota.* Alimentos lácteos que consumen los niños (Cueva & Lima, 2023).

### Análisis Cuantitativo

En el siguiente gráfico se visualiza que existe el 49,2% de niños/as que consumen todos los lácteos, así mismo está el 33,1% de los niños/as que consumen leche, también existe el 27,4% que consume yogurt, el 23,4% consumen queso, no obstante, existe el 4%

de los niños/as que consumen mantequilla.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de niños/as que consumen todos los lácteos y existe un bajo número de niños/as que consumen mantequilla que no tienen horario establecido sobre la alimentación de sus hijos.

#### **12. ¿Cuántas veces a la semana su representado consume carnes?**

**Tabla 12**

*Factor de Mejoras*

<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Diario</b>	27	21,8%
<b>1-2 veces a la semana</b>	33	26,6%
<b>3-4 veces por semana</b>	30	24,3%
<b>Mayor a 4 días</b>	31	25%
<b>No consume</b>	3	2,4%
<b>Total</b>	124	100%

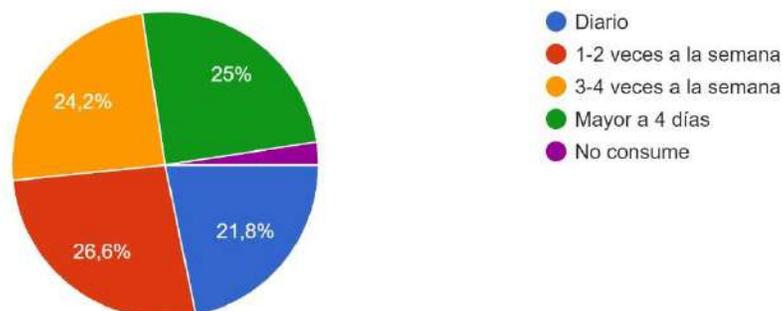
*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

**Figura 16**

*Factor de Mejoras*

¿Cuántas veces a la semana su representado consume carnes?

124 respuestas



*Nota.* Consumo de carne (Cueva & Lima, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

En el siguiente gráfico se analiza que existe un 26,6% de los niños/as que consumen carne 1-2 veces por semana, así mismo existen un 25% que consumen mayor a 4 veces por semana, también está el 24,2% que consumen de 3-4 veces por semana y existe el 21,8% de los niños/as que consumen a diario carnes.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de niños/as que consumen carnes de 1-2 veces por semana y existe un bajo número de niños/as que consumen carnes a diario.

**13. ¿Cuántas veces a la semana su representado consume granos, legumbres y cereales?**

### **Tabla 13**

*Factor de Mejoras*

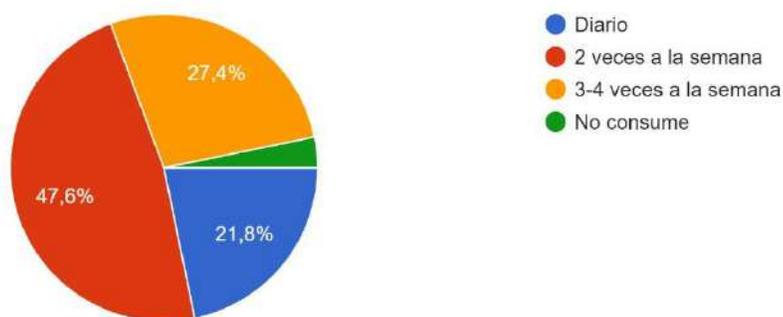
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Diario</b>	27	21,8%
<b>2 veces a la semana</b>	59	47,6%
<b>3-4 veces por semana</b>	34	27,4%
<b>No consume</b>	4	3,2%
<b>Total</b>	124	100%

*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

### Figura 17

#### *Factor de Mejoras*

¿Cuántas veces a la semana su representado consume granos, legumbres y cereales?  
124 respuestas



*Nota.* Consumo de granos, legumbres y cereales (Cueva & Lima, 2023).

### Análisis Cuantitativo

En este gráfico se analiza que existe el 47,6% de los niños/as consumen granos, legumbres y cereales 2 veces por semana, así mismo el 27,4% consumen de 3-4 veces por semana y el 21,8% de los niños/as consumen a diario granos, legumbres y cereales.

## Análisis Cualitativo

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de niños/as que consumen granos, legumbres y cereales de 3-4 veces por semana, sin embargo, existe una parte media en la que los niños consumen granos, legumbres y cereales 3-4 veces por semana y existe un bajo número de niños/as que consumen granos, legumbres y cereales a diario.

### 14. Usted tiene buena disponibilidad de alimentos para su representado

**Tabla 14**

*Factor de Valoración*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	119	96%
No	5	4%
Cual	1	0,8%
Total	124	100%

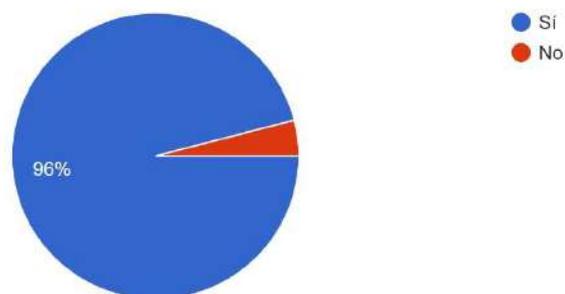
*Nota.* Resultado de la encuesta (Cueva & Lima, 2023).

### Figura 18

*Factor de Valoración*

Usted tiene buena disponibilidad de alimentos para su representado

124 respuestas



*Nota.* Usted tiene disponibilidad de alimentos (Cueva & Lima, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

En este gráfico se considera que existe el 96% de padres de familia que tienen una buena disponibilidad de alimentos para sus representados y existe el 4% que no llegan a tener una buena disponibilidad de alimentos para sus hijos.

### **Análisis Cualitativo**

Según este ítem podemos determinar que existe mayor número de padres de familia que tienen una buena disponibilidad de alimentos para sus representados y existe un bajo número de padres de familia que no tienen una buena disponibilidad de alimentos para sus representados.

## 10.2 Tablas de correlación

### Figura 19

Tabla de correlación

		Correlaciones		
		Peso	Talla	Edad
Peso	Correlación de Pearson	1	,887**	,804**
	Sig. (bilateral)		,000	,000
	N	114	114	114
Talla	Correlación de Pearson	,887**	1	,892**
	Sig. (bilateral)	,000		,000
	N	114	114	114
Edad	Correlación de Pearson	,804**	,892**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	
	N	114	114	114

*Nota.* Correlaciones de peso y talla según la edad (Cueva & Lima, 2023).

### Figura 20

Edad x Talla

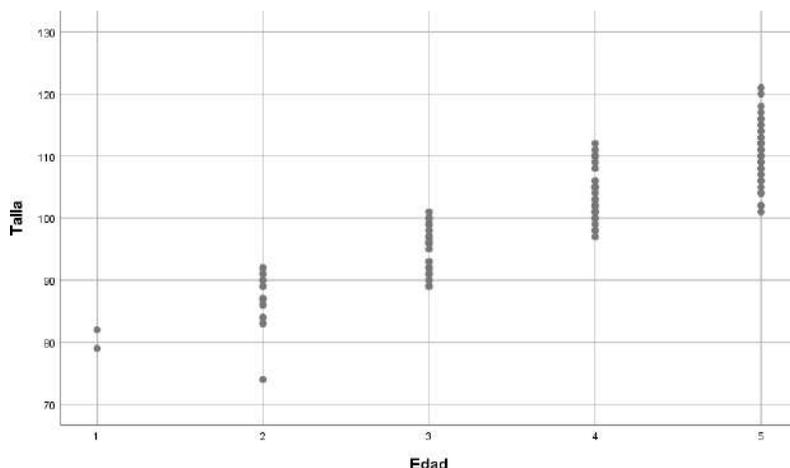
#### Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,892	,017	20,911
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,881	,026	19,675
N de casos válidos		114		

*Nota.* Correlación edad x talla, según la relación de Pearson (Cueva & Lima., 2023)

## Figura 21

Grafica referente a talla y edad



*Nota.* Grafica referente a la edad y talla en niños de 0 -5 años (Cueva & Lima, 2023).

## Análisis edad y talla

Según la correlación de Pearson, usando el programa SPSS se obtiene un resultado donde la mayoría de estudiantes con la edad de 0-5 años de la Escuela de Educación Particular “Estancia Pokes” dándonos como resultados una correlación fuerte en relación a su edad y talla con un 0,89%. Con estos valores podemos comprobar de que la mayoría de los niños están dentro de sus rangos de acuerdo a su edad.

## Figura 22

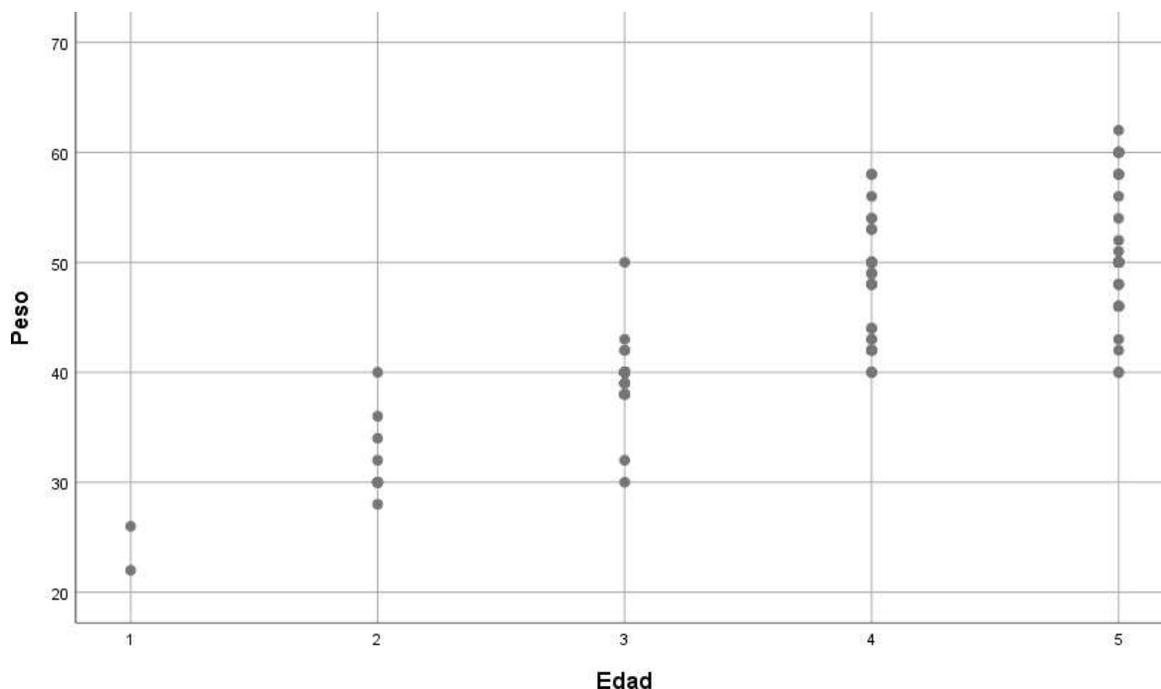
*Edad x Peso*

Medidas simétricas		Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,804	,035	14,306
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,764	,049	12,549
N de casos válidos		114		

*Nota.* Correlación edad x peso, según la relación de Pearson (Cueva & Lima, 2023).

**Figura 23**

Grafica referente a edad y peso



*Nota.* Grafica referente a la edad y peso en niños de 0 -5 años (Cueva & Lima, 2023).

### **Análisis edad y peso**

Según la correlación de Pearson y usando el programa SPSS, se obtiene como resultado que los niños de la Escuela de Educación Particular “Estancia Pokes”, tienen una nutrición adecuada para la edad que presenta con un 0,80%. Con este valor se puede comprobar que existe una fuerte correlación en estas dos variables encontrándose dentro de los rangos adecuados para la edad presentada.

## **11. Propuesta de acción**

### **Introducción**

Se elaborará una guía instructiva sobre la Nutrición en los Niños/as. Según la investigación realizada sobre los horarios establecidos en la nutrición y disponibilidad de alimentos que tienen los padres de familia en la Escuela de Educación Básica “Estancia Pokes” obteniendo como resultado el 89,5% de los niños que sí tienen un horario establecido y un 10,5% no tienen el mismo, siendo así también se obtuvo un 96% de los padres que cuentan con una buena accesibilidad de alimentos para sus hijos y un 4% de los padres que no cuentan con una buena accesibilidad de alimentos para sus hijos. Es preciso dar a conocer la innovación de la guía para la institución la misma que les brindará información sobre los diferentes hábitos alimenticios en los niños/as por lo cual se encuentran métodos que ayudarán en la nutrición, desarrollo y crecimiento, para su vida a futuro.

En la recolección de datos y elaboración de la guía investigamos datos actualizados para revelar e informar datos auténticos de internet, sitios web y tesis recopiladas que nos contribuyeron a saber cómo es la nutrición en los niños/as, por ello fue de gran beneficio para direccionarnos en la edición de esta guía, por consiguiente, implementamos la encuesta como técnica para analizar en el personal de la institución y los padres de familia, la misma nos ayudó a focalizar el peso y la talla de cada niño/a ya que todos tienen hábitos alimenticios diferentes y horarios no establecidos, posteriormente se realizó un énfasis en identificar modelos de guías que nos ayudaran con datos esenciales para obtener la información sobre que es, como aplicarlo, y también como podrían ayudar a prevenir enfermedades alimenticias y evitar trastornos a futuro en

los niños/as.

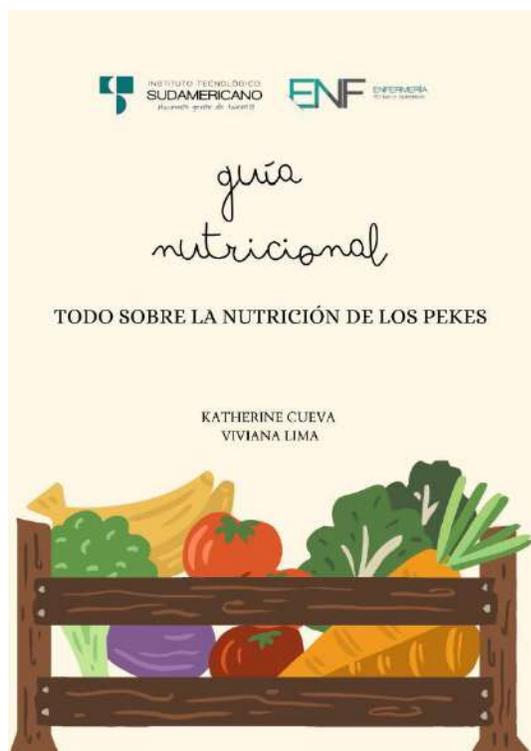
### 11.1 Diseño de Logo y Portada

Para la elaboración de la Guía preventiva de hábitos alimenticios y estado nutricional por medio de las medidas antropométricas que nos han servido de ayuda y han hecho más práctico y nos han facilitado la edición de nuestra guía

Hemos utilizado el logo del ISTS y de Enfermería para portada de nuestra guía, los colores beige, negro y colores de frutas, que transmita interés hacia los niños y padres.

#### Figura 24

*Portada de la Guía Nutricional*



*Nota.* Portada de la guía nutricional sobre hábitos alimenticios y estado nutricional (Cueva & Lima, 2023).

## 11.2 Estructura-

### Esquema

### Alimentación 0-1

### años

#### *11.2.1 Lactancia materna*

Según Barrio la leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida, esto tiene múltiples beneficios:

#### **Para el bebé:**

11.2.1.1 Aporta todo lo que necesita para nutrirse los primeros 6 meses de vida.

11.2.1.2 Transmite defensas.

11.2.1.3 Prevención de enfermedades.

11.2.1.4 Presentan menos riesgo de enfermedades a largo plazo

como obesidad, hipertensión arterial, asma y diabetes, entre otras enfermedades.

11.2.1.5 Refuerza el vínculo madre- hijo.

#### **Para la madre:**

11.2.1.6 Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión postparto.

11.2.1.7 Alimento listo, siempre en cantidad y a temperatura adecuada.

11.2.1.8 Es gratis.

11.2.1.9 Protege a la madre contra cáncer de mama, ovario y osteoporosis.

11.2.1.10 Mejor recuperación del peso preconcepcional.

11.2.1.11 Favorece el vínculo madre-hijo.

### ***11.2.2 Técnicas de amamantamiento***

Según Bebemundo, colocar bien al bebe al pecho, facilitándole un correcto agarre es fundamental para una lactancia exitosa y duradera

**Posición de descanso:** Ideal durante la noche, recostarse de costado con él bebe a tu lado, usando tu brazo para mantenerlo cerca.

**Posición de caballito:** Útil cuando hay problemas de agarre, siéntate con la espalda recta y sienta al bebé sobre tus piernas, con su cara frente a tu pecho.

**Posición de Rugby:** El cuerpo del bebé se acomoda debajo del brazo con sus pies apuntando a tu espalda, recomendada para prevenir obstrucciones.

**Posición de cuna:** Es la más frecuente, se acuna al bebé entre ambos brazos, colocandosu boca frente al pezón.

**Posición acostada:** Coloca a tu bebé boca abajo sobre ti, con tus pechos descubiertos, permitiéndole elegir y prenderse solo.

### ***11.2.3 Frecuencia y duración***

Según Barrio, la lactancia debe ser cuando él bebe tiene hambre, y lo demostrara estando despierto activo, succionando sus manitos o girando la cabeza si se le roza la mejilla (no se debe esperar que él bebe llore por hambre). Las primeras semanas de vida el espacio que debe existir entre tomas debe ser alrededor de 3-4 horas.

La duración de toma varia, se le debe permitir mamar el tiempo preciso, el tiempo habitual es de 10-15 minutos, pero al principio puede ser más prolongado. Si el bebe duerme al pecho o parece que ya no se encuentra lactando se le debe desprender suavemente, haciendo vacío con el meñique, para evitar la maceración del pezón y la aparición de estrías.

### ***11.2.4 Conservación de la leche materna extraída***

#### **Tiempo de almacenamiento**

11.2.4.1 Calostro: temperatura ambiente (27-32°C) por 12 horas

11.2.4.2 Leche madura:

#### **A temperatura ambiente**

15°C por 24 horas

19- 22°C por

10 horas 25°C

por 6 horas

30-28°C por 4 horas

#### **Refrigerada**

Entre 0-4°C por 8 días

#### **Congelada**

Congelador dentro de la misma nevera por 2

semanas Congelador con puertas separadas

por 3-4 meses

Congelador comercial con temperatura -19°C por 6 meses o más.

### ***11.2.5 Alimentación complementaria***

Se debe tener en cuenta que la leche materna debe ser exclusiva durante los seis primeros meses de vida del bebé, pasado este tiempo se debe complementar al bebé con alimentos sólidos.

### ***11.2.6 Método BLW***

Según Fernández, este es el proceso para iniciar la alimentación complementaria

del niño con alimentos del tamaño y textura adecuada para que puedan comer por sí mismos, de esta forma el niño decide que comer, que cantidad y el tiempo en que debería comer de esta manera el participa de manera activa en su alimentación.

De esta manera los cuidadores se ahorran tiempo y dinero, ya que los bebés podrán ingerirlo mismo que el resto de la familia recordando que a los alimentos de ellos no se debe agregar sal.

Los niños que presenten una dieta variada de forma temprana tienen una incidencia menor de alergia a los alimentos, se recomienda evitar la primera semana suplementos de fórmula de leche de vaca.

### **Alimentación 1-5 años**

#### ***11.2.7 Recomendación nutricional***

Según Barrio, como bien sabemos en esta edad los niños/as comen en porciones muy pequeñas, sin embargo, se ha considerado dividir cada una de ellas con diferentes alimentos de la siguiente manera:

11.2.7.1 Desayuno 25%

11.2.7.2 Almuerzo 30%

11.2.7.3 Entre día 15%

11.2.7.4 Cena 30%

En el desayuno se puede contar con los siguientes alimentos como: Papillas, leche, frutas, huevos y cereales, los mismo que deben ser finamente picados para que el niño/a no tenga problemas en el momento de la ingesta.

En el Almuerzo se puede recurrir a los alimentos que por lo general están presentes en el día a día como: verduras, legumbres, pasta, arroz y guisos, sin embargo, se debe

tomar en cuenta la carne, pollo, y pescado para brindar proteínas.

Los mismos deberán estar finamente picados en trozos pequeños, del mismo modo se deberá brindar un pequeño postre en el cual se podría utilizar frutas, lácteos o gelatinas.

En el día se lo considera más como un aperitivo ya que por lo general se aplican los siguientes alimentos como: Frutas, verduras, pan, jamón, queso, lácteos y huevos.

A la hora de la cena se consideraría dar los siguientes alimentos como: Papillas, acompañado de tortillas con fruta, o se puede acompañar de lácteos.

### ***11.2.8 Lo que se debe considerar en los alimentos***

Se debe ser consciente que la presentación de cada alimento y conforme lo vayan consumiendo es respecto a su edad tomando en consideración, se debe tener presente el estado de los alimentos como los siguientes:

- Los alimentos deben estar en un buen estado
- La presentación de cada fruta y verdura en el plato debe ser apetecible y divertida
- Los alimentos que se sirvan deben contar con, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- Si se trata de frutas y verduras se deben encontrar bien lavadas y cocidas, sin embargo, se debe recalcar que antes de los 2 años de edad es conveniente aportar la fruta o verdura sólida, para que el niño/a reconozca el sabor u olor de lo aportado.
- Si se trata de carnes se deben encontrar en un buen estado y bien cocidas.
- Si se va a brindar lácteos se lo debe hacer después de los 2 años de edad ya que los niños/as antes de la edad prevista se les dificulta digerir todo tipo

de lácteos.

- Cuando se proporciona gluten se debe tener en cuenta que esto también rige después de los 2 años de edad.
- A la hora de impartir huevos se debe tener en cuenta que antes de los 2 años de edad los niños/as únicamente pueden consumir la yema, mas no la clara.

A partir de los 4 años la alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada ya que de esta edad en adelante los niños/as empiezan a comer solos. Se puede iniciar proporcionando en su mayoría carbohidratos como legumbres, tubérculos y frutas de esta misma manera se debe ir proporcionando poco a poco proteínas para que cada niño/a tenga un buen aporte calórico.

Según Cano sabemos que los niños/as entran en su etapa preescolar en donde empiezan a desarrollar sus habilidades siempre y cuando lleven una alimentación adecuada y saludable, para lo cual se debe proporcionar los siguientes alimentos. Leche, queso y yogur: son la mejor fuente de calcio, algo esencial para el desarrollo de los huesos. Carnes, pescados y huevos: son una buena fuente de proteína, algo necesario para el crecimiento y el desarrollo, la carne roja y el pollo son fuentes de hierro y ayudan a prevenir el desarrollo de anemia, la proteína de la clara del huevo contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita, ya que aporta una gran cantidad de vitaminas.

Frutas y verduras: son excelentes fuentes de vitaminas y minerales, en esta etapa es un buen momento para acostumbrar a los niños a su consumo diario. Legumbres: son ricas en vitaminas y minerales, proteínas, aportan hidratos de carbono, no tienen grasa, son baratas, ricas, variadas y se pueden hacer muchos platos diferentes.

Cereales, pan, patatas y pastas: estos alimentos son ricos en hidratos de carbono,

proteínas, vitaminas del grupo B, fibra y proporcionan energía, algo esencial para jugar y estar activos.

Por lo tanto, los niños/as de esta edad en adelante ya pueden ingerir en su mayoría los alimentos, siempre y cuando sus padres lo proporcionen de tal manera que los mismos deben brindar porciones adecuadas, enseñándoles a masticar lentamente cada uno de los alimentos para que asimismo se evite el hábito del picoteo entre horas u horarios no establecidos.

### **11.3 Conclusiones**

Nuestra conclusión al elaborar esta guía preventiva sobre hábitos alimenticios y estado nutricional va orientada específicamente a los tutores o personas encargadas de la alimentación del niño, adecuadas con parámetros y conceptos exactos que permiten evitar enfermedades futuras que afecten a su estado de salud.

### **11.4 Recomendaciones**

Recomendamos seguir las indicaciones que hemos colocado en nuestra guía, siendo así obtendremos mejores resultados en los niños/as y esto favorecerá a que no presenten enfermedades futuras.

## 11.5 Presupuesto

**Tabla 15**

*Presupuesto guía*

<b>PRESUPUESTO</b>	
<b>INGRESOS</b>	
Aporte del investigador Katherine Scarleth Cueva Tinoco y Viviana Cecibel Lima Criollo	<b>\$70.00</b>
Total, ingresos	<b>\$70.00</b>
<b>EGRESOS</b>	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	
Luz	\$10.00
Internet	\$25.00
Transporte	\$5.00
Impresiones	\$30.00
Total, egresos	<b>\$70.00</b>

*Nota.* Tabla de gastos de guía nutricional (Cueva & Lima, 2023).

## 12. Conclusiones

Por consiguiente, en este proyecto de investigación se ha logrado recopilar información validada y actualizada para revelar e informar datos auténticos de internet, sitios web y tesis recopiladas, así mismo en la presente guía de nutrición se ha utilizado el mismo método de recolección de datos e información, con el fin de garantizar el mejor conocimiento.

Como resultado a la encuesta que se llevó a cabo en la Escuela de Educación Básica “Estancia Pokes” a los padres de familia nos dio a conocer que por lo general los niños/as consumen los siguientes alimentos, frutas, vegetales, lácteos, carbohidratos, proteínas y granos ahora bien se reflejó que el 96% si tienen los recursos necesarios para brindarles una buena alimentación, mientras que el 4% no cuenta con la mismas. Según la correlación que se hizo con el método Pearson nos dio como resultado el 0,89% de una correlación fuerte con peso y edad y una correlación edad y talla con un porcentaje 0,80% obteniendo como resultado los datos de los estudiantes que se encuentran dentro de sus rangos nutricionales, ya que se obtiene como referencia de una correlación fuerte de 0,5 a 1 y una correlación débil de 0 a 0,5.

Se ha implementado una guía informativa la cual facilita el método para una buena nutrición ya que cuenta con la alimentación básica de 0-5 años la misma que se ha dividido de 0-1 años la cual brinda una información detalla sobre la leche materna y las posturas correctas para dar de lactar, así mismo cuenta con información de 1-5 años la cual cuenta con los respectivos alimentos que se pueden brindar en cada comida, así mismo se ha detallado el número de comidas que los niñas/as deben consumir a diario, de tal manera tiene como propósito guiar a los padres de familia y al personal de la institución.

### **13. Recomendaciones**

Se recomienda recopilar información que tenga mucho grado de veracidad, tomando en cuenta el uso correcto de ciertos buscadores y lectores, ya que no toda la información de internet tiene validez, para luego poder realizar y llevar a cabo un proceso de investigación adecuado para cualquier estudio a realizarse.

Así mismo se debe tomar en cuenta que los niños/as respecto a su edad se encuentran en los rangos moderados respecto a su peso y talla acorde a su edad, de tal manera que los hábitos alimenticios que presenta cada uno de los niños/as a partir de sus gestos ya que esto es importante para reconocer que tipo de alimento tolera y cual no, tanto dentro de la institución como en casa con sus respectivos padres de familia.

Para finalizar se recomienda a los docentes que pongan en práctica la guía de alimentación ya que la misma ha sido realizada constatando los respectivos alimentos y en que porciones se debe brindar a los niños/as de las diferentes edades, para que lleven una buena nutrición y así mismo tengan un desarrollo y crecimiento de calidad y calidez.

## 14. Bibliografía

Carrasco. (2009). Trabajo de campo. 236.

<https://doi.org/https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2016/lcc/campo.htm>

Ecuador, N. U. (2002). Desnutricion cronica infantil.

<https://doi.org/https://ecuador.un.org/es/213134-juntos-llegamos-m%C3%A1s-lejos-la-onu-en-ecuador-trabajando-contra-la-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica>

FAO. (s.f.). Necesidades nutricionales.

<https://doi.org/https://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>

Fernandez, M. (2021). Metodo BLW. [https://doi.org/https://happymamilactancia.com/metodo-](https://doi.org/https://happymamilactancia.com/metodo-blw/#:~:text=M%C3%A9todo%20BLW%2C%20Baby%20Led%20Weaning,partir%20de%20los%209%2D12.)

[blw/#:~:text=M%C3%A9todo%20BLW%2C%20Baby%20Led%20Weaning,partir%20de%20los%209%2D12.](https://doi.org/https://happymamilactancia.com/metodo-blw/#:~:text=M%C3%A9todo%20BLW%2C%20Baby%20Led%20Weaning,partir%20de%20los%209%2D12.)

Garcia, J. (2018). Calculo del tamaño de la muestra en investigacion en educacion médica. 217-224.

<https://doi.org/https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-calculo-del-tamano-muestra-investigacion>

[S2007505713727157#:~:text=La%20muestra%20de%20un%20estudio,La%20selecci%C3%B3n%20debe%20ser%20probabil%C3%ADstica.](https://doi.org/https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-calculo-del-tamano-muestra-investigacion)

Healthychildren.org. (2015). Necesidades de los niños.

<https://doi.org/https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Kids-Need-Fiber-Heres-Why-and-How.aspx>

Leon, J. L. (2017). Manejo de alimentacion complementaria en lactantes . 5. MedlinePlus. (s.f.).

Carbohidratos en la dieta.

<https://doi.org/https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=En%20promedio%2C%20las%20personas%20deben,dieta%20diaria%20de%202%2C000%20calor%20C3%ADas.>

MedlinePlus. (s.f.). Grasas en la dieta.

<https://doi.org/https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>

MedlinePlus. (s.f.). Grasas en la dieta.

<https://doi.org/https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>

MedlinePlus. (s.f.). Proteina en la dieta.

<https://doi.org/https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm#:~:text=La%20ingesta%20diaria%20proporciona%204%20calor%20C3%ADas.>

MedlinePlus. (s.f.). Vitaminas y minerales en dieta.

<https://doi.org/https://medlineplus.gov/spanish/minerals.html#:~:text=Estos%20incluyen%20calcio%2C%20f%C3%B3sforo%2C%20magnesio,una%20amplia%20variedad%20de%20alimentos.>

MSP. (2017). IMC de niñas.

<https://doi.org/https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%2010%20Abril-2017.pdf>

MSP. (2017). IMC de niños.

<https://doi.org/https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%2010%20Abril-2017.pdf>

MSP. (2017). Tabla de longitud.

<https://doi.org/https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%C3%B1os%20Abril-2017.pdf>

MSP. (2017). Tabla de longitud.

<https://doi.org/https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%C3%B1os%20Abril-2017.pdf>

MSP. (2017). Tabla de peso niñas.

<https://doi.org/https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%C3%B1os%20Abril-2017.pdf>

MSP. (2017). Tabla de peso niños.

OMS. (2020). Desnutrición a nivel mundial. Roman, A. (s.f.). Campaña de mercadeo social.

<https://doi.org/https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2333/1/10631.p>

SCIELO. (2022). Alimentacion guiada por BLW.

[https://doi.org/https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S2452-60532022005000701&script=sci\\_arttext](https://doi.org/https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S2452-60532022005000701&script=sci_arttext)

SEPEAP. (2016). Pediatría integral. [https://doi.org/https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2016/07/Pediatría-Integral-XX-05\\_WEB.pdf#page=18](https://doi.org/https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2016/07/Pediatría-Integral-XX-05_WEB.pdf#page=18)

UNICEF. (2019). La mala alimentación perjudican a los niños en todo el mundo.

<https://doi.org/https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala->

alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-

advierte#:~:text=La%20pobreza%2C%20la%20urbanizaci%C3%B3n%2C%20el, dietas%20perjudiciales%20para%20la%20salud

Unidas, P. M. (2020). Deficit de desayunos escolares.

## 15. Anexos

### 15.1 Presupuesto

**Tabla 16**  
*Presupuesto de proyecto*

<b>PRESUPUESTO</b>	
<b>INGRESOS</b>	
Aporte del investigador, Katherine Scarleth Cueva	<b>\$1804,10</b>
Tinocoy Viviana Cecibel Lima Criollo	
Total, ingresos	<b>\$1804,10</b>
<b>EGRESOS</b>	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	
Luz	\$35.00
Internet	\$175.00
Transporte	\$40.00
Hoja valorada	\$2.00
Alimentación	\$150
Derecho de tesis	\$1200
Impresiones	\$200
Esferos	\$2,10
Total, egresos	<b>\$1804.10</b>

*Nota.* En esta tabla se presentan los datos con los que se elabora el proyecto (Cueva & Lima, Presupuesto, 2023).

## 15.2 Cronograma

**Figura 25**

*Cronograma de actividades*

Tiempo	Abril 2023	Mayo 2023	Junio 2023	Julio 2023	Agosto 2023	Septiembre 2023	Octubre 2023
Orientarán en las líneas de investigación del Instituto y les inducirá sobre los problemas que se pretenden solucionar con la investigación	X						
Refuerzo en problema a trabajar en base a las líneas de investigación	X						
Identificación del problema	X						
Planteamiento del tema		X					
Elaboración de justificación		X					
Planteamiento de objetivo general y objetivos específicos		X					
Elaboración del marco institucional y marco teórico.		X					
Elaboración del diseño metodológico			X				
Determinación de la muestra, recursos, y bibliografía.			X				
Presentación del proyecto ante el Vicerrectorado Académico con la petición para su aprobación en su orden.			X				
Investigación de campo: Diseño y aplicación de encuesta y/o entrevista, observaciones de campo Tabulación y elaboración de gráficas, análisis cuantitativo y cualitativo.				X			
Desarrollo de investigación y propuesta de acción				X	X	X	
Elaboración de conclusiones y recomendaciones y levantamiento del documento final del borrador de proyecto de investigación.						X	
Revisión integral del proyecto Revisión del esquema de la investigación en base al Manual de Titulación del ITSS, impresión de certificados varios y documentos legales solicitados en el Manual ITSS y Secretaría del ITSS, revisión y legalización por parte del director (firmas), impresión y anillado						X	
Entrega de borradores de proyectos de investigación de fin de carrera según el horario y orientaciones que secretaria ISTS indique a través de sus correos institucionales.							X

**Nota.** En esta tabla se detalla las actividades a realizar en los meses abril 2023- noviembre 2023 (Cueva & Lima, Cronogramainstitucional, 2023).

### 15.3 Recolección de datos

**Figura 26**

*Recolección de datos*

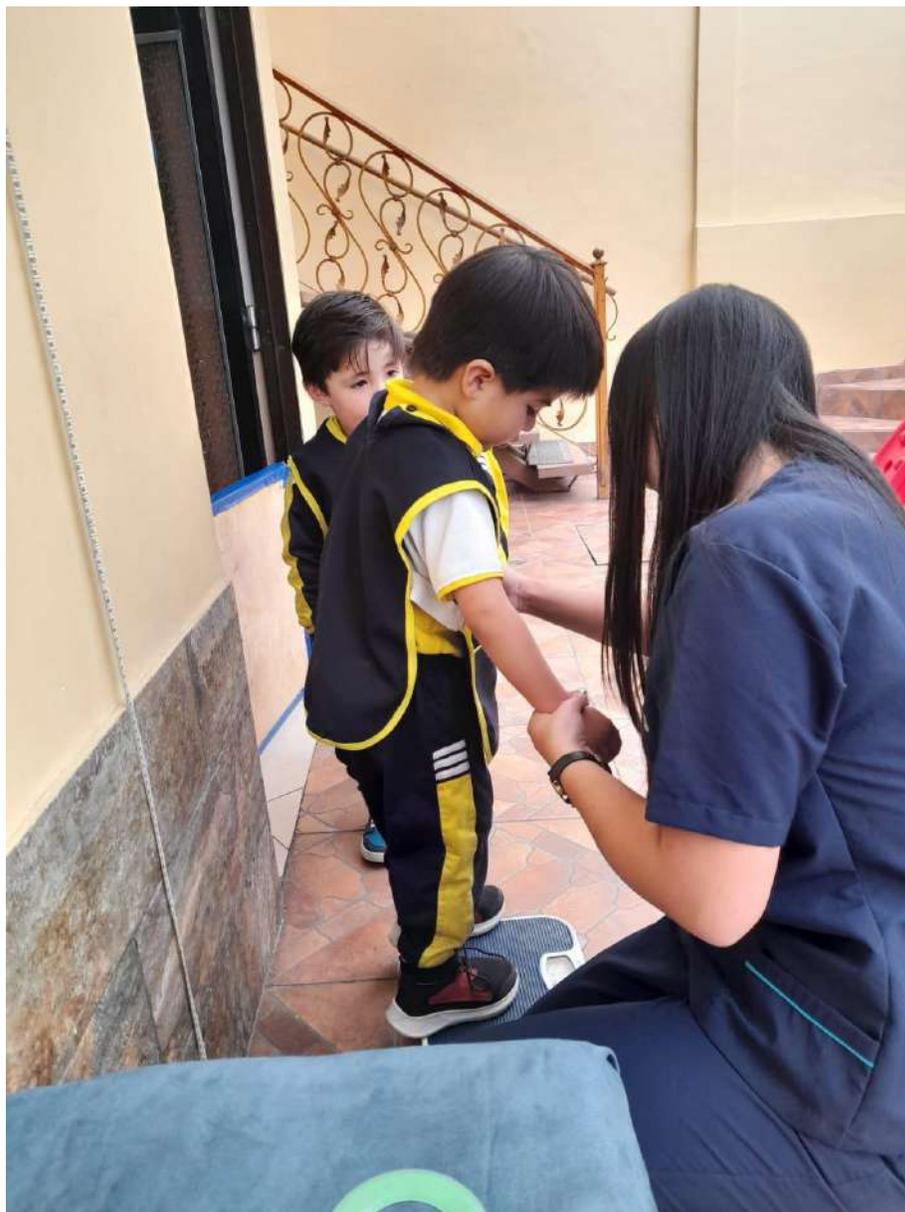


*Nota.* Recolección de medidas antropométricas (Cueva & Lima, 2023).

## 15.4 Medidas antropométricas

### Figura 27

#### *Medidas antropométricas*



*Nota.* Toma de medidas antropométricas (Cueva & Lima, 2023).

## 15.5 Ingreso de datos antropométricos

### Figura 28

*Ingreso de medidas*



*Nota.* Recolección de datos (Cueva & Lima, 2023).

## 15.6 Modelo de encuesta

### Figura 29

#### Modelo de Encuesta

#### Encuesta

Estimado/a colaborador,

Nos encontramos realizando un estudio sobre relacionar hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes preescolares de 0-5 años de la escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes” en la ciudad de Loja, mediante técnicas de investigación para implementar una guía nutricional, durante el periodo 2023, lo que permitirá plantear acciones de mejora para el mismo y, consecuentemente, la implementación de buenas prácticas en el área de Enfermería.

La presente encuesta tiene como objetivo medir el nivel de conocimientos que usted tiene acerca de los derechos del adulto mayor como de cuidados paliativos.

#### SECCIÓN 1

- Los datos recopilados en la encuesta serán utilizados exclusivamente para fines de investigación y se garantiza la total confidencialidad de la información, ya que se mantiene en carácter anónimo.
- La información recopilada se utilizará como parte del proyecto de titulación en la carrera de Enfermería del ISTS, con el propósito de realizar un diagnóstico inicial que permita identificar áreas de mejora y sugerir cambios que contribuyan a una formación integral.
- A continuación, se le presentarán una serie de preguntas que deberá responder seleccionando una única opción marcando la casilla correspondiente.

#### Consentimiento informado

#### Está de acuerdo en participar

Si estoy de acuerdo.  No estoy de acuerdo      Firma.....

**Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes”**

Edad de su representado:

#### 1. Seleccione el sexo de su representado

Femenino       Masculino

#### 2. ¿Su representado tiene un horario establecido de alimentación?

Si       No

3. En sus tres comidas ¿cuál de los siguientes alimentos consume con más frecuencia?

- Proteínas
- Vegetales
- Carbohidratos.

¿Cual? .....

4. ¿De los siguientes snacks cuál de los siguientes prefiere su hijo?

- Comida chatarra.
- Vegetales
- Frutas

5. Seleccione cuál de los siguientes alimentos los incluye con regularidad en el

**desayuno**

- Proteínas
- Lácteos
- Frutas
- Verduras
- Otro

6. ¿Cuántas porciones de verduras consume el niño/a al día?

- 1-2
- 2-3
- 3-4

7. ¿Cada cuánto consume comida rápida?

- Diario
- 1 vez por semana
- 3 veces por semana

*Nota.* Aplicación de encuestas a padres de familia (Cueva & Lima, 2023).

## 15.7 Apertura del proyecto por parte de la escuela

### Figura 30

#### Figura de apertura

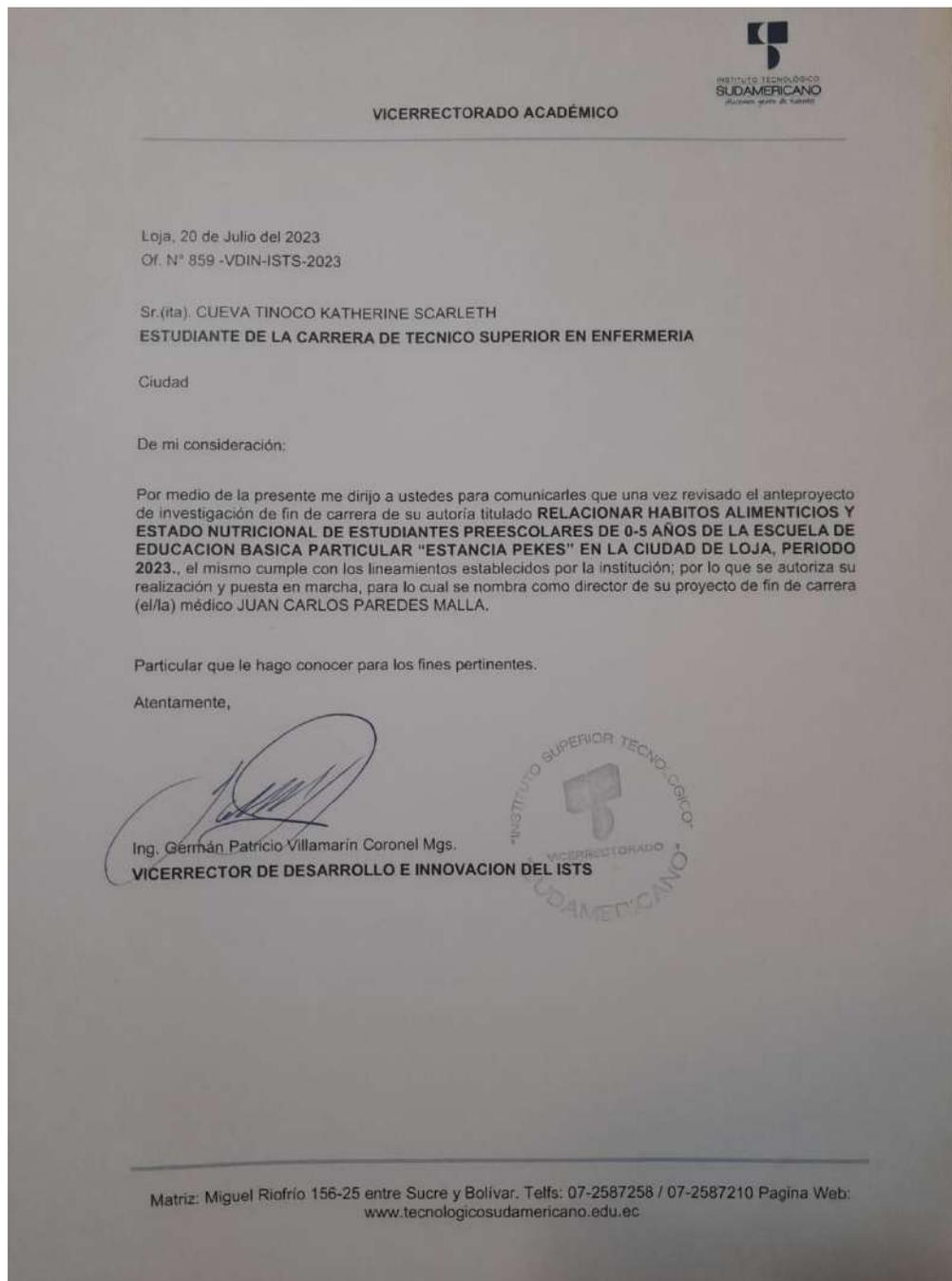


*Nota.* Firma de apertura por parte de la directora de la Escuela de Educación Particular "Estancia Pekes" (Cueva & Lima, 2023).

## 15.8 Aprobación de apertura de proyecto

### Figura 31

#### *Aprobación del tema*



VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 20 de Julio del 2023  
Of. N° 1145 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ta). LIMA CRIOLLO VIVIANA CECIBEL  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA**

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **RELACIONAR HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES PREESCOLARES DE 0-5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA PARTICULAR "ESTANCIA PEKES" EN LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2023**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) médico **JUAN CARLOS PAREDES MALLA**.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,



Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.

**VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS**



## 15.9 Firma de entrega de Guía

### Figura 32

#### *Certificado por entrega de guía nutricional*



*Nota.* Certificado de guía firmado por parte de la directora de la institución (Cueva & Lima, 2023).

## 15.10 Entrega de guía

### Figura 33

*Entrega de guía a la Escuela de Educación Particular “Estancia Pecos”*



*Nota.* Entrega de guía nutricional a la institución (Cueva & Lima, 2023).