

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



CARRERA ENFERMERÍA

**ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE HÁBITOS
ALIMENTICIOS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
AMBATO DE LA CIUDAD DE CARIAMANGA, EN EL PERIODO 2023 – 2024.**

**INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

AUTORES:

Rodríguez Chamba Gabriela Fernanda

España Pinta Grace Ivonne

DIRECTORA:

Lic. Brito Tamayo Paula Cecibel

Loja, noviembre 2023

Certificación

Lic. Paula Cecibel Brito Tamayo

DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: **“ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA CIUDAD DE CARIAMANGA, EN EL PERIODO 2023 – 2024”**, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 06 de noviembre del 2023



Firmado electrónicamente por:
PAULA CECIBEL BRITO
TAMAYO

f. _____

Lic. Paula Cecibel Brito Tamayo

C.I.: 1150480976

Autoría

Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba y Grace Ivonne España Pinta, egresadas del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, de la carrera de enfermería, libre y voluntariamente declaro que la responsabilidad del contenido de la presente tesis titulada “Elaboración e implementación de una guía de hábitos alimenticios dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato de la ciudad de Cariamanga, en el periodo 2023 – 2024”. Nos corresponde exclusivamente y la propiedad intelectual de la misma pertenece al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano.

Declaración juramentada

Loja, 06 de noviembre del 2023

Nombres: Gabriela Fernanda

Apellido: Rodríguez Chamba

Cédula de identidad: 1105248650

Nombres: Grace Ivonne

Apellido: España Pinta

Cédula de identidad: 1105647166

Carrera: Enfermería

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

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

“ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA CIUDAD DE CARIAMANGA, EN EL PERIODO 2023 – 2024”

En calidad de estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autora 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 ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para 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 no presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional. VI
5. Los datos presentados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, graficas, fotografías y demás son de nuestra autoría; y en 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 auditoria, 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.

Así mismo 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 nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



Gabriela Fernanda Rodríguez
Chamba

AUTORA
C.I. 1105248650



Grace Ivonne España Pinta

AUTOR

C.I. 1105647166

Dedicatoria

El trabajo de tesis lo dedico con todo el amor y respeto a Dios, quien con su infinita bondad y misericordia permitió lograr este objetivo tan anhelado de mi formación profesional. A mis queridos padres el pilar fundamental de mi vida, que a pesar de todas las adversidades que hemos tenido han estado ahí conmigo dándome todo el apoyo posible durante todo este tiempo. También a una persona especial que siempre esta a mi lado en todo momento sobre todo en ayudarme a salir adelante en esta carrera y que cumpla otra meta más.

Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba

Dedicatoria

A mi querida tía María Isabel Pinta Granda que con su cariño supo guiarme hacia mi objetivo y así apoyarme a continuar con mis estudios e hizo lo posible para que culmine con éxito mi carrera universitaria y obtener mi título profesional, también en especial a mis padres por ser el pilar fundamental en mi vida y fuente de inspiración, a mis preciosos hijos quienes son mi fuerza para salir adelante.

Grace Ivonne España Pinta

Agradecimiento

Agradecida con mis padres por siempre apoyarme en una meta más que me propuse hace dos años y pueda cumplir este sueño tan anhelado.

A cada docente de mi carrera que se encargó de formarme cada día con nuevos conocimientos que me motivaron a mejorar cada día, a mi querida tutora por su compromiso, dedicación y perseverancia, durante el desarrollo de esta ardua tarea.

Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a mis padres por su apoyo infinito a pesar de todas las adversidades que hemos estado viviendo han estado ahí conmigo dándome su apoyo en todo momento, a todas aquellas personas, que sin esperar nada a cambio, compartieron sus conocimientos, su sabiduría, y me enseñaron que por más largo que sea este camino con sacrificio y con la Bendición de Dios todo es posible.

Grace Ivonne España Pinta

Acta de sección de derechos

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. Paula Cecibel Brito Tamayo, en calidad de directora del proyecto de investigación de fin de carrera; Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba y Grace Ivonne España Pinta, en calidad de autoras del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos

SEGUNDA. – Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba y Grace Ivonne España Pinta, realizaron la Investigación “ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA CIUDAD DE CARIAMANGA, EN EL PERIODO 2023 – 2024” para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Paula Cecibel Brito Tamayo.

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. Paula Cecibel Brito Tamayo, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera, Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba y Grace Ivonne España Pinta 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 “Elaboración e implementación de una guía de hábitos alimenticios dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato de la

ciudad de Cariamanga”; 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



Lic. Paula Cecibel Brito Tamayo

DIRECTOR
C.I. 1150480976

Gabriela Fernanda Rodríguez
Chamba

AUTORA
C.I. 1105248650

Grace Ivonne España Pinta

AUTOR
C.I. 1105647166

Índice de contenido

Certificación	I
Autoría	II
Declaración juramentada.....	III
Dedicatoria	VI
Dedicatoria	VII
Agradecimiento	VIII
Agradecimiento	IX
Acta de sección de derechos	X
Índice de contenido.....	12
Índice de Figuras	15
Índice de Tablas.....	16
Resumen.....	17
Abstract.....	18
Problemática	19
Tema	21
Justificación.....	22
Objetivos	24
<u> </u> Objetivo general.....	24
<u> </u> Objetivos específicos.....	24
Marco Teórico	25
<u> </u> Marco Institucional.....	25
<u> </u> <i>Misión</i>	25
<u> </u> <i>Visión</i>	25
<u> </u> <i>Organigrama Estructural</i>	26
<u> </u> Marco Conceptual.....	27

_____	Nutrición Básica.....	27
_____	Alimentación del Niño.....	27
_____	Clasificación de los nutrientes por la función que realizan en el metabolismo.....	27
_____	Factores que afectan en la nutrición infantil	28
_____	Criterios de diagnostico	28
_____	La nutrición y el sistema cognitivo	29
_____	Nutrientes importantes en el desarrollo y función del cerebro	29
_____	Manejo para una alimentación saludable en los niños.....	31
_____	Beneficios que Aporta una Alimentación Sana en los Estudiantes.....	31
	Metodología	33
_____	Métodos de Investigación.....	33
_____	<i>Método Fenomenológico</i>	33
_____	<i>Método Hermenéutico</i>	33
_____	<i>Método Práctico Proyectual</i>	33
_____	Técnicas de Investigación	34
_____	<i>Población</i>	34
_____	<i>Encuesta</i>	34
_____	Toma de medidas antropométricas y cálculo del IMC.....	35
_____	Determinación del universo y de la muestra para el estudio	35
	Análisis de resultados de la encuesta	36
_____	Análisis: Calculo de IMC en los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato para determinar el estado nutricional	54
	Propuesta práctica de acción	56
_____	Introducción	56
_____	Plan de acción	56
_____	Beneficios de la guía clínica	56
_____	Diseño de Logo y Portada.....	56
_____	Logo	57

Portada.....	57
Estructura- Esquema	57
<i>Presentación</i>	58
<i>Grupo de alimentos</i>	58
<i>Cantidad de grupos alimentarios</i>	58
<i>Métodos de cocción saludable</i>	58
<i>Alimentación diaria</i>	58
<i>Lonchera saludable</i>	58
<i>Actividad física</i>	59
Presupuesto de la guía	59
Cronograma	59
Conclusiones.....	60
Recomendaciones	61
Bibliografía	62
Anexos	66
Anexo 1: Presupuesto	66
Anexo 2: Cronograma.....	67
Anexo 3: Oficio para de ingreso a la institución	68
Anexo 4: Certificados de apertura para proyecto	69
Anexo 5: Certificado de socialización de proyecto	70
Anexo 6: Oficios de apertura de proyecto de investigación.....	71
Anexo 7: Certificación de abstrac.....	73
Anexo 8: Encuesta.....	74
Anexo 9: Evidencia fotográfica	77

Índice de Figuras

Figura 1	26
Figura 2	29
Figura 3	30
Figura 4	31
Figura 5	36
Figura 6	38
Figura 7	39
Figura 8	41
Figura 9	44
Figura 10	46
Figura 11	48
Figura 12	49
Figura 13	51
Figura 14	53
Figura 15	57
Figura 16	57
Figura 17	77
Figura 18	77
Figura 19	78
Figura 20	78

Índice de Tablas

Tabla 1	35
Tabla 2	36
Tabla 3	37
Tabla 4	39
Tabla 5	40
Tabla 6	44
Tabla 7	46
Tabla 8	48
Tabla 9	49
Tabla 10	51
Tabla 11	52
Tabla 12	54
Tabla 13	59
Tabla 14	59
Tabla 15	66
Tabla 16	67

Resumen

La nutrición es primordial para el crecimiento de los niños, requiere un aporte sano y equilibrado de nutrientes, además de que dicho aporte debe estar relacionado con la edad y desarrollo cognitivo. Por lo cual se decidió realizar la presente investigación que tiene como objetivo conocer los hábitos alimenticios que presentan los niños que asisten a la Unidad Educativa Ambato y el estado nutricional de los mismos. Para lo cual se emplearon como instrumentos de evaluación una encuesta que valora los hábitos alimenticios de los niños y la observación directa a través de la determinación del índice de masa corporal. La población estuvo integrada por estudiantes de quinto y sexto año de educación básica en edades entre 10 a 11 años. Entre los principales resultados se obtuvo que los alimentos principales que consumen los niños son aquellos que adquieren en la escuela, siendo estos principalmente de tipo procesados que no aportan los nutrientes y requerimientos necesarios en esta población. A partir de estos resultados se diseñó la Guía Nutricional llamada ASEN, la misma que lleva consigo información básica respecto a cómo sobrellevar una buena nutrición en los niños, la cantidad diaria que deben consumir de los diferentes grupos de alimentos y porque es importante consumir alimentos saludables. Por último, se debe educar a los padres de familia acerca de las comidas diarias que ingieren sus hijos en sus hogares y en el bar, para prevenir la aparición de enfermedades crónicas en el futuro.

Palabras claves: Nutrición, salud, rendimiento, académico

Abstract

Nutrition is essential for children's growth; it requires a healthy and balanced supply of nutrients related to age and cognitive development. The purpose of this research is to know the nutritional habits of the children who attend Unidad Educativa Ambato and their nutritional status. Furthermore, a survey that assessed children's eating habits and the use of direct observation through the determination of the body mass index were used as evaluation instruments. The sample consisted of students from the fifth and sixth years of basic education aged between 10 and 11 years. The main results revealed that the primary foods children consume are bought at school, mainly processed foods that do not provide the nutrients and requirements necessary for this population. Based on these results, the ASEN Nutritional Guide was designed, which contains basic information on how to ensure good nutrition in children, the daily serving of different food groups that they should consume, and why it is important to eat healthy foods. Finally, parents should be educated about the daily meals their children eat at home and at the school bar to prevent the diagnosis of chronic diseases in the future.

Keywords: Nutrition, health, performance, academic performance.

Problemática

La nutrición para niños esta complementada por vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasa, todos ellos se denominan conjuntamente nutrientes. Los niños necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos según las distintas edades. La mejor dieta para el crecimiento y el desarrollo de los niños tiene en cuenta su edad, su nivel de actividad física, otras características y desarrollo cognitivo. (Sandhya P, 2022)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2017, tras varias investigaciones en países culturalmente diferentes y con variedad étnica, determinó que en los primeros 5 años el crecimiento de niñas y niños era similar alrededor del mundo, si se cumplían con las siguientes condiciones: eran amamantados, tenían las necesidades fisiológicas satisfechas y el ambiente apoyaba su desarrollo.

En Ecuador según los datos oficiales, un 23,1% de niños y niñas menores de cinco años tienen desnutrición crónica infantil o retraso en su crecimiento. Siendo el 28,7% la cifra más alta dentro de las comunidades rurales. Es por ello que la nutrición en nuestro país es cada vez más deficiente, ya que en la mayoría de los niños no existe el suficiente cuidado en las formas de alimentarse, ni como están elaborados sus alimentos al momento de consumirlos. (Secretaría Técnica Ecuador, 2018)

El déficit de micronutrientes es uno de los principales problemas del bajo rendimiento académico en los niños, generando dificultades en la atención; dado que estos suplementos nutricionales son necesarios en cada una de las etapas de crecimiento esto contribuye a las infecciones graves y a mortalidad infantil, la nutrición es el principal determinante en el desarrollo humano, debido a su impacto en la supervivencia infantil, y en el desarrollo físico y cognitivo. (Gloria S. José O, 2023)

El consumo excesivo de alimentos es uno de los principales factores que provoca sobrepeso u obesidad dentro de la población infantil, siendo la obesidad un factor de riesgo de gran importancia que puede llegar a modificarse y causar el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de enfermedades como el cáncer. Al igual que la desnutrición es una causa que genera índices elevados de mortalidad infantil, desde hace tiempo atrás, las regiones enfrentaban problemas de desnutrición en niños y niñas. (UNICEF, 2019)

El origen de las causas citadas anteriormente radica principalmente en la familia y en la escuela ya que al menos 1 de cada 3 niños menores de 5 años está desnutrido o tiene sobrepeso, y 1 de cada 2 padece hambre oculta, lo que perjudica la capacidad de millones de niños para crecer y desarrollarse. Es así como la desnutrición en los niños, podría implicar en su desarrollo tanto físico como intelectual.

Desde la Unidad Educativa Ambato ubicado en la cantón Calvas, mediante la realización de un sondeo se pudo apreciar una variedad de alimentos en el bar con un bajo valor nutricional que no son saludables como: papas fritas, chifles, canguil, mango con sal, chitos, etc. mismos que no son sanos y no ayuda para el funcionamiento adecuado del organismo así como su desarrollo, tomando conciencia de esta apreciación se puede determinar que los estudiantes consumen alimentos poco saludables, ocasionando problemas en la salud, en la capacidad intelectual y en el rendimiento académico.

Es así como queremos dar solución a este gran problema a través de una guía de hábitos alimenticios, la cual busca mejorar la nutrición y desempeño académico en los niños y niñas de 10 a 11 años, con el fin de que todos tengan igualdad de oportunidades en edades adultas y puedan adquirir un desarrollo óptimo en su salud.

Tema

Elaboración e implementación de una guía de hábitos alimenticios dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato de la ciudad de Cariamanga, en el periodo 2023 – 2024.

Justificación

La presente investigación se basó en la línea de investigación de prevención protección y fomento al cuidado de la salud, dentro de la sublínea de alimentación saludable dada por el Instituto Tecnológico Superior Sudamericano esta línea posee temas relacionados con la salud en la población. Es por ello que nos llevó a investigar sobre el estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato, ya que es una población en riesgo por la mala alimentación que reciben afectando su desarrollo cognitivo.

Se realiza este proyecto de investigación como requisito para la obtención al título de Técnico Superior en Enfermería según lo dispone la ley de Educación del Ecuador y el reglamento interno del Instituto Tecnológico Sudamericano, que promueve y sienta las bases investigativas en el país. Además, servirá como futuras investigaciones sobre salud y nutrición en los niños.

Dentro de enfermería esta investigación es de gran importancia ya que fomenta al prevención, protección y cuidado nutricional en los niños como su rol profesional, orientando a toda la población como una nutrición adecuada siendo uno de los aspectos prioritarios que tiene nuestra sociedad para el crecimiento y formación, ya que una alimentación adecuada cumple con las necesidades específicas del niño y niña permitiendo promover su crecimiento y desarrollo adecuado, el niño saludable aumentará su potencial para aprender, su habilidad de concentración y su autoestima mejora, además su comportamiento y asistencia a clases, reduciendo así el estrés, la ansiedad y la depresión.

La investigación es posible, porque contamos con los recursos necesarios, además de obtener los permisos respectivos de la directora de la Escuela para la ejecución del proyecto, realizaremos un diseño y elaboración de una guía sobre los buenos hábitos alimenticios que los niños deben practicar para gozar de una salud

nutritiva y el mismo servirá de aporte para orientación de sus padres, así como de los docentes sobre la importancia de una buena nutrición a partir del consumo de alimentos sanos.

Este proyecto no se ha sido realizado en el cantón Calvas, por lo cual creemos que es muy importante realizarlo con el afán de mejorar los hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable, de esta manera se reducirá las posibilidades de que el niño/a pueda sufrir ciertas percusiones, ya que si no posee una alimentación adecuada no podrá desenvolverse exitosamente en el ámbito educativo, tendrá problemas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, disminuyendo su motivación y curiosidad, reduciendo el juego y la actividad exploratoria y todo ello en conjunto da como resultado un cierto grado de deterioro cognitivo.

Objetivos

Objetivo general

Identificar el estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato, a través de la aplicación de encuestas y cálculo de peso, talla (IMC) para desarrollar una guía de nutrición que fomentara una buena alimentación para un mejor desempeño académico.

Objetivos específicos

Realizar el cálculo de (IMC) en los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato para conocer el grado de nutrición en que encuentra el niño y así poder mejorar su salud y el desarrollo del educando en todo su potencial cognoscitivo.

Recopilar información mediante encuestas que serán aplicadas a los padres de familia, para conocer los hábitos alimenticios del niño y así poder ayudar al padre a obtener un mejor conocimiento de alimentación sana.

Diseñar y elaborar una guía nutricional mediante la utilización de información basada en los resultados obtenidos de la investigación, para crear una educación nutricional formativa que permita la participación consciente y dinámica de la familia.

Socializar la guía de hábitos alimenticios mediante una charla nutricional y entregas del trabajo realizado a los niños, docentes y padres de familia de la institución, para así dar a conocer de como el niño puede progresar activamente en su desarrollo cognitivo a través de una alimentación sana.

Marco Teórico

Marco Institucional

Misión

La Unidad Educativa Ambato, oferta una educación de calidad, aplicando el modelo constructivista-crítico, seguimiento de los principios epistemológicos y pedagógicos vigentes, potenciando el desarrollo cognitivo, apoyados en la pedagogía crítica de acuerdo a la personalidad e interés del estudiante, a través de los niveles: Inicial, Básica y Bachillerato, formando niños y niñas y jóvenes creativos, artífices de su conocimiento, capaces de crear un mundo mejor y pacífico, siendo a la vez solidarios, innovadores y justos, en el marco del entendimiento mutuo y el respeto intercultural respondiendo a los desafíos de la era del conocimiento, la tecnología y la práctica de valores, garantizando la conservación y cuidado del medio ambiente y el buen vivir.

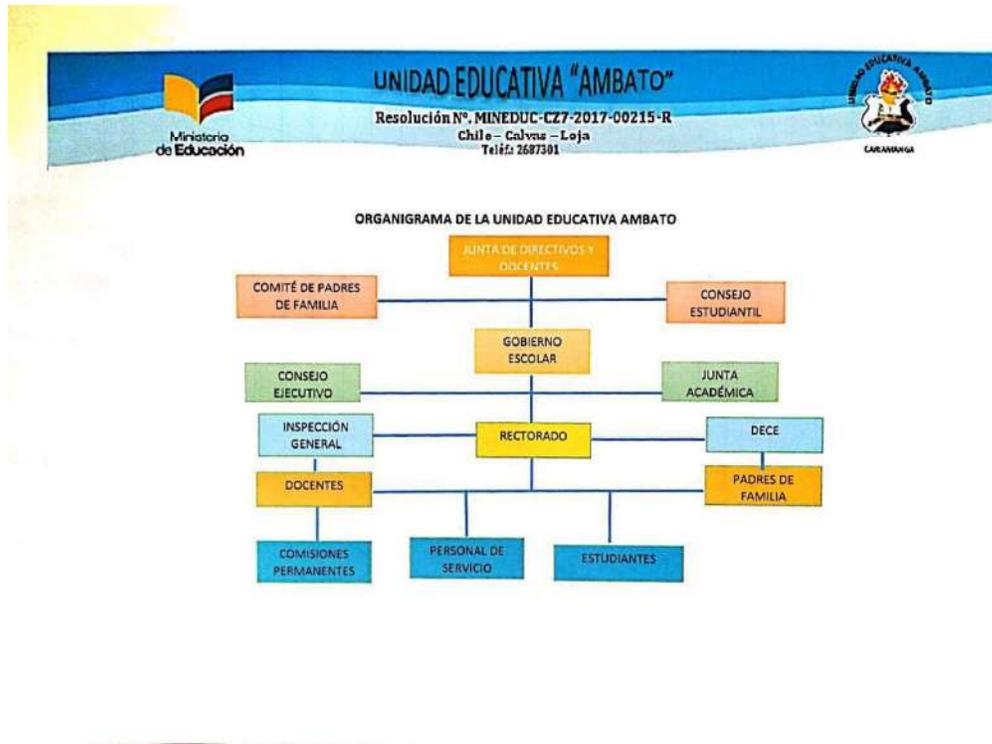
Visión

Formar ciudadanos con capacidades cognitivas enmarcadas en valores, accesibles al cambio científico y tecnológico, con un enfoque interdisciplinar inspirados en las corrientes filosóficas, que potencien la inclusión a la diversidad, desarrollando habilidades lingüísticas para convertirse en comunicadores eficientes, fortaleciendo el razonamiento lógico, crítico, creativo, en una educación con autonomía y ejercicio de sus libertades, vivenciando los valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, una educación libre de violencia de género, que promueva la coeducación; todo ello dentro del marco sano y conductual para un verdadero desarrollo social, comprometidos a preservar el medio ambiente. (Unidad Educativa Ambato, 2017)

Organigrama Estructural

Figura 1

Estructura institucional



Nota. Tomado de organigrama de la Unidad Educativa Ambato (U, E, A, 2017)

Marco Conceptual

Nutrición Básica

Según la OMS la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. También es un proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica o inorgánica. (Gay Méndez. 2018)

Alimentación del Niño

“La alimentación de los niños y las niñas, requiere un aporte sano y equilibrado de nutrientes, además de que dicho aporte debe estar relacionado con la edad, con el sexo y con sus actividades físicas generales”. Alimentarse en forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas. En la etapa escolar el niño se desarrolla tanto en el ámbito físico como psíquico, a medida que van avanzando en edad, debemos suministrar una correcta alimentación para garantizar sus condiciones físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socio afectivas. (Yolanda S. 2018).

Clasificación de los nutrientes por la función que realizan en el metabolismo.

- Los nutrientes energéticos son los que se usan normalmente como combustible celular, coinciden prácticamente con los macronutrientes.
- *Los nutrientes plásticos* se utilizan para construir y regenerar nuestro propio cuerpo y, pertenecen la mayor parte, al grupo de las proteínas, aunque también se utilizan pequeñas cantidades de otros nutrientes.
- *Los nutrientes reguladores*, las vitaminas y los minerales. Su función es modular las reacciones orgánicas y actúan como catalizadoras.

- El agua es considerada, por algunos autores, como nutriente, ya que también participa en funciones reguladoras y estructurales del organismo. (Gay Méndez. 2018)

Factores que afectan en la nutrición infantil

La malnutrición, o las condiciones físicas indeseables o de enfermedad que se relacionan con la nutrición, se pueden deber a comer muy poco, demasiado, o por una dieta desequilibrada que no contiene todos los nutrientes necesarios para un buen estado nutricional. El término malnutrición se limita a la desnutrición por falta de suficiente energía, proteína y micronutrientes para satisfacer las necesidades básicas del mantenimiento, crecimiento y desarrollo corporal.

Otros factores pueden ser:

- Sobrepeso, obesidad y riesgo de subnutrición
- Percepción errónea por parte de los padres
- Un desayuno inapropiado
- Menos horas de sueño de las necesarias
- Poca actividad física (Cristhian V, 2017)

Criterios de diagnóstico

El cerebro tiene una barrera protectora que transporta selectivamente nutrientes y sustancias adecuadas para su funcionamiento. Si los nutrientes son inadecuados, ocasiona desequilibrios neuroquímicos, que provocan alteraciones en el pensamiento, percepción, emociones o conductas.

Son muchas las implicaciones de la alimentación y su impacto en la vida diaria y académica de un niño, puede tener efecto en la rapidez con la que aprende, desarrolla sus capacidades, su estado de ánimo, como se desenvuelve socialmente y más. El problema es que no todos los padres y maestros están

conscientes de la influencia de los alimentos en el desempeño académico de los niños, por lo que muchas veces una mala alimentación podría afectarlo de manera negativa, silenciosa e indefinida, porque como no se considera a la alimentación como la causa de estos problemas, no tratará de resolverse nada desde esta área.

La nutrición y el sistema cognitivo

La función cognitiva comprende todos aquellos procesos relacionados con el pensamiento, entre los cuales se incluyen la memoria, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje, la resolución de problemas o la toma de decisiones. Durante los primeros años de vida, el desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo lo que sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve, y todo ello es clave en edades posteriores para lograr un mejor rendimiento escolar y un mayor éxito en la vida adulta. (Yolanda S. 2018)

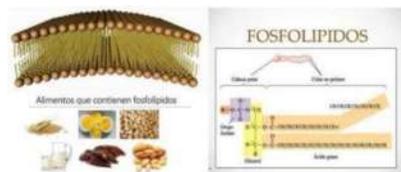
Nutrientes importantes en el desarrollo y función del cerebro

El tipo alimentación durante los primeros meses de vida está asociada al desarrollo intelectual en los años posteriores. En particular, es conocido que la lactancia materna se relaciona con un mayor desarrollo intelectual y psicomotor del niño, independientemente de los factores socioeconómicos que interactúan. (Sandhya P, 2022)

Los principales nutrientes se relacionan a continuación:

Figura 2

Imagen sobre alimentos que contienen fosfolípidos



Nota. Fosfolípidos (Manuel A, 2019)

- **Fosfolípidos;** es fuente dietética de la colina, importante para el desarrollo de las estructuras cerebrales, mientras que la fosfatidilserina es importante para el potencial eléctrico de las membranas y se asocia a una mejora de la memoria.

Figura 3

Imagen sobre contenido de alimentos



Nota. Proteínas (Feria contigo, 2021)

- **Esfingomielina;** La esfingomielina pertenece al grupo de los esfingolípidos, y es un componente importante de las vainas de mielina que recubren los axones de algunas neuronas, facilitando la transmisión de impulsos nerviosos.
- **Gangliósidos;** Gracias a esta estructura, los gangliósidos están implicación en procesos de reconocimiento celular fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central y la función cognitiva.
- **Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga;** Ácido Docosahexaenoico (DHA) y Ácido Araquidónico (ARA)
- **Micronutrientes;** minerales como el hierro, yodo, zinc y selenio y vitaminas del grupo B.

“El niño en la etapa de estudio necesita una buena alimentación no solo para el desarrollo físico sino también para el desarrollo de destrezas y el aprendizaje”

Manejo para una alimentación saludable en los niños

- **Tiene que ser completa;** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidrato de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- **Tiene que ser equilibrada:** los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí, (por cada 25 kilos de peso, se debe ingerir 1 litro de agua)
- **Tiene que ser suficiente;** la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- **Tiene que ser variada;** debe contener diversos alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, etc.) (Yolanda S, 2018)

Figura 4

Imagen sobre la pirámide alimenticia y sus alimentos saludables en los niños



Nota. Pirámide alimenticia (Ana L, 2019)

Beneficios que Aporta una Alimentación Sana en los Estudiantes

La alimentación de un estudiante es fundamental, ya que su jornada requiere mucha energía y sin ella no podría desarrollar todas las actividades. Una dieta equilibrada y adecuada ayudará a aumentar la memoria y mejorar la capacidad de concentración y bienestar personal haciendo que el rendimiento del estudiante sea positivo.

Algunos de sus beneficios son:

- **Aumento de memoria;** Tener una alimentación sana durante la etapa estudiantil favorece, entre otras cosas, la concentración y la memoria.
- **Aumento de bienestar personal;** Al tener una dieta equilibrada, el cuerpo del estudiante se encontrará más tranquilo, positivo y saciado.
- **Aumento de energía;** Los hidratos de carbono como pastas, arroz y legumbre ayudan a que los estudiantes y las personas en general tengan mayor energía, siendo los pilares fundamentales de una dieta saludable.
- **Mejora el aprendizaje;** Alimentos con elevado porcentaje de proteínas, como son la carne o el pescado blanco, permiten mantener una nutrición correcta. Así mismo las vitaminas y minerales que aportan las frutas y verduras mejoran el aprendizaje. (Yolanda S. 2018)

Metodología

Métodos de Investigación

Método Fenomenológico

La fenomenología surge como un análisis de los fenómenos o la experiencia significativa que se le muestra (phainomenon) a la conciencia. Se aleja del conocimiento del objeto en sí mismo desligado de una experiencia. Para este enfoque, lo primordial es comprender que el fenómeno es parte de un todo significativo y no hay posibilidad de analizarlo sin el abordaje holístico en relación con la experiencia de la que forma parte. (Doris E. Fuster G, 2019)

Con la utilización de este método y sus técnicas de aplicación permitirá recopilar información del estado nutricional que afecta a los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato” dentro de su desempeño académico en el periodo 2023 – 2024.

Método Hermenéutico

La palabra clave de la hermenéutica es “verstehen”, que significa “comprender”. Esta ciencia es, en este sentido, una teoría de comprensión de textos. Pretende entender e interpretar (“aufhebung”) el contenido del texto para aplicarlo creativamente. Utiliza, por lo tanto, tres palabras esenciales: comprender-interpretar-aplicar. (Cristóbal A. 2017)

De acuerdo al método hermenéutico y sus técnicas de investigación realizaremos la búsqueda de información precisa de fuentes relevantes, las cuales servirán para la creación y diseño de la guía de buenos hábitos alimenticios que contribuirán para que los padres se eduquen en cuanto a la alimentación de sus hijos.

Método Práctico Proyectual

El método proyectual consiste en una serie de operaciones necesarias, bajo un orden lógico con base en la experiencia, cuya finalidad es obtener un máximo resultado con un mínimo esfuerzo. Las operaciones obedecen a

valores objetivos llegando a ser instrumentos operativos, utilizados por sujetos creativos. Debemos recoger los datos necesarios para estudiar los elementos del problema uno por uno. Luego, en una sucesiva operación, todos estos datos deberán ser analizados para ver cómo se han resuelto en cada caso algunos subproblemas. Dentro del método proyectual Los modelos deberán ser sometidos a verificación para controlar su validez. (Marco A. Carbajal V, 2018)

La utilización de este método se basa en utilizar una técnica adecuada para la elaboración de la guía de hábitos alimenticios, para ello se aplicarán encuestas a los estudiantes y padres de familia en los cuales se realizará el estudio, con la finalidad de que tengan una buena alimentación y así puedan desempeñarse en su desarrollo cognitivo y culminar con éxito el presente trabajo.

Técnicas de Investigación

La técnica de investigación se describe como el estudio que permite al investigador obtener datos exactos que enmarcarán su labor investigadora para recopilar los datos necesarios.

Población

Elementos accesibles o unidad de análisis que perteneces al ámbito especial donde se desarrolla el estudio. (Condori O. 2020)

Encuesta

El método de encuesta es una herramienta de investigación muy popular porque permite recoger y procesar datos de forma rápida y eficaz. Este método se utiliza mucho en la investigación en el campo de la atención sanitaria. (Casas Anguita, 2018)

La recolección de datos con esta técnica se vuelve más eficaz y eficiente, la encuesta estará conformada por 10 preguntas las cuales están basadas en los

hábitos alimenticios que tienen los niños dentro de su hogar y escuela, para poder ayudar al padre a obtener un mejor conocimiento de alimentación sana y equilibrada

Toma de medidas antropométricas y cálculo del IMC

La antropometría es el conjunto de medidas de referencia que tenemos en cuenta a la hora hacer un análisis corporal: Perímetros y pliegues, índices corporales, altura, IMC, composición hidrúlica, metabolismo basal, etc. (Kapital Inteligente, 2020)

La toma medidas antropométricas nos permitirá ver el índice de masa corporal de cada niño para determinar su estado nutricional y como esto está afectando en su salud diaria ya que a veces no están bien alimentados y por ende no rinden en sus actividades diarias día a día.

Determinación del universo y de la muestra para el estudio

Tabla 1

Estudiantes de la Unidad Educativa Ambato en edades de 10 y 11 años

Unidad Educativa Ambato	
Estudiantes de sexto año	18
Estudiantes de séptimo año	22
Total	40

Nota. Datos de los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato. (Rodríguez y España, 2023)

Universo: La presente investigación estuvo conformada por una población de 40 estudiantes entre edades comprendidas de 10 y 11 años de la Unidad Educativa Ambato.

Muestra: La muestra de la población para el presente estudio estuvo conformada por toda la población universo, por tal razón no fue necesario la aplicación de la fórmula para el cálculo de la misma.

Análisis de resultados de la encuesta

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas a los padres de familia de la Unidad Educativa Ambato.

1. ¿Su hijo (a) en su alimentación cumple con las tres comidas al día?

Tabla 2

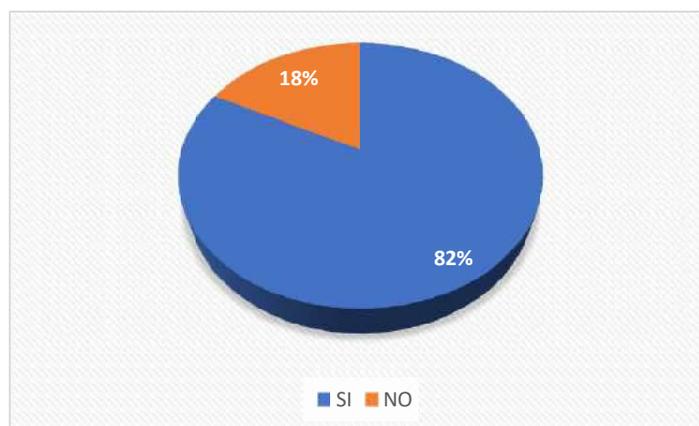
Tres comidas al día

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	33	82,5%
No	7	17,5%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 5

Tres comidas al día



Nota. Datos del consumo de las tres comidas al día de los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a los encuestados el 87 % dice que, si cumple con las tres comidas al día sus hijos, mientras que el 18% indica que no cumple con las tres comidas al día sus hijos.

Análisis Cualitativo

Se puede observar que en la Unidad Educativa Ambato hay un cierto número de niños que no cumple con las tres comidas y eso es preocupante para el estado nutricional del niño.

Al no consumir las tres comidas diarias podría causar fatiga, ansiedad, falta de concentración, desvanecimiento, además al reducir el número de ingestas diarias, el organismo debe gestionar las reservas de energía por si acaso no vuelve a recibir alimento durante un tiempo prolongado. Para ello, almacena principalmente los nutrientes más energéticos, como la grasa. A largo plazo, este plan nutricional restrictivo podría tener consecuencias nefastas como obesidad, gastritis, anemia, bajo rendimiento y cefaleas, entre otros. (Ana Callejo Mora, 2021)

Mientras que la mayoría de los encuestados si están cumpliendo con sus tres comidas diarias cuidando de su salud día a día.

2. ¿Qué significa para usted una dieta equilibrada?

Tabla 3

Dieta equilibrada

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Comida rica en proteínas	3	7,5%
Comida rica en vitaminas	2	5%
Comida rica en grasas	0	0%
Variedad de alimentos	35	87,5%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 6*Dieta equilibrada*

Nota. Datos del consumo de una dieta equilibrada de los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a lo encuestado el 88% dice que una dieta equilibrada es la variedad de alimentos, mientras que el 7% manifiesta que la comida rica en proteínas entra en una dieta equilibrada, y el 5% expresa que una dieta equilibrada es la comida rica en vitaminas.

Análisis Cualitativo

La mayoría de los padres de familia si tienen conocimientos acerca de lo que es una dieta equilibrada y como le beneficia en su salud al momento de aplicarla en la alimentación de su hijo ya que es indispensable para el desarrollo intelectual del niño por otro algunos padres piensan que solo son vitaminas, pero ahí faltaría complementar con otros alimentos ya que si solo consume lo anterior dicho puede provocar en el niño falta de apetito, malestar estomacal o heces blandas.

Ofrecer estos suplementos vitamínicos a todos los niños, sin causa justificada, puede ser muy perjudicial dados sus efectos secundarios. Por norma general, no deben darse vitaminas a los niños, excepto cuando existan carencias o en determinados períodos. Los niños necesitan tomar vitaminas. Pero esas vitaminas necesarias las obtienen con una dieta normal variada y una exposición controlada al sol. (Angela C, 2023)

3. ¿Qué tipo de bebidas consume su hijo (a)?

Tabla 4

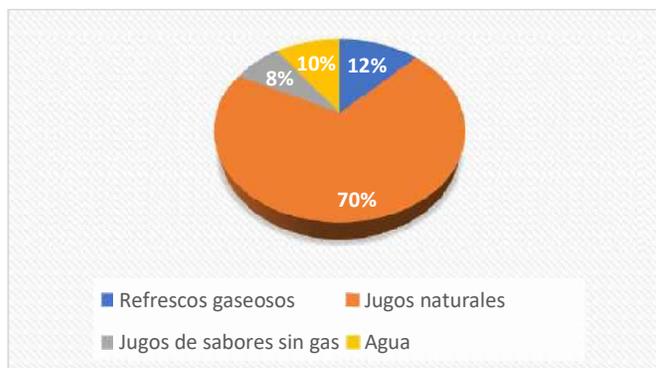
Tipo de bebidas

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Refrescos gaseosos	5	12,5%
Jugos naturales	28	70%
Jugos de sabores sin gas	3	7,5%
Agua	4	10%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez, España, 2023)

Figura 7

Tipo de frutas



Nota. Datos del consumo de bebidas de los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

Un 70% de los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato consumen jugos naturales, en tanto que un 12% se encuentra consumiendo refrescos gaseosos, un 10% consume Agua y un 8% jugos de sabores sin gas.

Análisis Cualitativo

Es preocupante saber que la gran parte de los niños no están consumiendo agua en su rutina diaria.

El agua es saludable, tiene cero calorías y no tiene azúcar agregada.

Es buena para el cuerpo ya que mantiene las articulaciones, los huesos y los dientes sanos, ayuda a la circulación de la sangre y puede ayudar a los niños a mantener un peso saludable hasta la edad adulta. Estar bien hidratado mejora el estado de ánimo, la memoria y la atención en los niños. (Janine Rethy, 2021)

Por otra la mayoría de padres familia dan a su hijos jugos naturales ya que

Las frutas naturales, contienen múltiples propiedades nutritivas que hidratan y ayudan a prevenir enfermedades en el organismo. Además de su gran sabor, contienen un extra en vitaminas como por ejemplo A, C, B, minerales como el calcio, magnesio, fósforo, potasio y zinc.(Janine Rethy, 2021)

4. Marque solo una opinión a lo que corresponde. ¿Con que frecuencia consume su hijo/a cada uno de estos alimentos?

Tabla 5

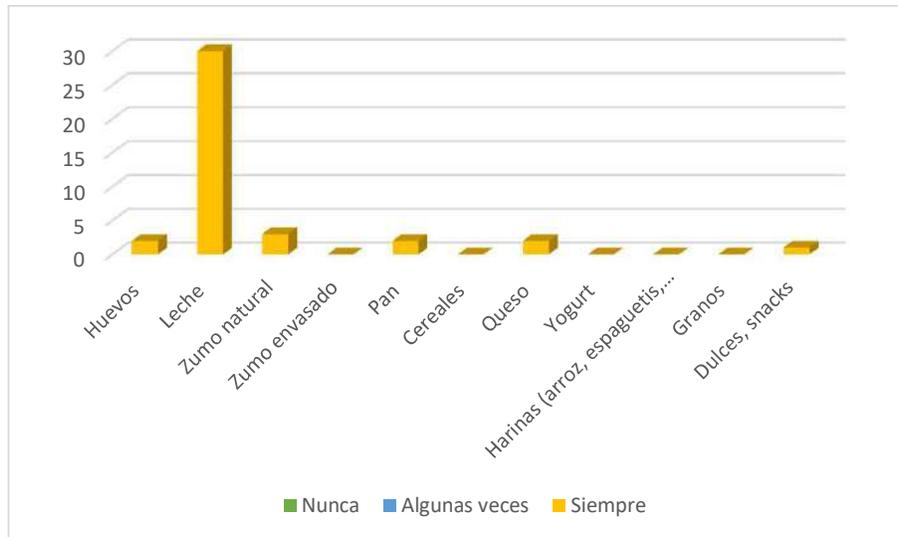
Alimentos consumidos con frecuencia

Alimentos	Nunca	Algunas veces	Siempre	Porcentaje
Huevos			2	5%
Leche			30	75%
Zumo natural			3	7,5%
Zumo envasado			0	0%
Pan			2	5%
Cereales			0	0%
Queso			2	5%
Yogurt			0	0%
Harinas (arroz, espaguetis, etc.)			0	0%
Granos			0	0%
Dulces, snacks			1	2,5%
Total			40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 8

Alimentos consumidos con frecuencia



Nota. Datos de los alimentos consumidos con frecuencia de los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

Un 75% de los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato consumen siempre leche, en tanto un 7,5% siempre consumen zumo natural, un 5% consume huevos, pan y leche y un 2,5% dulces o snacks.

Análisis Cualitativo

Es importante saber que los niños consuman leche en sus alimentos diarios ya que contiene proteínas de alto valor biológico que contribuyen a un adecuado crecimiento y desarrollo.

La leche y los productos lácteos constituyen uno de los principales grupos de alimentos en la nutrición del niño. Su ingesta diaria tiene una gran importancia en esta fase de la vida, donde existen unas elevadas demandas de calcio. El calcio es elemental para desarrollar unos huesos fuertes y sanos. (Ana Haro, 2022)

Los huevos también benefician a los niños en su alimentación.

El huevo es un alimento versátil, delicioso muy nutritivo y además económico por lo que es recomendado por los médicos pediatras a partir del inicio de la alimentación complementaria, debido a su proteína de altísima calidad es recomendable en todas las etapas de la niñez, ya que es un nutriente necesario para el crecimiento y el desarrollo normal de los huesos en los niños, contiene ácido fólico y vitaminas A, B2, B12 y D. (Corporación Nacional de Avicultores del Ecuador, 2021)

Así como el zumo natural son mejores cuando se combinan varias piezas de fruta. Además, así contribuimos a aumentar la cantidad de vitaminas y nutrientes que adquieren con un solo vaso de zumo, y a mejorar su sistema inmunológico y evitando resfriados y otras posibles enfermedades. (Alex M, 2022)

En cambio, los dulces o snacks contienen sal y grasas saturadas, no aportan nutrientes importantes para el crecimiento del niño, y ofrecen solo calorías vacías. Sobre todo, caries.

En algunos de estos productos utilizan muchos aditivos químicos para dar el color amarillo. El colorante llamado "tartrazina" -que a la larga produce alergias e incidencias de problemas respiratorios como el asma-, al igual que los edulcorantes -que utilizan para potenciar el dulzor- pueden ser cancerígenas. Las golosinas pueden convertirse en un peligro para los niños, no solo por la alta carga de azúcar si no porque provocan el sobrepeso y la obesidad, debido a que estos productos no aportan ningún tipo de nutriente, y toda esa azúcar que contiene se va a acumular en el cuerpo en forma de grasa. (Andres G, 2019)

5. En el receso su hijo se alimenta de:

Tabla 6

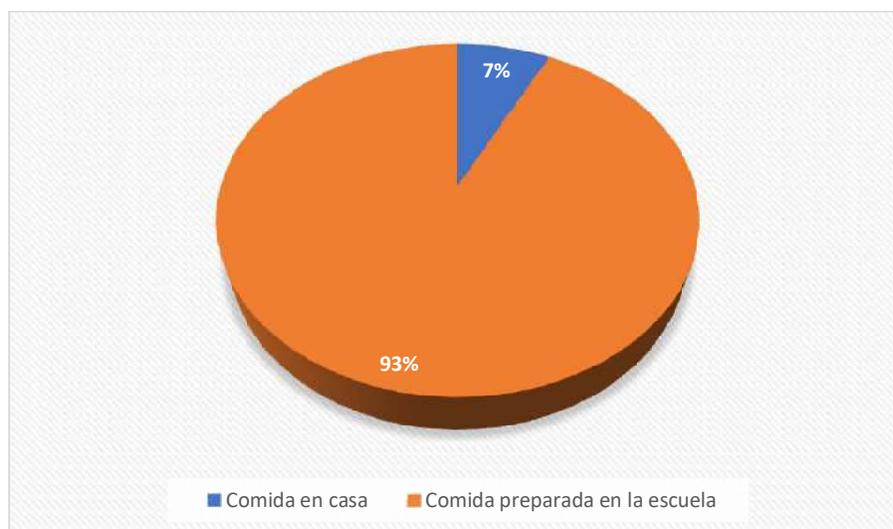
Su hijo en el receso se alimenta de

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Comida en casa	3	7,5%
Comida preparada en la escuela	37	92,5%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez, España, 2023)

Figura 9

Su hijo en el receso se alimenta de



Nota. Datos de lo que se alimentan los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato al receso, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a lo encuestado el 93% dice que en el receso sus hijos se alimentan de comida preparada en la escuela, mientras que el 7% indica que sus hijos en el receso consumen comida preparada en casa.

Análisis Cualitativo

Se observa que el consumo de alimentos preparados en la escuela es muy recurrente por los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato, esto puede tener consecuencias para ellos ya que tendrán un bajo rendimiento académico, disminución en la atención, distracción escolar, dificultad para comunicarse y adaptarse a nuevos ambientes, ya que la comida que consumen en el bar es insuficiente.

Contienen calorías, grasas y azúcares es exagerado, por lo que se los suele llamar calorías vacías, y entre las más populares se tiene a snacks salados, bebidas con altos contenidos de azúcar, golosinas, comida rápida, gomas de mascar, postres dulces. Por otra parte, los precios bajos y la facilidad de acceder a este tipo de alimentos, conlleva a un número considerable de padres de familia a incluir este tipo de productos dentro de su alimentación para que sus hijos las consuman durante los periodos de receso, como sustitutos de alimentos nutritivos como frutas o verdura. (Eduardo G, 2019)

En cambio, otros padres de familia preparan loncheras saludables para que sus hijos se alimenten y así puedan concentrarse en sus estudios.

Una lonchera saludable es aquella que está compuesta por alimentos con un alto valor nutritivo y cuyo consumo permite que los niños y niñas tengan un mejor rendimiento en la escuela. Una lonchera nutritiva también les ayuda a recuperar sus energías para realizar diferentes actividades, como jugar, estudiar, practicar deportes, atender a la clase, etc. Debe contener alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras (pollo, carne, pescado) y granos completos. Elegir alimentos bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, proporciona al cuerpo la energía

suficiente que necesita para mantenerse activo y concentrado durante todo el día. (Eduardo G, 2019)

6. De los siguientes alimentos ¿Cuáles acostumbran usted a incluir en la lonchera que prepara para su hijo al enviarlo a la escuela?

Tabla 7

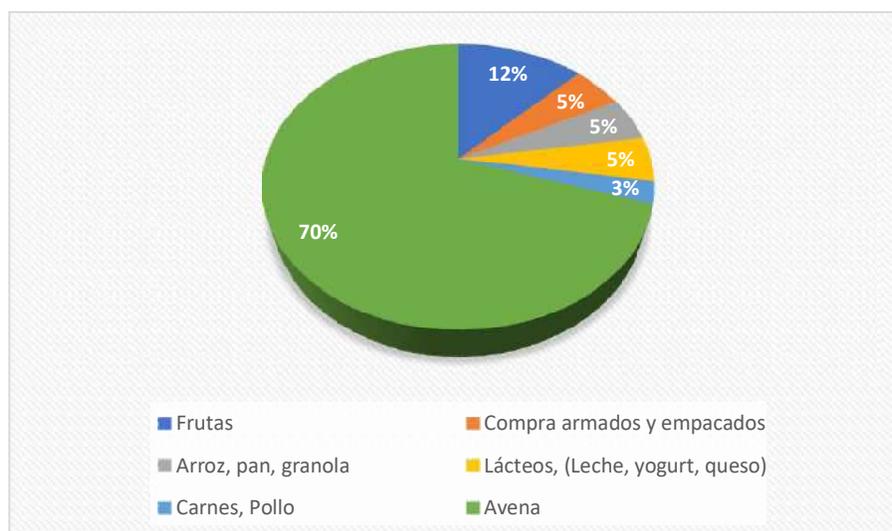
Lonchera que prepara a su hijo

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Frutas	5	12,5%
Compra armados y empacados	2	5%
Arroz, pan, granola	2	5%
Lácteos, (Leche, yogurt, queso)	2	5%
Carnes, Pollo	1	2,5%
Avena	28	70%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 10

Lonchera que prepara a su hijo



Nota. Datos de lo que se alimentos que preparan para la lonchera los padres de familia de los estudiantes de 6to y 7to año, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a lo encuestado el 70% dice que prepara la lonchera de sus hijos con avena, mientras que el 12% frutas, el 5% lácteos, (leche, yogurt, queso), arroz, pan, granola y compra armados empacados y otro 3% carnes, pollo.

Análisis Cualitativo

Los padres de familia preparan la lonchera para sus hijos con una buena opción como lo es la avena ya que ayuda a su desarrollo que provee minerales y proteínas que hace que fortalezcan sus defensas.

Además, disminuye la inflamación estomacal impulsando a su desarrollo físico, así como las frutas que son esenciales en su vida diaria, por otro es poca la cantidad de carne que consumen los niños ya que esta es indispensable sobre todo en su infancia para el crecimiento de los músculos, huesos y órganos propios de esta etapa.

Las frutas también son indispensables ya que ayudan a los niños a crecer y apoyan las funciones corporales y el bienestar físico, mental y social en todas las edades. Pueden ayudar a prevenir todas las formas de malnutrición (desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad) y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. (Angela C, 2023)

Por otra parte, los padres no lo ven muy indispensable agregar carnes a sus loncheras esto perjudica bastante en el desarrollo del niño.

Ya que la proteína que proporciona la carne ayuda mucho al desarrollo cerebral, esos niños que no alcanzan o no reciben carne por cultura o por decisión de los padres, hay que estar muy pendientes porque se les baja

mucho el hierro y el hierro si es deficiente puede traer problemas en el neurodesarrollo para el futuro aprendizaje, para el futuro desarrollo adecuado de su cerebro. (Marco T, 2022)

7. ¿Usted acostumbra a dar a su hijo dinero para que compre alimentos a la hora del receso?

Tabla 8

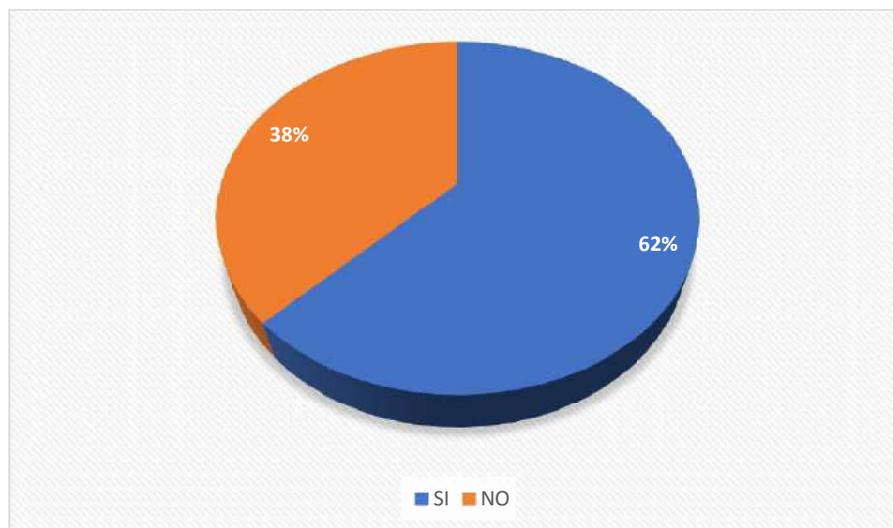
Le da a su hijo dinero para que compre comida al receso

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	62,50%
NO	15	37,50%
Total	40	100,00%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 11

Le da a su hijo dinero para que compre comida al receso



Nota. Datos de los padres de familia que si le dan dinero a sus hijos para que compren alimentos al receso, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a lo encuestado el 62% indica que si envía dinero a sus hijos para que compren alimentos en el receso, mientras el 38% dice que no envía dinero a sus hijos para que compren alimentos en el receso.

Análisis Cualitativo

Se observa que los padres de familia dan dinero a su hijo para que compren alimentos al receso lo cual perjudica en su crecimiento,

Ya que consumen alimentos más usuales como son los snacks altos en azúcares, grasas o sal, que no aportan nutrientes significativos, cuando se las consume de manera frecuente, pueden llegar a ser perjudiciales, en el organismo almacenando cantidades excesivas de energía, que va a influir directamente en el incremento del peso de la persona que consume diariamente, así como su desarrollo cognitivo. (Eduardo G, 2019)

En cambio, otros padres no dan dinero a sus hijos porque envían loncheras nutritivas para su alimentación.

8. ¿Cuántas veces a la semana se alimenta su hijo al receso, de la comida del bar a su elección?

Tabla 9

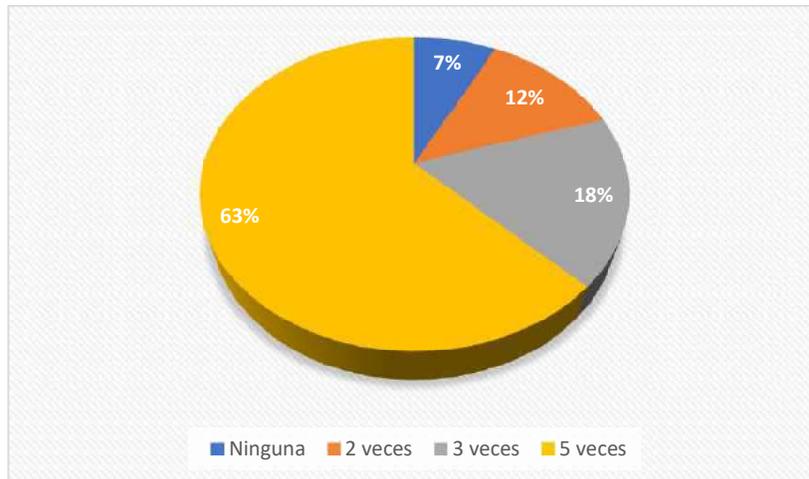
Su hijo consume comida del bar a su elección

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	3	7,5%
2 veces	5	12,5%
3 veces	7	17,5%
5 veces	25	62,5%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 12

Su hijo consume comida del bar a su elección



Nota. Datos de lo que se consumen los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato en el bar a su elección, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a lo encuestado el 63% dice que sus hijos se alimentan al receso de comida del bar 5 veces a la semana, mientras que el 18% 3 veces a la semana, el 12% 2 veces a la semana y el 7% manifiesta que sus hijos a la semana no consumen comida del bar.

Análisis Cualitativo

Se observa que el consumo de comida del bar 5 veces a la semana es muy recurrente por los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato, esto es perjudicial para su crecimiento ya que la mayoría de productos que venden en el bar son procesados y contienen altos índices de grasas que no beneficia en nada a su desarrollo.

El consumo excesivo de comida nutricional muy bajo, puede un incorrecto crecimiento físico por falta de nutrientes, algunas veces presentan anemia, capacidad de concentración disminuye, así como la retención de conceptos. Los niños se distraen fácilmente. (Eduardo G, 2019)

Mientras tanto otros padres alimentan a sus hijos tres a dos veces por semana de comida del bar complementando con la comida que les envía de vez cuando.

9. ¿Sabía usted que los productos que se vende en el bar de la escuela son la mayoría productos procesados y no ayudan en la buena nutrición de su hijo?

Tabla 10

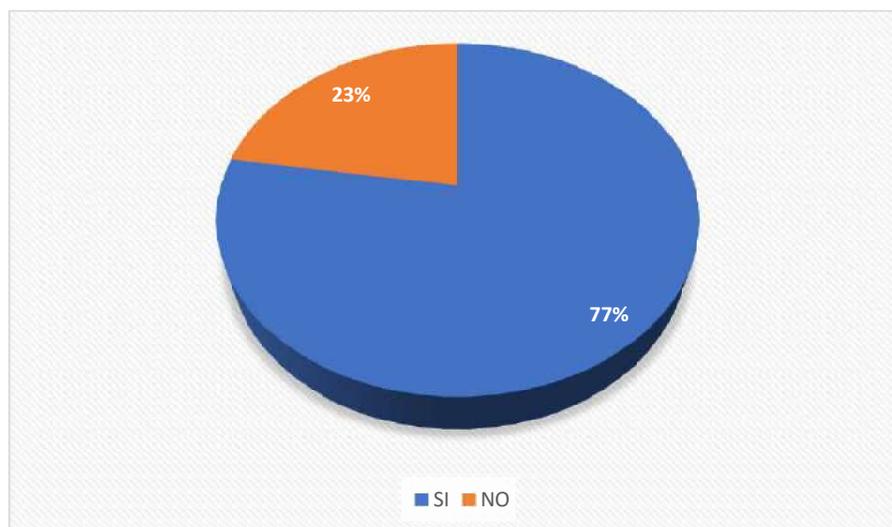
Sabe usted que los productos del bar son procesados

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	31	77,5%
NO	9	22,5%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 13

Sabe usted que los productos del bar son procesados



Nota. Datos de productos del bar que consumen los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato en el bar a su elección, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a lo encuestado el 77% si tenía conocimiento que los productos que se vende en el bar de la escuela son la mayoría productos procesados y no

ayudan en la buena nutrición de su hijo y el 23% no tenían conocimiento que los productos que se vende en el bar de la escuela son la mayoría productos procesados y no ayudan en la buena nutrición de su hijo.

Análisis Cualitativo

A pesar de que los padres de familia conocen que los alimentos del bar son productos procesados la mayoría prefiere que sus niños consuman en el bar, ya que por falta de tiempo no avanzan a preparar alimentos saludables en casa la preparación de sus alimentos en casa,

Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente, debido a la adición de aceite, azúcar o sal. (UNICEF, 2019)

Mientras que otros no tienen conocimiento de los productos que hay en el bar lo cual es preocupante porque deberían acercarse o tratar de conocer los alimentos que están consumiendo sus hijos y como se están desempeñando en la escuela.

10. Le gustaría recibir una capacitación en alguno de los siguientes temas:

Tabla 11

Temas de capacitación

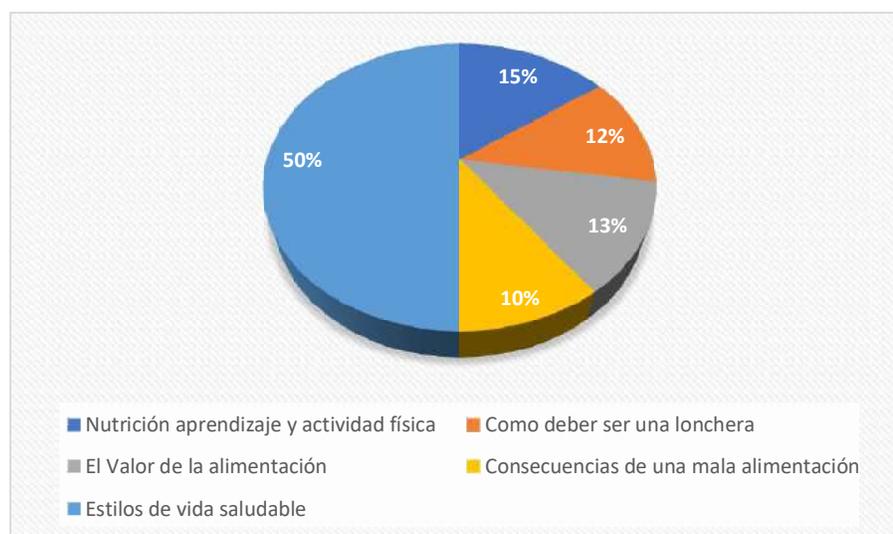
Opción	Frecuencia	Porcentaje
Nutrición		
aprendizaje y actividad física	6	15%
Como deber ser una lonchera	5	12,5%

El Valor de la alimentación	5	12,5%
Consecuencias de una mala alimentación	4	10%
Estilos de vida saludable	20	50%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 14

Temas de capacitación



Nota. Datos de los temas de capacitación que desean recibir los padres de familia de los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a lo encuestado al 50% le gustaría recibir una capacitación sobre el tema de Estilos de vida saludable, mientras el 15% el tema de nutrición aprendizaje y actividad física, el 13% el valor de la alimentación, el 12% como debe ser una lonchera saludable y el 10% le gustaría recibir una capacitación sobre consecuencias de una mala alimentación.

Análisis Cualitativo

Los padres de familia de la Unidad Educativa Ambato desean recibir una capacitación sobre estilos de vida saludable, es un tema demasiado interesante ya que comprende hábitos con la práctica de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable para su familia, así como los demás temas que benefician en la salud de todos los integrantes del hogar.

Análisis: Cálculo de IMC en los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato para determinar el estado nutricional

Con la información otorgada se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante medidas antropométricas y cálculo de IMC aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo año de la Unidad Educativa Ambato.

Para esta realización se utilizó la siguiente fórmula del (IMC) lo cual es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal o, por el contrario, se tiene sobrepeso o bajo peso.

$$imc = \frac{PESO}{Altura(2)}$$

Tabla 12

Cálculo de IMC

Categoría	Masculino		Femenino	
	N	%	N	%
Bajo peso	18	45%	20	50%
Peso normal	1	2,5%	1	2,5%
Sobrepeso	0	0%	0	0%
Obesidad	0	0%	0	0%

Total	19	47,5%	21	52,5%
--------------	----	-------	----	-------

Nota. Datos obtenidos de la toma de talla y peso de los estudiantes de 6to y 7to año de la Unidad Educativa Ambato basados en calculo IMC, (Rodríguez y España, 2023)

Análisis cuantitativo

De acuerdo a la toma de talla y peso de los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato el 47,5% de los hombres tienen un bajo peso, al igual que las mujeres con un mayor número de 52,5%.

Análisis Cualitativo

Es preocupante saber que la Unidad Educativa Ambato existe una alta prevalencia de bajo lo cual puede condicionar el desarrollo motor y mental del niño, puede retardar en su desarrollo corporal y aparición de problemas de la salud. Cuando el niño no se alimenta bien es un signo de un niño esta desnutrido.

La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas. Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación. En el origen de todo ello están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres.(UNICEF, 2019)

Propuesta práctica de acción

Introducción

La elaboración de esta guía llamada ASEN (Alimentación Saludable en Niños) tiene como objetivo aportar información básica, para niños y padres de familia que quieran conocer sobre las ventajas de una buena alimentación y cómo va a aportar en su crecimiento y rendimiento académico, además de ayudar a diferenciar los varios conceptos que abarca este tema, así de esta manera sabrán como emplear buenos hábitos alimenticios y como pueden lograrlo.

Plan de acción

Dado a conocer la información anterior se da inicio al diseño y elaboración de una guía de alimentación saludable en niños para una buena nutrición que ayude en su vida diaria y desarrollo académico los diferentes métodos y técnicas ayudaron en la recolección de información necesaria para su elaboración de la misma, de esta manera se beneficiarían varias familias de manera directa o indirecta.

Beneficios de la guía clínica

La presente guía beneficia a padres de familia de la Unidad Educativa Amato ya que promoverá el consumo de una alimentación completa, saludable, variada la cual mejorará su crecimiento y desarrollo intelectual en los niños y niñas.

Diseño de Logo y Portada

Para el diseño y maquetación de la Guía, se utilizó el programa Adobe Ilustrador, el mismo que se define como un software de alta tecnología, con servicio Premium y tarifa por uso, permitiendo así la libertad en la composición en cuanto a diseño, color y formas. En cuanto a la creación del logo, fue basada en la sigla (ASEN) que significa: alimentación saludable en niños.

Logo

Figura 15

Logo



Nota: Diseño de logo (Rodríguez y España, 2023).

Portada

Figura 16

Portada



Nota: (Rodríguez y España, 2023). Alimentación saludable para niños (ASEN)

Estructura- Esquema

Para poder elaborar la Guía (ASEN) investigamos en fuentes confiables como las páginas del Ministerio de Salud del Ecuador, y también de Guías realizadas por profesionales como es la guía alimentaria para los niños del ministerio de salud y deportes, para que de esta manera poder brindar datos verídicos sobre la importancia

de una buena alimentación y los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta saludable.

Presentación

Se empieza con una pequeña introducción donde se presenta la finalidad y para quien va dirigida la guía, seguido del objetivo principal para la creación de esta guía.

Grupo de alimentos

Aquí está visto los aspectos alimentarios que son necesarios para el niño sobre todo que cumplan con las tres comidas básicas y complementar con alimentos de media mañana y media tarde, se desglosa también todos los alimentos por su importancia para consumirlos día a día a igual como es muy importante el agua vital para su desarrollo.

Cantidad de grupos alimentarios

Es indispensable saber la cantidad alimentos que son necesarios para el niño para un buen desarrollo y concentración del mismo.

Métodos de cocción saludable

Estos métodos nos permitan saber cómo preparar de mejor manera nuestros alimentos y así el niño pueda consumirlo de una manera eficaz.

Alimentación diaria

Aquí se trata la importancia consumir las tres comidas diarias más refrigerios saludables explicamos opciones que puedan preparar los padres de familia en su día a día.

Lonchera saludable

Es indispensable saber cómo preparar una lonchera nutritiva para que el niño lleve a su lugar de estudio con nutrientes esencial para su desarrollo y concentración.

Actividad física

Es muy importante que el niño realice deporte ya que esto activara sus sistemas y tendrá una mejor concentración y alimentación diaria.

Presupuesto de la guía**Tabla 13***Presupuesto de la guía*

PRESUPUESTO		
RECURSOS MATERIALES		
3	Impresión	\$50,00
TOTAL, EGRESOS		\$50,00

Nota: Detalle de los gastos (Rodríguez y España, 2023).

Cronograma**Tabla 14***Cronograma de la guía didáctica*

Actividades	6 de agosto de 2023	29 de agosto de 2023	14 de septiembre de 2023	20 de septiembre de 2023	2 de octubre de 2023
Elaboración de la guía didáctica	X				
Primera revisión		X			
Segunda revisión			X		
Culminación de la guía				X	
Socialización de la guía					X

Nota: Cronograma de actividades (Rodríguez y España, 2023).

Conclusiones

Una vez realizado el análisis del presente proyecto, se tiene información necesaria y suficiente que nos permite llegar a las siguientes conclusiones:

Se realizó la toma de medidas antropométricas a los niños y niñas de la Unidad Educativa Ambato con la aplicación del IMC, podemos establecer que existe un factor de riesgo como lo es bajo peso en todos los estudiantes, debido a la mala alimentación que reciben dentro de su hogar y escuela.

La aplicación de encuestas fue de gran ayuda ya que se logró recopilar información por parte de los padres de familia, acerca de los alimentos que consumen sus hijos, como son preparados en su vida diaria, y las necesidades alimenticias de los niños y niñas en esta etapa de desarrollo y crecimiento.

La elaboración de la guía fue de gran importancia ya que se utilizó información adecuada para la educación formativa de los padres de la familia de la Unidad Educativa Ambato y así promover de estilos de vida saludables y la prevención de las enfermedades, de esta manera se puede contribuir a la educación nutricional y el desempeño académico a lo largo de su educación.

Con la socialización de la guía ASEN, logramos enseñar a los maestros y estudiantes como deben establecer buenos hábitos alimenticios, de esta manera comprendiendo la importancia de una buena alimentación y el nivel de desarrollo académico que puede ocasionar en los niños.

Recomendaciones

Con las conclusiones obtenidas en el presente trabajo de campo, podemos establecer las siguientes recomendaciones:

Se recomienda a la institución educar a los padres de familia acerca de las comidas diarias que ingieren sus hijos en sus hogares, así como en el bar, ya que está afectando en el estado nutricional del niño provocándole un bajo peso para la edad que tiene afectándole su crecimiento y desarrollo.

Se recomienda la implementación de información en las escuelas e Instituciones, mediante campañas sociales, con el fin de mostrar la importancia de la nutrición adecuada en los niños, así como las ventajas de manejar buenos hábitos alimenticios que servirán para un buen desarrollo cognitivo.

Incentivar al constante estudio e investigación a los niños y jóvenes sobre el manejo de buenos hábitos alimenticios, para de esta forma lograr un buen desarrollo académico y una vida llena de energía y bienestar.

Motivar a los padres de familia a través de guías de nutrición para una mejor alimentación familiar, que lograra promover estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades en su hogar logrando así un crecimiento sano y adecuado en los más pequeños.

Bibliografía

Alex M. (2022). *Los zumos de frutas más irresistibles para niños*.
<https://www.chovi.com/es/blog/nutricion/zumos-frutas-ninos/#:~:text=Los%20zumos%20de%20frutas%20naturales,resfriados%20y%20otras%20posibles%20enfermedades.>

Ana Haro. (2022). *Importancia de los lácteos en la alimentación infantil*.
<https://www.lechepuleva.es/ninos-1-3-anos/importancia-lacteos-alimentacion-infantil/#:~:text=La%20leche%20y%20los%20productos,unos%20huesos%20fuertes%20y%20sanos.>

Andrés G. (2019). *El azúcar que contiene los dulces se acumula en el cuerpo del niño en forma de grasa*. <https://rpp.pe/vital/salud/dulces-con-preservantes-son-un-peligro-para-los-ninos-noticia-536072#:~:text=Detall%C3%B3%20que%20algunos%20de%20estos,el%20dulzor%20D%20pueden%20ser%20cancer%C3%ADgenas.>

Ana Callejo Mora. (2021). *¿Sería sano comer una sola vez al día?* Obtenido de: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2018/04/16/seria-sano-comer-sola-vez-dia-162409.html>

Angela C. (2023). *Nutrición y comida saludable*. obtenido de:
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/multivitamins/faq-20058310#:~:text=Las%20grandes%20dosis%20de%20vitaminas,la%20edad%20de%20tu%20hijo.>

Ana L. (2019). *Cómo explicarles la pirámide alimenticia a los niños | Madres Hoy*. <https://madreshoy.com/piramide-alimenticia-para-ninos/>

- Casas Anguita. (2018). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Cristhian V. (2017). Los problemas más comunes en la nutrición de los niños. <https://www.consumer.es/bebe/los-problemas-mas-comunes-en-la-nutricion-de-losninos.html>
- Cristóbal Arteta Ripoll. (2017). Hermenéutica, pedagogía y praxeología. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17663/HERMENEUTICA%20%286%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20hermen%C3%A9utica%20tiene%20como%20m%C3%A9todo,el%20lenguaje%20llega%20la%20comprensión.3n>
- Condori. O, P. (2020). Universo, población y muestra. <https://www.aacademica.org/cporfirio/18.pdf>
- Doris F. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/eagip,+a10vol7n12019.pdf>
- Eduardo G. (2019). *Alimentación infantil*. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-infantil/>
- Feria contigo. (2021). Las proteínas. <https://feriacontigo.cl/2021/05/18/las-proteinas/>
- Gay Méndez, A. (2018). Nutrición. Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. <https://elibro.net/es/ereader/sudamericanoloja/49456?page=11>
- Gloria S. José O. (2023). La mal nutrición y su influencia en el rendimiento académico en tiempos de pandemia. *Domino de las Ciencias*, 9(1), 335-354. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i1.3139>

Janine Rethy. (2021). *Elija el agua para una hidratación saludable*.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx#:~:text=Es%20buena%20para%20el%20cuerpo,Y%20es%20econ%C3%B3mico>.

Kapital Inteligente. (2020). Qué son las medidas antropométricas y cómo tomarlas. <https://www.kapitalinteligente.es/que-son-las-medidas-antropometricas/#:~:text=Las%20medidas%20antropom%C3%A9tricas%20son%20la,para%20un%20t%C3%A9cnico%20en%20diet%C3%A9tica>.

Lidia Díaz. (2017). La observación. Obtenido de:

https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

Manuel A. (2019). Fosfolípidos obtenidos de: <https://arribasalud.com/fosfolipidos/>

Marco A. Carbajal V. (2018). Tesis y Tesinas Reporte de aplicación del conocimiento Memoria de experiencia profesional Obra Artística.
<https://core.ac.uk/download/pdf/55526655.pdf>

Sandhya P. (2022). Mayo Clinic. *Nutrición para niños: pautas para una dieta saludable*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

Secretaría Técnica Ecuador. (2018). Programa Acción Nutrición.
<https://www.infancia.gob.ec/programa-accion-nutricion/>

UNICEF. (2019, octubre). Niños, alimentos y nutrición.
<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumenejecutivo.pdf>

Yolanda S. (2018). La nutrición en los niños y su influencia en el aprendizaje.

<https://www.iceph.cl/wp-content/uploads/2021/11/Manual-La-nutricion-y-el-aprendizaje.pdf>.

Anexos

Anexo 1: Presupuesto

Tabla 15

Tabla de presupuesto

PRESUPUESTO	
INGRESOS	
Aporte del investigador	\$1440,00
Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba	
Grace Ivonne España Pinta	
Total, Ingresos	\$1440,00
Egresos	
Recursos Materiales	
Transporte	\$40,00
Copias Del Cuestionario	\$20,00
Datos Móviles	\$15,00
Guía	\$30,00
Alimentación	\$40,00
Internet	\$25,00
Servicio Eléctrico	\$10,00
Hospedaje	\$30,00
Proyecto De Titulación	\$1200,00
Insumos Médicos	\$30,00
Total, Egresos	\$1435,00

Nota. Tentativa de presupuesto para proceso de fin de titulación. (Rodríguez y España, 2023)

Anexo 2: Cronograma

Tabla 16

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 inducirán 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. Detalle de actividades a desarrollarse para fin de titulación. (Rodríguez y España, 2023)

Anexo 3: Oficio para de ingreso a la institución



Loja, 14 de agosto de 2023

Mgs.
 José Edgardo Castillo Alejandro
DIRECTOR DISTRITAL I1D06 CALVAS, GONZANAMÁ, QUILANGA

De mis consideraciones:

A través de la presente me permito extenderle un afectuoso saludo de quienes hacemos el Instituto Tecnológico Superior Sudamericano, deseándole éxitos en sus funciones.

Así mismo me permito solicitarle el espacio para que los estudiantes Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba y Grace Ivonne España Pinta, realicen su proyecto de fin de titulación previo a la obtención del título de Técnico Superior en Enfermería, cuyo tema, de ser aprobado esta solicitud, sería:

“Elaboración e implementación de una guía de hábitos alimenticios dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato de la ciudad de Carimanga, en el periodo 2023 – 2024.”

Para llevar a cabo el proyecto mencionado es necesaria su colaboración en cuanto a:

- Revisión de desempeño académico de los niños
- Toma de talla y peso para calcular el IMC (índice de masa corporal)
- Aplicación de encuestas a estudiantes de la institución y sus representantes.

Estas actividades se desarrollarán durante las siguientes fechas del 14 al 18 de agosto del 2023

Al culminar el proyecto se entregará a su persona los resultados obtenidos de la presente investigación.

Por la atención brindada le expreso mis sinceros agradecimientos, en espera de su respuesta a la petición.

Atentamente;



Md. Richard Javier Padilla Vicente
DIRECTOR DE PROYECTO DE FIN DE TITULACIÓN



RECIBIDO 14 AGO 2023

Anexo 4: Certificados de apertura para proyecto



GUILLERMO LASSO
PRESIDENTE

DIRECCIÓN DISTRITAL 11D06 CALVAS-GONZANAMÁ-QUILANGA-EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL DISTRITAL

CARTA DE COMPROMISO DE PROTECCIÓN Y NO VULNERACIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES

Mgs. Verónica Jumbo Jiménez
Rectora de la Unidad Educativa "Ambato".
Dirección Distrital 11D06 Calvas-Gonzanamá-Quilanga-Educación.

Yo, Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba, con cédula de ciudadanía número 1105248650, estudiante del cuarto ciclo de la Carrera de Enfermería del Instituto Tecnológico Sudamericano, domiciliado/a en Loja, barrio Clodoveo, visitaré la Unidad Educativa "Ambato" desde el lunes el 14 de agosto 2023, hasta el 18 de agosto 2023.

Para el efecto, he recibido con anticipación una capacitación en los Protocolos de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo y me comprometo a garantizar y proteger la integridad física, psicológica y sexual de todas y todos las y los niñas, niños y adolescentes durante mi visita a la Institución Educativa. Adicionalmente, me comprometo a denunciar cualquier situación de violencia que observe contra este grupo de atención prioritaria a las autoridades educativas.

Aceptando estar conforme con este instrumento legal y teniendo capacidad legal para adoptarlo, firmo el presente documento en dos ejemplares de igual valor y contenido.

Es dado y firmado en el Departamento de Consejería Estudiantil de la Dirección Distrital 11D06 Calvas-Gonzanamá-Quilanga-Educación.

Lunes 14, del mes de agosto, de 2023

Firma: 
Nombre: Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba
C.C.: 1105248650



Ministerio de Educación

Dirección: Olmedo 10-23 entre Miguel Riofrío y Azuay
Código postal: 110108 / Loja-Ecuador
Teléfono: 593 2 396 1300 / www.educacion.gob.ec



Anexo 5: Certificado de socialización de proyecto



UNIDAD EDUCATIVA "AMBATO"

Resolución N°. MINEDUC-CZ7-2017-00215
Chile - Calvas - Loja
Teléf.: 2687301



Ministerio de Educación

Cariamanga 2 de octubre del 2023

Mgs.
Verónica E. Jumbo Jiménez
Ciudad

De mis consideraciones

Reciba un cordial saludo, a través de la presente Unidad Educativa Ambato tenemos el agrado de notificarle la aceptación del proyecto **ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA CIUDAD DE CARIAMANGA, EN EL PERIODO 2023 - 2024**, desarrollado por **Gabriela Fernanda Rodríguez Chamba y Grace Ivonne España Pinta**. Con el fin de dar a conocer la distribución de información en escuelas e Instituciones de un adecuado hábito alimenticio en la vida diaria de los niños y cómo puede afectar el nivel de desarrollo académico, mostrar todas las ventajas y desventajas que presenta manejar una buena alimentación.

Se procedió a la entrega y socialización de la guía a niños, padres de familia y docentes de la institución, sin más que agregar agradecemos su noble gestión.

Atentamente,


Mgs. Verónica E. Jumbo J.
RECTORA DE LA U.E. AMBATO

UNIDAD EDUCATIVA
AMBATO
RECTORADO

Anexo 6: Oficios de apertura de proyecto de investigación



VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 21 de Julio del 2023
Of. N° 1004 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ita). RODRIGUEZ CHAMBA GABRIELA FERNANDA
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 **ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA CIUDAD DE CARIAMANGA, EN EL PERIODO 2023 – 2024.**, 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) MD. RICHARD JAVIER PADILLA VICENTE.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS





VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 21 de Julio del 2023
Of. N° 1022 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ita). ESPAÑA PINTA GRACE IVONNE
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 **ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA CIUDAD DE CARIAMANGA, EN EL PERIODO 2023 - 2024.**, 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) MD. RICHARD JAVIER PADILLA VICENTE.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.
VICERECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS



Anexo 7: Certificación de abstrac



CERTF. N° 013-JG-ISTS-2023
Loja, 27 de Octubre de 2023

El suscrito, Lic. Jordy Christian Granda Feijoo, Mgs., COORDINADOR-DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO", a petición de la parte interesada y en forma legal,

CERTIFICA:

*Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de las señoritas **ESPAÑA PINTA GRACE IVONNE** y **RODRIGUEZ CHAMBA GABRIELA FERNANDA** estudiantes en proceso de titulación periodo Abril – Noviembre 2023 de la carrera de **ENFERMERIA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la impresión y presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.*

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

English is a piece of cake.



Lic. Jordy Christian Granda Feijoo, Mgs.
COORDINADOR-DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS

Anexo 8: Encuesta



ENCUESTA

Estimado padre de familia, la presente encuesta está diseñada para la Elaboración e implementación de una guía de hábitos alimenticios dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato de la ciudad de Cariamanga, en el periodo 2023 – 2024.

Sección 1

La encuesta a realizar es completamente anónima, los datos que se van a obtener serán utilizados únicamente para el estudio.

El procedimiento a seguir forma parte del proyecto de titulación de la carrera de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja

A continuación, se presenta un conjunto de preguntas que usted deberá responder, por favor encierre o subraye la opción que crea correspondiente.

Consentimiento Informado

**¿Acepta ser parte de esta investigación?
con el estudiante**

Parentesco

Papá ()

Mamá ()

Hermano/a ()

Abuelo/a ()

Tía/o ()

**Edad del estudiante
cuidador**

10 – 11 años

Edad años cumplidos del

Sexo

• Femenino ()
()

• Masculino ()
Postgrado ()

Formación académica:

Ama de casa () Bachiller

Título Universitario () Master o

Sección 2

1. ¿Su hijo(a) en su alimentación cumple con las tres comidas al día?

Si _____

No _____

2. ¿Qué significa para usted una dieta equilibrada?

Comida rica en proteínas _____

Comida rica en vitaminas _____

Comida rica en grasas _____

Variedad de alimentos _____

3. ¿Qué tipo de bebidas consume su hijo(a)?

Refrescos gaseosos _____ Jugos naturales _____ Jugos de sabores sin
gas _____ Agua _____

4. Marque solo una opción a lo que corresponde. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a cada uno de estos alimentos?

Alimentos	Nunca	Algunas veces	Siempre
Huevos			
Leche			
Zumo natural			
Zumo envasado			
Pan			
Cereales			
Queso			
Yogurt			
Harinas (arroz, espaguetis, etc)			
Granos			
Dulces, snacks			

5. En el receso su hijo se alimenta de:

Comida preparada en casa _____

Comida del bar de la escuela _____

6. De los siguientes alimentos ¿Cuáles acostumbra usted a incluir en la lonchera que prepara para su hijo al enviarlo a la escuela?

Frutas _____

Compra armados empacados _____

Arroz, pan, Granola _____

Lácteos, (Leche, yogurt, queso) _____

Carnes, Pollo _____

Avena _____

7. **¿Usted acostumbra a dar a su hijo dinero para que compre alimentos a la hora del receso?**

Si _____

No _____

8. **¿Cuántas veces a la semana se alimenta su hijo al receso, de la comida del bar a su elección?**

Ninguna _____

2 veces _____

3 veces _____

5 veces _____

9. **¿Sabía usted que los productos que se venden en el bar de la escuela son la mayoría productos procesados y no ayudan en la buena nutrición de su hijo?**

Si _____

No _____

10. **Le gustaría recibir una capacitación en alguno de los siguientes temas:**

- Nutrición aprendizaje y actividad física _____
- Como deber ser una lonchera _____
(Nutritiva, variada, sencilla y cantidad adecuada)
- El Valor de la alimentación _____
- Consecuencias de una mala alimentación _____
- Estilos de vida saludable _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 9: Evidencia fotográfica

Figura 17

Realización de la encuesta



Nota. Datos obtenidos sobre la realización de la encuesta a los padres de familia de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 18

Toma de peso y talla a los niños



Nota. Toma de medidas antropométricas a los estudiantes de 6to y 7to año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 19*Entrega de guía ASEN*

Nota. Entrega de la guía ASEN a la directora de la Unidad Educativa Ambato para dar a conocer y ser enviada a todos los padres de familia de 6to y séptimo año. (Rodríguez y España, 2023)

Figura 20*Socialización de resultados*

Nota. Socialización de la guía a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Ambato y charla sobre los nutrientes esenciales que deben conocer los niños. (Rodríguez y España, 2023)

