



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA VIDA**

**“REFORZAR LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS MENORES DE
CINCO AÑOS CON LA AYUDA DE UNA GUIA DE
ALIMENTACION SALUDABLE EN EL CENTRO
INFANTIL DEL BUEN VIVIR “SONRISITAS”
DE LA ISLA TRINITARIA”**

INFORME DE PROYECTO INTEGRADOR

Previa a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN

**MARJORIE VANESSA ESPINOZA CARBO
ASTRID NATHALY VILLALVA JARA**

GUAYAQUIL – ECUADOR

2016

AGRADECIMIENTO

A Dios porque sin el nada hubiera sido posible.

A los Padres de Familia, a los niños, Cuidadoras del Centro Infantil del Buen Vivir “Sonrisitas” de la Isla Trinitaria, quienes son los principales protagonistas de esta investigación.

A todos nuestros profesores que impartieron sus conocimientos durante todo el tiempo de estudio en especial a la Dra. Gloria Bajaña Jurado y Phd. Ileana Rosado, que con sus sabios consejos supieron guiarnos en este proyecto integrador.

MARJORIE VANESSA ESPINOZA CARBO

ASTRID NATHALY VILLALVA JARA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con mucho amor y gratitud a Dios, a mis Padres Medardo y Aurelia por darme la mejor educación, a mi hermana Roxana por su cariño y apoyo incondicional, a mi hijo Elkin Douglas mi motor para seguir adelante y a mi esposo Douglas por estar siempre a mi lado. Todos han constituido la fortaleza de mi corazón, la valentía para no rendirme nunca y por ser el pilar fundamental para mi formación profesional.

ASTRID NATHALY VILLALVA JARA

DEDICATORIA

Ante todo doy gracias a Dios por haber logrado esta meta.

A mis hijos John Jairo, Kleber, Valeska y Mathias por tener la paciencia y el apoyo incondicional, son mi motor de seguir cada día.

A mi esposo Jairo, gracias a su actitud permitió cumplir este logro.

A mis padres por su amor y sus sabios consejos.

A mis hermanos, estoy segura que se sienten orgullosos de su hermana.

Mis tíos, cuñados, sobrinos y todos aquellos que sin querer no los menciono y estuvieron siempre apoyando.

MARJORIE VANESSA ESPINOZA CARBO

EVALUADOR DEL PROYECTO

Dra. Gloria Bajaña Jurado
Tutor Proyecto Integrador

Phd. Ileana Rosado Ruíz-Apodaca
Profesor Materia Integradora

DECLARACIÓN EXPRESA

"La responsabilidad y la autoría del contenido de este Trabajo de Titulación, nos corresponde exclusivamente; y damos nuestro consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual"

Astrid Nathaly Villalva Jara

Marjorie Vanessa Espinoza Carbo

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo, fortalecer la nutrición de los niños y niñas menores de cinco años del Centro Infantil del buen Vivir Sonrisitas de la Isla Trinitaria, con la ayuda de una guía de alimentación saludable.

Por medio de este estudio se realizó una valoración nutricional de tipo descriptivo transversal, tomando una muestra estratificada de 48 infantes, de los cuales el 54% corresponde al sexo femenino y 46% al sexo masculino; Observando indicadores con desnutrición Global 2.1%; retardo de crecimiento de 4.10%; Talla alta para la edad es de 2.1% de acuerdo a la genética de los padres; Desnutrición aguda un 2.1%, es necesario mencionar que la baja instrucción de las madres no influyen en los indicadores antes mencionados.

Se elaboró un manual “Guía de Alimentación Saludable”, donde se proporciona menús saludables, recetas de elección de comidas de fácil de preparación y saludables

PALABRAS CLAVES Centro de desarrollo infantil del buen vivir, alimentos, niños, dietas, higiene, nutrición, salud, nutrientes.

ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO	ii
DEDICATORIA	iii
EVALUADOR DEL PROYECTO.....	v
DECLARACIÓN EXPRESA.....	vi
RESUMEN	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ABREVIATURA.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
CAPÍTULO II.....	5
MÉTODOS.....	5
2.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
2.2. MÉTODOS Y TÉCNICAS	5
2.3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	10
CAPÍTULO III.....	14
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	14
3.1 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	14
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	19
BIBLIOGRAFÍA.....	21
ANEXOS.....	233
GLOSARIO DE TÉRMINOS	52

ABREVIATURA

CIBV Centro Infantil del Buen Vivir

MSP Ministerio de Salud Pública

OMS Organización Mundial de la Salud

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Determinación según el Sexo de 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria de Guayaquil, 2015	14
Tabla N° 2 Determinación del Peso/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015.....	15
Tabla N°3 Determinación de la Talla/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015.....	16
Tabla N° 4 Determinación del Índice de Masa Corporal según las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015.....	17

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Determinación según el Sexo de 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria de Guayaquil, 2015	14
Gráfico N° 2 Determinación del Peso/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015.....	15
Gráfico N°3 Determinación de la Talla/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015.....	16
Gráfico N° 4 Determinación del Índice de Masa Corporal según las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015.....	17

ÍNDICE DE ANEXOS

Guía de alimentación	23
Encuestas	41
Evidencias Fotográficas.....	49

INTRODUCCIÓN

El crecimiento físico de un niño se considera un proceso en el cual intervienen múltiples factores, tanto genéticos como ambientales, cada niño posee un determinado potencial de crecimiento, que se puede manifestar a plenitud si otras causas no lo limitan. Entre los factores ambientales se señala, la nutrición insuficiente asociada a episodios infecciosos frecuentes y prolongados y a un medio ambiente desfavorable como agente causal de la deficiencia nutricional. De todas las alteraciones del déficit de talla para la edad es la medición antropométrica, la cual es la más común en nuestro país.

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere, si el niño presenta algún grado de malnutrición, los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, evidenciándose baja productividad en las personas. La inadecuada nutrición en una edad temprana se traduce en un deficiente desarrollo conductual y cognitivo; así como, en un rendimiento escolar bajo.

En los últimos años la desnutrición tiende a disminuir en forma acelerada para poder cumplir de manera aceptable las metas del milenio. El país requiere mayores esfuerzos para alcanzar mejores resultados, la política de protección social del Gobierno incluye la erradicación de la desnutrición de menores de cinco años.

La malnutrición puede definirse como un desbalance entre los aportes y los requerimientos de uno o varios nutrientes, a la que el organismo responde con un proceso de adaptación, en la medida que esta situación se prolongue

en el tiempo. Un déficit de nutrientes de corta duración, solo compromete las reservas del organismo, sin alteraciones funcionales; en cambio, una malnutrición de larga duración puede llegar a comprometer funciones vitales.

La desnutrición se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más importante, principalmente en los países en vías de desarrollo como en el Ecuador. El problema nutricional afecta principalmente a los niños y niñas menores de cinco años, que al estar en etapa de crecimiento requieren mejorar la calidad de nutrientes, especialmente de proteínas de buena calidad cuya fuente son: leche, huevos, pescados, frijoles, lentejas, etc.

En el país los porcentajes de desnutrición proteico-energética son altos, de acuerdo al Programa Mundial de Alimentos (PMA) de Naciones Unidas, en Ecuador el 26% de los niños y niñas presentan desnutrición crónica.

La ejecución del presente estudio, permite conocer el Estado Nutricional de los Niños y Niñas que asisten a los Programas de MIES, como es el Centro Infantil del Buen Vivir (CIBV) "SONRISITAS" ubicado en la Isla Trinitaria.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Centro Infantil del buen Vivir Sonrisitas fue iniciado el 1de julio del 1991 con una cobertura de 20 niños en el transcurso del tiempo se fue ampliando la cobertura teniendo hasta la actualidad 65 niños, el CIBV está ubicado en la cooperativa Eloy Alfaro Mz: 714 solar 12.

El presente trabajo investigativo, se basa en el fortalecimiento de la nutrición que reciben los niños y niñas menores de cinco años en sus hogares, en la actualidad se observa que son el grupo más susceptible a desarrollar malos hábitos alimenticios, por sustituir nutrientes esenciales por alimentos sin valor nutricional.

Como parte del proyecto integrador se plantea lo siguiente:

- Reforzar el estado nutricional de los niños y niñas menores de cinco años del CIBV Sonrisitas de la Isla Trinitaria, mediante una guía de alimentación saludable dirigida a las madres de los infantes.
- Capacitar a las madres de familia del CIBV, en temas como alimentación saludable, clasificación de los alimentos y sus

componentes nutricionales; de los cuales los alimentos que deben consumirse de forma ocasional y con los que deben tener un cuidado especial.

Al no existir en el sector estudios relacionados con el estado nutricional de la población de los niños entre 2 a 4 años, no hay patrones de alimentación ni del nivel socio-económico de las familias, se hace necesario realizar un diagnóstico que permita obtener esta información.

Cabe recalcar que el Banco de alimentos Diakonía, es el que proporciona alimentos al CIBV Sonrisitas, contribuye de manera positiva en el bienestar y buen vivir de los niños del CIBV Sonrisitas, razón por la cual en el estudio se puede evidenciar que no existe deficiencia nutricional siendo esto una contribución al buen vivir del país.

CAPÍTULO II

MÉTODOS

2.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño del proyecto integrador es una investigación descriptiva transversal que facilita la recopilación de información para ayudar la resolución del problema seleccionando una pequeña población como muestra de análisis.

2.2. MÉTODOS Y TÉCNICAS

Los métodos y técnicas que se emplean para realizar este proyecto son:

Encuesta: Entre las herramientas a emplearse con el propósito de captar mayor información se cuenta con la encuesta, esta técnica permite la obtención de datos y procesamiento de manera más eficiente y llegar a conclusiones concretas por medio de los datos registrados, la encuesta esta direccionada a los padres de familia de los niños seleccionados como la muestra de estudio y las maestras que cuidan a los niños en el CIBV Sonrisitas.

La balanza Tanita es portátil. Se la coloca en el suelo y se sube el niño con ambos pies, se enciende la balanza y cuando te lo solicite, introduce el sexo, edad, el lugar donde se posan los pies está indicado mediante dos paneles de metal que contienen electrodos el niño se posa en ellos con los pies

descalzos y el monitor de pantalla revelará la composición de su cuerpo en cuestión de segundos.

El estado nutricional en los niños se encuentra vinculado inevitablemente con el crecimiento y desarrollo en las diferentes facetas de la vida y tiene que ser valorado de manera global tomando en cuenta el crecimiento de manera armónica con relación a la nutrición.

La mala nutrición prosigue siendo en las Américas un problema demasiado serio para lo que es la salud pública y resulta la deficiencia nutricional de mayor trascendencia en la población infantil de los países no industriales, éste problema se puede manifestar en cualquier edad, pero se da con mucha frecuencia en la etapa de la primera infancia, es en este periodo donde se registran incrementados índices de morbilidad y mortalidad.

La valoración del estado nutricional, radica en la especificación del grado de salud y del bienestar desde los aspectos como su nutrición y está sujeto al grado en que las necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas de los nutrientes se encuentren en lo que se ingiere diariamente. Este equilibrio activo entre lo que es demanda y requerimiento se ve interferido por diferentes factores, como la edad, sexo, actividades, situación fisiológica, patológica, psicosocial y niveles culturales.

Método Antropométrico

Las mediciones antropométricas exclusivas son una representación rápida y pueden inducir en errores en el diagnóstico, en especial en los lactantes, las mediciones seriadas resultan ser una buena guía del estado nutricional del niño, estas deben ser realizadas por profesionales calificados y su interpretación comparadas con estándares de referencia, esta es la técnica más empleada en lo que es la valoración nutricional ya que aporta con

información esencial con relación a la suficiencia del aporte de macronutrientes.

El estudio de la composición corporal es uno de los aspectos más importantes relacionados con la nutrición, tanto por sus aplicaciones en el área clínica como en salud pública, el conocimiento de la composición corporal es imprescindible para comprender el efecto que tienen la dieta, el crecimiento, la actividad física, la enfermedad, y otros factores del entorno sobre el organismo; así mismo, es de gran aplicación en el seguimiento de pacientes con mal nutrición aguda o crónica, bien sea por exceso o por déficit, además de contribuir al diagnóstico, tratamiento y evaluación de patologías de elevada incidencia.

Este puede resultar de utilidad en la prevención e identificación temprana de enfermedades degenerativas asociadas a un exceso de grasa corporal, tales como la obesidad, accidentes cerebrovasculares, cáncer, infarto de miocardio, diabetes, etc, es una técnica no invasiva, barata, portátil, aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, proporción y composición corporal.

La composición corporal se divide en dos fracciones fundamentales como la masa grasa y grasa corporal magra o libre de grasa estas proporciones varían con la edad y el sexo.

La grasa corporal es el reservorio energético del organismo, el sostén de órganos, el aislante térmico, es el componente más variable del cuerpo y es diferente en individuos del mismo sexo, estatura, peso, edad, como promedio el contenido de grasa en las mujeres es mayor que en el hombre, representa el 27% del peso corporal total comparado con el 15 % en los varones, la masa libre de grasa constituye los músculos esqueléticos y no esqueléticos, los tejidos blandos magros.

Los músculos están compuestos principalmente por proteínas, por lo que la determinación de los músculos rinde un indicador de reservas proteicas del cuerpo, las que disminuyen en estados de malnutrición proteica energética, como promedio el contenido de masa magra es del 73% del peso corporal total en las mujeres y el 85% en los varones.

Indicadores para Evaluar el Estado Nutricional

La determinación del contorno braquial facilita estimar la estructura corporal y pueden ser de mucha utilidad al emplearse en conjunto con el peso y la talla, no sirven de nada si se realizan de manera separada.

Peso

Muchos factores no nutricionales producen variabilidad en el peso; el peso de un individuo adulto no siempre puede implicar exceso de grasa debido a que se puede tratar de un exceso de masa muscular como es el caso de los deportistas.

El peso por sí solo no es buen indicador del estado nutricional, debe estar siempre unido a otro índice como es la edad, estatura, etc., para así valorar mejor el estado nutricional.

Talla

Se tomó de pie con los talones juntos, cuidando que el mentón se ubique recogido de manera que el borde inferior de la cavidad orbitaria se encuentre en línea horizontal con la parte superior del trago de la oreja./ Plano de Frankfurt (Se utilizarán altímetros de precisión, controlados por el operador a través de una cinta)

Índice de masa corporal para la edad (IMC/E)

Descubre el peso con relación a la talla para cada edad; con la correcta correlación de la grasa corporal identificada, se calcula con la división del peso acerca de la talla. Relación de índice de masa corporal y percentiles en los niños menores de 5 años con relación a los patrones de crecimiento infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Se calcula según la expresión matemática:

$$\text{IMC} = \text{MASA KG} / \text{Metros al cuadrado}$$

Bajo peso: menor al percentil 3 (IMC menor de 11)

Normal: entre el percentil 3 al 85 (IMC sobre 14 a 17)

Riesgo de sobrepeso: entre el percentil 85 al 97 (IMC sobre 17 a 18)

Sobrepeso: mayor al percentil 97 (IMC sobre 18)

Circunferencia de Brazo

Es una medida útil para detectar a individuos con riesgo de caer en desnutrición proteico energética ya que el músculo es reserva de proteínas por lo que se considera un indicador de desgaste nutricional, las mediciones usadas como punto de corte es de 23.2 cm para mujeres y de 25.3 para varones, a partir de estas se establecen las diferencias hacia arriba o abajo (déficit o exceso).

Clasificación:

Normal	>90%
Desgaste leve	81 al 90%
Desgaste moderado	70 al 80%
Desgaste severo	< 70 %

2.3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Valoración Nutricional

La valoración del estado nutricional es el resultante de la interacción dinámica, en tiempo y espacio, de la alimentación y utilización de energía y nutrimentos contenidos en la dieta en el metabolismo de diferentes tejidos y órganos del cuerpo, es el resultado del balance entre la necesidad y el gasto de la energía de los alimentos, así como de una amplia gama de condiciones sociales, culturales, económicas y ambientales, razones por las cuales se considera al estado nutricional como un indicador de desarrollo y bienestar individual y colectivo.

Importancia

La valoración nutricional tiene como finalidad dar un diagnóstico nutricional, en referencia a los datos antropométricos, el consumo de nutrientes, los niveles de vitaminas en plasma, o la asociación de estos parámetros con el estado de salud.

Otra de las razones por las cuales se valora el estado nutricional es identificar pacientes desnutridos con un riesgo alto de sufrir complicaciones a causa de la desnutrición, la enfermedad o el tratamiento y cómo pueden beneficiarse de algún tipo de soporte nutricional.

Las técnicas de valoración nutricional tienen como objetivo detectar pacientes malnutridos, no obstante debe tenerse en cuenta que un estado de malnutrición no es en su totalidad el resultado de un aporte inadecuado de nutrientes, las enfermedades producen alteraciones en las funciones de células y tejidos del organismo que pueden ser indistinguibles de las debidas al déficit nutricional.

Evaluación nutricional de los niños

Para llevar a cabo la evaluación nutricional de los niños es vital referirse sobre que se comprende por alimentación y nutrición: alimentación es comprendido como el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos vinculados con la ingestión de alimentos que el cuerpo recibe del medio, los nutrientes que requiere así como las satisfacciones de orden intelectual, emocional, estéticas y socioculturales que resultan ser fundamentales para la vida del ser humano de forma plena.

La nutrición es un proceso celular donde el cuerpo asimila y utiliza las sustancias identificadas en los alimentos que son nutrientes que son vitales para el equilibrio de la vida, este proceso al realizarse en la célula es automático. La nutrición se lleva a cabo desde que el alimento es ingresado al organismo hasta que se encuentra en la célula la que es la unidad viva pequeña que forma parte del cuerpo, la asimila y la utiliza en su beneficio.

Por lo consiguiente la calidad y cantidad de alimentos que se consumen tiene relación directa con el estado de nutrición de las personas, el estado de ecuanimidad entre lo que se consume y el gasto, da como fruto un excelente estado de nutrición, si se ve interferido esta estabilización por la ingesta desmedida se puede manifestar la obesidad y cuando esta es insuficiente se presenta la desnutrición.

La valoración del estado de nutrición tiene como propósitos:

- Vigilar el crecimiento y estado de nutrición del niño sano reconociendo las transformaciones por exceso o defecto en el proceso de nutrición.
- Diferenciar el origen de orden primario o secundario de la alteración nutricional.

- El empleo de manera inteligente de la anamnesis, exploraciones clínicas y antropometría y la elección de varias pruebas adicionales constituyen la manera más eficiente de dirigir un trastorno nutricional con el fin de aplicar medidas sin pérdida de tiempo, medidas terapéuticas y definir los casos que tienen que ser referidos a algún centro de referencia para su evaluación total.

Educación de los hábitos alimenticios

Es de suma importancia que el niño tenga una educación ideal con relación a la alimentación, todo con el objetivo de que el niño se inserte a la etapa adulta coma bien y de manera ecuánime, por lo que la educación con relación al entorno es básica, la alimentación de los niños es muy diferente de la de las personas adultas, ellos precisan alimentos que les repongan las energías que pierden en el día y les aporten las que requieren para el proceso de crecimiento.

Un niño de entre 2 a 4 años necesita alimentos que les proporcionen las calorías que un niño de aquella edad demanda para los años futuros y sobre todo está a las puertas de la etapa escolar, si las personas ingieren alimentos por su propia cuenta, los compra y esto es algo constante, muy difícilmente el niño tendrá una dieta ordenada y sana, es muy cierto que al preparar los alimentos en casa los niños desarrollan preferencia por una extensa clase de alimentos.

Es primordial que una alimentación de buena calidad es necesaria, para un crecimiento adecuado y a la vez que una alimentación positiva va a resultar ser la barrera de prevención de enfermedades en la vida de un niño.

Los principales errores en el proceso de la alimentación

Entre ciertos errores en la alimentación propios de los países en desarrollo están como el proporcionarle al niño excesos de proteínas de origen animal o

de grasa, de procedencia animal y suprimir los vegetales y legumbres, esto es lo contrario a la base alimentaria recomendada por los pediatras a los padres.

Es de suma importancia el control de las grasas saturadas de procedencia animal, con cierta frecuencia se le proporciona al niño exceso de carne, lo que contiene grasas saturadas, algunos tipos de carnes poseen más que otras en cuanto a las grasas saturadas, por ejemplo aunque se le elimine la grasa de un bistec, es común que algo quede de ella en el plato.

Para una excelente alimentación en los niños es preciso la inclusión de proteínas, la que está presente en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, quesos o postres lácteos, estos alimentos contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas, las proteínas están presentes también en las legumbres, cereales, las féculas y los frutos secos, que por lo general no poseen grasas o si las tienen es de procedencia vegetal y no son perjudiciales para la salud del niño, los cereales y legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación del niño.

Malos hábitos alimenticios son perjudiciales en el desarrollo de los niños

De acuerdo con los nutricionistas son muchos los padres que sin reconocer esto pueden estar fomentando malos procesos de alimentación en los hijos, lo que va a desencadenar daños en su desarrollo, el ingerir alimentos en las horas no indicadas, comer pasado el tiempo resulta ser muy dañino para el niño, cuando los padres trabajan muchos niños entre las edades de 2 a 4 años suelen desayunar, o comen cualquier cosa, almuerzan tarde, otro factor totalmente negativo es que se alimentan en la cama, o el televisor, lo ideal es que el niño coma con los padres en la mesa.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

SEXO

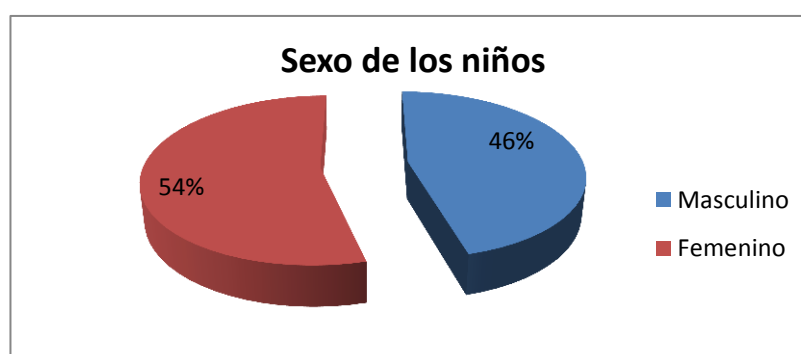
Tabla Nº 1 Determinación según el Sexo de 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria de Guayaquil, 2015

Sexo	Número de niños/as	%
Masculino	22	46%
Femenino	26	54%
TOTAL	48	100%

Fuente: formulario de encuesta

Elaborado: Espinoza Marjorie y Villalva Astrid

Gráfico Nº 1 Determinación según el Sexo de 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria de Guayaquil, 2015



Fuente: formulario de encuesta

Elaborado: Espinoza Marjorie y Villalva Astrid

Análisis e Interpretación:

En cuanto al sexo de los niños/as es importante destacar que el grupo predominante es el sexo femenino con el 54% con relación al sexo

masculino con un 46% ya que según las estadísticas de INEC del 2010 el nacimiento de niñas fue mayor del total de la población de menores de edad en comparación con el sexo masculino.

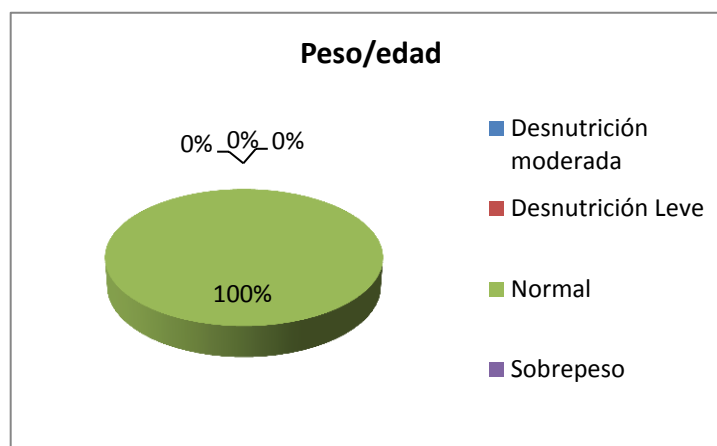
PESO DE ACUERDO A LAS CURVAS DE CRECIMIENTO

Tabla Nº 2 Determinación del Peso/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015

Peso/edad	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición moderada	0	0%
Desnutrición Leve	0	0%
Normal	48	100%
Sobrepeso	0	0%
Obesidad	0	0%
TOTAL	48	100

Fuente: formulario de encuesta
Elaborado: Espinoza y Villalva

Gráfico Nº 2 Determinación del Peso/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015



Fuente: formulario de encuesta
Elaborado: Espinoza y Villalva

Análisis e Interpretación:

Mediante las curvas de crecimiento utilizadas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador podemos observar en la tabla con relación al Peso para

edad que la población del 100% que acuden al CIBV se encuentran en parámetros normales.

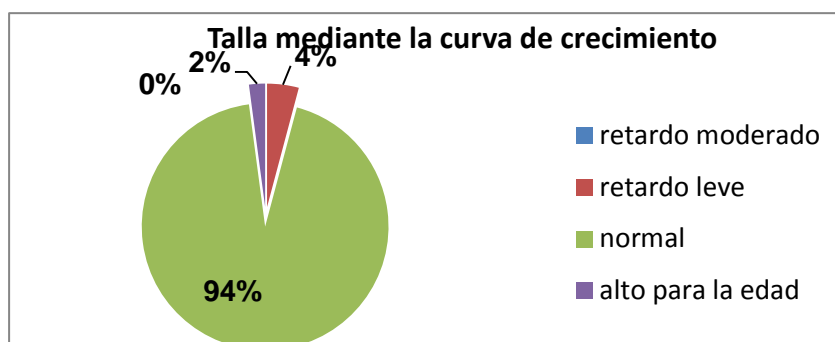
TALLA MEDIANTE LAS CURVAS DE CRECIMIENTO

Tabla N°3 Determinación de la Talla/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015

Talla edad	Frecuencia	Porcentaje
Retardo Moderado	0	0%
Retardo Leve	2	4%
Normal	45	94%
Alto para la edad	1	2%
TOTAL	48	100%

Fuente: formulario de encuesta
Elaborado: Espinoza y Villalva

Gráfico N°3 Determinación de la Talla/edad de acuerdo a las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015



Fuente: formulario de encuesta
Elaborado: Espinoza y Villalva

Análisis e Interpretación:

De los 48 niños tallados para el estudio, según las curvas de crecimiento utilizadas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador el 94% tienen una talla normal para la edad, mientras el 4% de los niños tienen un retardo leve de crecimiento puede ser por múltiples factores por la mala alimentación, hereditarias etc., y el 2% son alto para la edad que puede ser un factor genético. **Discusión.-** El crecimiento de un niño se considera retrasado si su longitud para la edad queda por debajo de la línea de puntuación Z -2. Podemos observar en la tabla que tenemos 2 niños con un retardo leve de crecimiento, esto nos indica que hay una privación nutricional, por lo tanto los

niños mayores de 2 años el retraso de su crecimiento es virtualmente irreversible, lo contrario con los niños menores de un año que tienen un retraso de crecimiento pueden recuperar parte de su potencial crecimiento si mejora su nutrición.

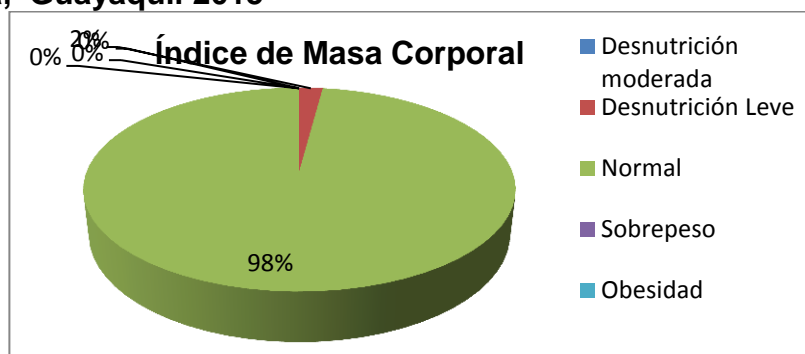
INDICE DE MASA CORPORAL

Tabla N° 4 Determinación del Índice de Masa Corporal según las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015

IMC	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición moderada	0	0%
Desnutrición Leve	1	2%
Normal	47	98%
Sobrepeso	0	0%
Obesidad	0	0%
Total	48	100

Fuente: formulario de encuesta
Elaborado: Espinoza y Villalva

Gráfico N° 4 Determinación del Índice de Masa Corporal según las Curvas de Crecimiento de los 48 niños/as que acuden al CIBV de la Isla Trinitaria, Guayaquil 2015



Fuente: formulario de encuesta
Elaborado: Espinoza y Villalva

Análisis e Interpretación:

El Índice de Masa Corporal según las curvas de crecimiento se mencionan que el 97.9% de los niños tienen un IMC normal, con un 2.1% de una desnutrición leve, lo que se puede indicar que según estos datos en general existe un buen estado nutricional de los niños/as y el caso de un niño que presenta una desnutrición leve se puede revertir con controles estrictos mensuales con el personal de la salud, un adecuado seguimiento y educación a los padres continuamente. **Discusión.-** La desnutrición es una causa importante de mortalidad para los niños menores de 5 años por lo que

un niño que se evalué desnutrido requiere inmediata atención médica, en la tabla podemos observar que tenemos 1 niño con una desnutrición leve esto nos indica que el niño tiene un normal o elevado aporte calórica pero tiene un déficit de proteínas y esta caracterizado por un edema y en general esta conservado por el panículo adiposo, para este niño se debe proponer medidas alimentarias correctas.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. La economía familiar de las personas encuestadas tiene relación con el nivel socioeconómico y sociocultural de los mismos, influyendo como un condicionante en el estado nutricional de los niños.
2. El consumo de alimentos de los niños y niñas de las personas encuestadas está basado generalmente en carbohidratos, faltándole los demás grupos alimenticios necesarios para superar un buen crecimiento y desarrollo.
3. La atención que reciben los niños y niñas en este Centro Integrales del Buen Vivir está centrada en el desarrollo motricional de los niños y un adecuado control en su alimentación.
4. La propuesta del gobierno de haber creado los CIBV junto con el MIES y la ayuda que ofrece el banco de alimentos DIAKONÌA a éste CIVB han sido satisfactorias ya que, solo encontramos un niño con desnutrición leve, por ello el de enfocarnos en reforzar una alimentación saludable junto con los padres de familia desde el hogar para que las madres proporcionen a sus hijos preparaciones alimentarias saludables.

Recomendaciones

1. Implementar más actividades de orientación y promoción de la salud que permita a la madre comprender la relación existente entre el estado nutricional deficiente y las condiciones de vida que impera en sus hogares, promoviendo además de conocer los factores de una mala alimentación y las consecuencias de la misma.
2. Concientizar a las madres de familia, a través de charlas y tareas sobre la importancia de una buena nutrición para el crecimiento y desarrollo de los niños además de hacer especial énfasis en las cantidades exactas que requieren de acuerdo a su edad, lo que se puede conseguir por medio de charlas y talleres.
3. Concientizar a las madres sobre la necesidad de proporcionar al niño la atención adecuada que este necesita, lo cual se puede lograr a través de charlas con el apoyo de promotores de salud, además de lograr una integración de todas estas madres que les permita apoyarse entre sí para optimizar una mejor atención y cuidado de los infantes.
4. Se recomienda establecer un programa periódico de desparasitación a los niños comprendidos de 2 años a 5 años de edad asegurando de esta manera que los nutrientes que ingieran sean de provecho para el organismo y puedan constituir en una verdadera fuente nutricional para mantenimiento de la salud de los infantes.

BIBLIOGRAFÍA

- [1] M. D. S. PÚBLICA., «Consejos mensuales para mejorar la nutrición y la salud de la familia.,» dddddd, Ed., 2009, p. 34.
- [2] INIAP. Recetas con leguminosas. Segunda Edición. Quito, Ecuador. Septiembre 2007
- [3] KNIGHT, John F, Consejero Médico Materno Infantil, Editorial Félix Cortés, 2009.
- [4] MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. Alimentación del niño durante el primer año de vida y del pre-escolar volumen 4 folletos Quito 2001.
- [5] ALTAMIRANO J., BERRIOS R. (2010) Valoración 14. del Estado Nutricional en Niños preescolares en Jinotepe, Carazo. Tesis de grado de médico y cirujano, UNAN-León.
- [6] Díaz Fernández Jorge. (2005). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Centroamérica y el Caribe., Cuba. Ed. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.
- [7] Gáfaró, Alejandra. (2010). Anorexia y bulimia, todo lo que necesitas saber sobre los trastornos de la alimentación. Bogotá-Colombia. Editorial Norma.
- [8] Guevara X, (2008). Estado nutricional de niños menores de 5 años de comunidades rurales y barrios urbanos del distrito de chavín de huántar – 2003
- [9] Huamán I, Espino A*, Valladares C.*, (2007). Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población aguaruna.

Amazonas, Perú. Ed. Rev Perú Med.

[10] Huamán L, Valladares C., (2007). Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población. Perú. Ed. Amazonas,p.12 – 21.

[11] Larrea C, LutterCh, Freire W, (2009). Situación Nutricional de los Niños Ecuatorianos. Ed. Madrid. Washington DC.

[12] Lejarraga H, Heinrichi J, Rodríguez A. (2008). Normas y técnicas de mediciones antropométricas. Revista del Hospital de Niños. pp. 17:24

[13] NEIRA (2008) Nivel educativo de la población, crecimiento y bienestar. España. Ed. Data.

[14] Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. (2008). Desnutrición Infantil en las Américas: Cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Washington DC. Ed. Who

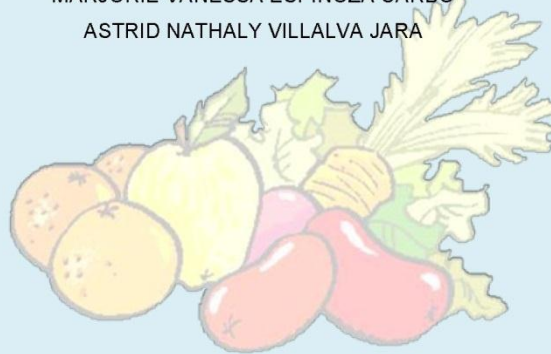
ANEXOS

Guía de alimentación

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIRIGIDA A LOS PADRES DE
FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL
DEL BUEN VIVIR "SONRISITAS" DE LA ISLA TRINITARIA

AUTORAS

MARJORIE VANESSA ESPINOZA CARBO
ASTRID NATHALY VILLALVA JARA



INTRODUCCIÓN

Este Manual tiene como objetivo establecer menús saludables para ayudar en la selección de alimentos saludables para preparar la merienda o almuerzo, buscando de esa forma mejorar la alimentación adecuada de las niñas y niños. El trabajo es el resultado del análisis de los datos relevados sobre los hábitos alimentarios para que así se puedan elaborar menús saludables.

Además, el Manual ofrece recetas sencillas de platos que se pueden elaborar recetas de comidas, de fácil preparación y que pueden servir como elecciones saludables en el momento de elaborar los menús de la merienda y almuerzo para niñas y niños durante el periodo lectivo.



OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía alimentaria sobre nutrición dirigida a las madres de familia de los niños y niñas de los Centro Infantil del Buen Vivir "SONRISITAS" de la Isla Trinitaria

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Informar a las madres de familia y a los maestros de la institución de los resultados de la investigación.

Ofrecer una guía de alimentación saludable para los niños y niñas menores de cinco años que asisten al Centro Infantil del Buen Vivir "SONRISITAS".

Enseñarles a las madres a corregir los hábitos alimentarios dañinos y reforzar aquellos deseables para la salud.



PAUTAS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS

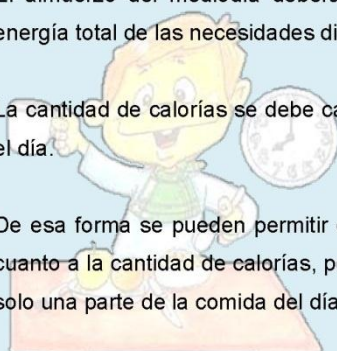
Recomendaciones Nutricionales	vitaminas y minerales Adecuación a las necesidades según edad y sexo Consumo de todos los grupos de alimentos de la Olla de la Guía Alimentaria Variedad de los alimentos dentro de los 7 grupos
Variedad de los Menús	Variedad de las preparaciones adecuada a la cultura local Recetas variadas y sencillas basadas en la producción de las huertas escolares o familiares Oferta de un acompañamiento como panificado o mandioca y agua en todas las comidas
Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús	Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta el momento de servirlo Fomento de la participación de las familias en la preparación de los menús y la participación de talleres de alimentación y nutrición

La merienda tanto de la mañana como de la tarde deberá aportar alrededor de 10 a 15% de la energía total que necesita la niña y el niño.

El almuerzo del mediodía deberá aportar alrededor de un 25 a 35% de la energía total de las necesidades diarias.

La cantidad de calorías se debe calcular teniendo en cuenta la ingesta de todo el día.

De esa forma se pueden permitir que el menú tenga pequeñas diferencias en cuanto a la cantidad de calorías, porque la merienda y el almuerzo representan solo una parte de la comida del día de las niñas y niños.













GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	REEMPLAZO Y/O EJEMPLO
Leche de vaca	1 Taza	Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo.
Queso	1 Taja pequeña	Quesillo de mesa de sopa
Carnes	1 Porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo, etc.
Huevo	1 Unidad	
Leguminosas	2 Cucharadas	Fréjol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho, garbanzo
Verduras	1 Taza	Arveja, vainita, etc.
Verduras en hojas	½ Taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli, etc.
Frutas	1 Unidad	Todo tipo
Tubérculos	2 Unidades pequeñas	Papa, yuca, camote o plátanos
Arroz	½ Taza	
Fideo u otros cereales	2 Cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo.
Harinas	1 Cucharada	Todo tipo
Pan	1 Unidad	Pan blanco, integral, tostadas, tortas, tortillas, etc.
Azúcares	6 Cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
Aceite	1 Cucharadita	Manteca
Mantequilla	½ Cucharadita	Margarina

Fuente: Guía de alimentación saludable MSP

ALIMENTOS SALUDABLES

Lácteos		Queso, yogurt, leche (preferir descremada y semidescremada)
Frutas		Frescas: de temporada, al natural o en Jugo: tomate, papaya, mandarina, naranja, uvillas, uvas, frutillas, granadillas, piña, peras, claudias, duraznos, guanábana, sandía, melón, chirimoya, mora, zapote, guayaba
Verduras		Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillo, brócoli, rábano, coliflor, col, remolacha
Semillas		Nueces, almendras, maní, avellanas, habitas fritas; sin exceso de sal, preferiblemente con panela
Cereales		Cereales integrales o productos derivados, ejemplos: Maíz, arroz, pan, galletas.
Preparaciones Industriales		Galletas, yogurt en envase individual (vaso), jugos en tetrapack con bajo contenido de azúcar, leche envasada UHT, tipo tetrapack
Bebidas		Agua hervida, jugos; limonada, naranjada (Todos con bajo o sin contenido de azúcar), bolos de jugo de fruta natural
Tubérculos		Papas, ocas, mellocos, camote, yuca, zanahoria blanca, jicama
Leguminosas		Habas, chochos, fréjol, lenteja, arveja, garbanzo, soya
Carnes		Cerdo, res, pollo, vísceras (hígado, riñones, corazón y otros)

Fuente: Guía de alimentación saludable MSP

MENÚS PARA EL DESAYUNO

Menú 1

Fruta picada con yogurt y granola acompañada de un vaso de agua simple.



Menú 2

Pan de trigo integral con crema de cacahuete (maní), mermelada acompañado de medio vaso de leche o jugo de naranja y una fruta.



Menú 3

Huevos revueltos, con trocitos de cebolla blanca, mortadela picada, una pisco de sal, pimienta, una rodaja de pan integral, acompañado de un vaso de jugo de naranja.



Menú 4

Pan tostado, un huevo duro, una taza de leche y un tazón de fresas o fruta de su preferencia.

**Menú 5**

Huevos revueltos con una rebanada de queso en pan tostado acompañado con rebanaditas de manzana.

**Menú 6**

Pan tostado con queso y jamón, un tazón de piña picada con un vaso de leche.



MENÚ PARA EL ALMUERZO

Menú 1

Sopa de verduras
Carne molida
Palitos de zanahoria con rueditas de tomate
Arroz
1 vaso de jugo de frutas



Menú 2

Puré de legumbres
Hígado de pollo con cebolla
1 manzana



Menú 3

Puré de pollo con verduras
Fruta del tiempo
Pan



Menú 4

Macarrones con carne picada
Fruta del tiempo
Pan



Menú 5

Lentejas con arroz
1 rodaja cortada de carne a la plancha
Fruta
Pan



Menú 6

Fideos con tomate y queso
Filete de pescado con ensalada
Zumos de fruta



Menú 7

Macarrones con jamón y tomate.
Ternera plancha con patata asada y ensalada
Pan y Fruta

**Menú 8**

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún en
aceite
Pechuga con papas
Pan y Fruta

**Menú 9**


Arroz con atún
Ensalada vegetal
Pan y Fruta

**Menú 10**

Arroz meloso con verduras
Carne a la plancha
Pan y fruta



PLAN ALIMENTICIO SEMANAL

1º	Desayuno	Media Mañana	Comida	Media tarde	Cena
	Fruta picada con yogurt y granola acompañada de un vaso de agua simple.	Yogur con Galletas	Sopa de verduras Carne molida Palitos de zanahoria con rueditas de tomate Arroz 1 vaso de jugo de frutas	Pan con queso blanco.	Hervido de espinacas con ensalada Pan y fruta
Martes	Pan de trigo integral con crema de cacahuete (maní), mermelada acompañado de medio vaso de leche o jugo de naranja y una fruta.	Pan integral con chocolate	Puré de pollo con verduras Fruta del tiempo Pan	Yogur con plátano.	Crema de pollo, tortilla de papas, leche
Miércoles	Huevos revueltos, con trocitos de cebolla blanca, mortadela picada, una pisca de sal, pimienta, una rodaja de pan integral, acompañado de un vaso de jugo de naranja.	Pan integral con queso de bola	Puré de pollo con verduras Fruta del tiempo Pan	Yogur de fruta y galletas.	Sopa de verduras, pasta de tallarín y leche
Jueves	Pan tostado, un huevo duro, una taza de	Pan integral con queso blanco	Macarrones con carne picada Fruta del	Pan con queso y zumo de	Albóndigas caseras con yogurt

	leche y un tazón de fresas o fruta de su preferencia.	Zumo de naranja	tiempo Pan	frutas	natural
Viernes	Huevos revueltos con una rebanada de queso en pan tostado acompañado con rebanaditas de manzana.	Galleta con plátano	Lentejas con arroz 1 rodaja cortada de carne a la plancha Fruta Pan	Batido de leche y frutas	Sopa de fideos y porción de arroz con atún
Sábado	Huevos revueltos con una rebanada de queso en pan tostado acompañado con rebanaditas de manzana.	Tostada y pera	Fideos con tomate y queso Filete de pescado con ensalada Zumo de fruta	Yogurt natural y frutas	Espagueti con tomate casero Leche
Domingo	Pan tostado con queso y jamón, un tazón de piña picada con un vaso de leche.	Bocadillo y frutas	Arroz meloso con verduras Carne a la plancha Pan y fruta	Frutas y galletas	Espinacas a la crema. Filete de pollo a la plancha con limón. 1 pera



2º	Desayuno	Media Mañana	Comida	Media tarde	Cena
	Lunes Huevos revueltos, con trocitos de cebolla blanca, mortadela picada, una pisca de sal, pimienta, una rodaja de pan integral, acompañado de un vaso de jugo de naranja.	Papaya	Sopa de lenteja con papa, queso y leche Arroz blanco, tortilla de huevo, ensalada de verdura y jugo de tomatillo	Pan con queso blanco.	Hervido de espinacas con ensalada Pan y fruta
	Martes Leche con cacao y pan integral	Melón	Locro de acelga, con zapallo zambo, zanahoria, papa, queso y leche, tallarín pollo, con legumbre, ensalada de pepino y tomate, jugo de naranjilla	Yogur con plátano.	Crema de pollo, tortilla de papas, leche
	Miércoles 1 manzana Leche y galletas	Uva	Crema de zapallo, papa, queso y leche, porción de queso menestra de frejol y jugo de guayaba	Yogur de fruta y galletas.	Sopa de fideos y porción de arroz con atún
	Jueves Leche, y 2 tostadas con mantequilla	Guineo	Locro de brócoli, papa, leche, arroz con lomito de carne y ensalada de zanahoria con rábano y jugo de limón.	Pan con queso y zumo de frutas	Sopa de verduras, pasta de tallarín y leche
	Viernes Fruta picada con yogurt y	Granadilla	Locro de espinaca, con	Frutas y	Albóndigas

	granola acompañada de un vaso de agua simple.		papa, queso y lecho, arroz blanco con ensalada	galletas	caseras con yogurt natural
Sábado	Leche con cacao y torrijas.	Manzana	Arroz meloso con verduras Carne a la plancha Pan y fruta	Batido de leche y frutas	Espagueti con tomate casero Leche
Domingo	Batido de leche con frutilla	Bocadillo y frutas	Arroz Canario Sesos Huecos Pan y Fruta	Yogurt natural y frutas	Espinacas a la crema. Filete de pollo a la plancha con limón. 1 pera



3°	Desayuno	Media Mañana	Comida	Media tarde	Cena
	Lunes Chocolate a la taza con leche, pan tostado	yogur de frutas y cuatro bastoncillos de pan	Menestra de verdura Croquetas de pollo con tomate frito Pan y Fruta	Rebanada de pan con queso y un racimo de uva.	Espinacas a la crema. Pollo a la plancha con limón. 1 pera
	Martes 1 vaso de leche con cereales	zumo de fruta natural y una rebanada de pan	Arroz meloso con verduras con queso Pan y fruta	Batido de frutas y galletas..	Espinacas salteadas con cebolla. Pescado a la plancha. Fruta
	Miércoles 1 vaso de leche con tostadas de mantequilla y mermelada	rebanada de pan con queso y una fruta	Crema de zapallo, papa, queso y leche, porción de queso menestra de frejol y jugo de guayaba	Pan con chocolate	Tortilla de patata. Jamón serrano y lechuga. Melocotón.
	Jueves 1 vaso de leche con tostadas integrales y miel	Zumo de fruta y un yogur.	Locro de brócoli, papa, leche, arroz con lomito de carne y ensalada de zanahoria con rábano y jugo de limón.	Pan con aceite y sal y un yogur.	Espinacas a la crema. Filete de pollo a la plancha con limón. 1 pera
	Viernes 1 batido de galletas	Queso blanco y una pieza de fruta	Sopa de lenteja con papa, queso y leche Arroz blanco, tortilla de huevo, ensalada de verdura y jugo de tomatillo	Arroz con leche.	Sopa de verduras, pasta de tallarín y leche
	Sábado 1 vaso de leche con	Yogur y	Arroz meloso con verduras	Pan con	Espagueti

	cereales	una fruta	Carne a la plancha Pan y fruta	chocolate	con tomate casero Leche
Domingo	Huevos revueltos, con trocitos de cebolla blanca, mortadela picada, una pisco de sal, pimienta, una rodaja de pan integral, acompañado de un vaso de jugo de naranja.	sandwich de atún en aceite.	Arroz Canario Sesos Huecos Pan y Fruta	Pan con chocolate leche.	Albóndigas caseras con yogurt natural



4º	Desayuno	Media Mañana	Comida	Media tarde	Cena
Lunes	Leche con cereales.	Pera	Menestra de verdura Pollo en salsa Una pera	Pan con queso blanco.	Puré de zanahorias Tortilla de verde Manzana.
Martes	Leche y torrijas	Uva	Arroz meloso con verduras Carne a la plancha Pan y fruta	Yogur y galletas.	Menestra de verdura Hígado a la Naranja Uva
Miércoles	1 pera, leche, galletas	Manzana	Crema de zapallo, papa, queso y leche, porción de queso menestra de frejol y jugo de guayaba	Dos rebanadas de queso	Tortilla de patata. Jamón serrano y lechuga. Melocotón.
Jueves	Rebanada de pan con tomate, aceite y jamón	yogur y fruta	Locro de brócoli, papa, leche, arroz con lomito de carne y ensalada de zanahoria con rábano y jugo de limón.	Pan con queso y zumo de frutas	Espinacas a la crema. Filete de pollo a la plancha con limón. 1 pera
Viernes	Leche y tostadas con mantequilla	Pan con atún en aceite	Locro de espinaca, con papa, queso y lecho, arroz blanco con ensalada	Pan y chocolate	Sopa de verduras, pasta de tallarín y leche
Sábado	Leche con cereales	Naranja	Arroz meloso con verduras Carne a la plancha Pan y fruta	Pan con chocolate	Espagueti con tomate casero Leche
Domingo	Leche y tostadas con mantequilla	Sandia	Locro de brócoli, papa, leche, arroz con lomito de carne y ensalada de zanahoria con rábano y jugo de limón.	Yogur con galletas	Albóndigas caseras con yogurt natural

HÁBITOS ALIMENTARIOS DAÑINOS PARA LOS NIÑOS

Restringir el consumo de alimentos industriales que no cumplan con lo estipulado en el cuadro de nutrientes e indicadores de exceso.



Bebidas de cola. La cafeína puede alterar el sueño de los más pequeños, provocar irritabilidad e inducir a la obesidad. Una lata de refresco de cola puede contener hasta 95 mg de cafeína, por lo que nunca debe ofrecerse a un niño.





Fast food. Al igual que sucede en los adultos, la comida rápida (fast food) no es la mejor opción. Su elevado aporte calórico y los aditivos que lleva la desaconsejan, excepto para ocasiones muy puntuales. Nunca se debe recurrir de forma habitual a comida de este tipo. Además, las carnes procesadas son ricas en nitratos, cuyo exceso puede favorecer las enfermedades cardiovasculares.



Refrescos azucarados. Las bebidas refrescantes tienen un exceso de azúcar que acaba repercutiendo en la salud del niño en forma de caries, obesidad y pérdida de apetito, entre otras. Ten en cuenta que en 250 ml de estos refrescos puede haber hasta 12 cucharaditas de azúcar. La mejor bebida para un niño es el agua.



Encuestas

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL LICENCIATURA EN NUTRICIÓN ENCUESTA DE INFORMACIÓN PERSONAL 		
Encuestador: _____	Fecha: _____	N° Entrevista: _____
DATOS PERSONALES DEL REPRESENTANTE a) Nombre: _____ b) Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> c) Edad: _____ d) Grado de escolaridad: _____ e) Relación entre usted y el niño: _____	DATOS PERSONALES DEL NIÑO a) Nombre: _____ b) Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> c) Edad: _____ d) Fecha de nacimiento: _____ e) Grado de escolaridad: _____	
SALUD Y ANTECEDENTES DEL NIÑO/A		
1. ¿Su hijo/a nació prematuramente? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> 2. Si es afirmativo ¿Cuántos meses de gestación tuvo cuando nació? _____ 3. Peso y talla del niño al nacer según el "Acta de nacido vivo": Peso: _____ Talla: _____ 4. ¿Su hijo nació con alguna enfermedad? 5. Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> 6. ¿Si es afirmativo indique la enfermedad? a. Trastornos digestivos..... <input type="checkbox"/> b. Trastornos respiratorios..... <input type="checkbox"/> c. Trastornos cardiacos..... <input type="checkbox"/> d. Alteraciones de la piel..... <input type="checkbox"/> e. Labio leporino..... <input type="checkbox"/> f. Síndrome de Down..... <input type="checkbox"/> g. Hidrocefalia..... <input type="checkbox"/> h. Otro..... <input type="checkbox"/>	a. Trastornos digestivos (estreñimiento, diarrea, cólico, intolerancias) b. Trastornos respiratorios (asma, bronquitis) c. Trastornos cardiacos (malformaciones congénitas) d. Alteraciones de la piel (salpullido, resequead, manchas, piel de gallina) e. Enfermedades virales (dengue, chikungunya, zika, viruela, varicela, rubeola, paperas, gripe) f. Fracturas g. Envenenamiento	7. ¿Durante el primer año de vida el niño necesito visitar al médico frecuentemente?: Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Cuál fue el motivo? (Ejemplo: infecciones, diarreas, vómitos, etc.) _____ _____

8. ¿El niño recibió alguna de las siguientes intervenciones terapéuticas durante los primeros 6 meses?

a. Tratamiento farmacológico (especifique cuál)

b. Complementos alimenticios (especifique cuál).....

c. Modificación de la dieta (especifique cuál).....

d. Otros (especifique cuál)

e. Ninguno.....

9. ¿Dónde acude primero cuando su hijo se enferma?

a. Farmacia.....

b. Centro de salud.....

c. Centro de salud ambulatorio.....

d. Hospital.....

e. Curandero.....

10. ¿Qué tipo de alimentación le dio al niño durante los primeros 6 meses de vida?

a. Lactancia exclusiva.....

b. Lactancia artificial.....

c. Lactancia mixta.....

d. Líquidos más lactancia exclusiva.....

e. Líquidos más lactancia artificial.....

11. ¿Qué tipo de alimentación le dio al niño a partir de los 6 meses en adelante?

a. Lactancia materna + alimentación complementaria.....

b. Lactancia artificial + alimentación complementaria.....

c. Alimentación complementaria.....

d. Solo lactancia.....

e. Lactancia mixta + alimentación Complementaria.....

12. ¿Podría indicar los tiempos de comida que tiene su hijo en el día?

a. Desayuno.....

b. Media mañana (Lunch).....

c. Almuerzo.....

d. Media tarde (Lunch).....

e. Merienda.....

13. ¿Cuántas comidas considera saludable que su hijo consuma al día?

14. ¿Qué tan difícil es para usted alimentar a su hijo 3 veces al día ó más?

1) No es difícil.....

2) Regular/ No lo sé/ No estoy seguro/a.

3) Difícil.....

15. ¿El niño come toda la porción de alimento que le sirven?

- Se come ¼ del plato
- Se come la mitad del plato
- Se come ¾ del plato
- Se come todo

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

MEDIDA/ÍNDICE/ INDICADOR	VALOR
Peso (Kg)	
Talla (m)	
Masa magra (Kg)	
Masa grasa (%)	
IMC (Kg/m ²)	
Circunferencia de brazo (Izquierdo)	

SIGNOS CLÍNICOS DE PROBLEMAS ASOCIADOS A LA NUTRICIÓN

Labios

- a. Estomatitis angular.....
- b. Queilosis.....
- c. Cicatriz angular.....
- d. Normal.....

Lengua

- a. Glositis.....
- b. Rojo vivo.....
- c. Geográfica.....
- d. Normal.....

Encías

- a. Gingivitis.....
- b. Hemorragia Gingival.....
- c. Normal.....

Ojos

- a. Conjuntiva pálida.....
- b. Xerosis conjuntival.....
- c. Palpebritis angular.....
- d. Normal.....

Cabello

- a. Fragilidad.....
- b. Despigmentación.....
- c. Áspero.....
- d. Raro.....
- e. Normal.....

Uñas

- a. En vidrio de reloj.....
- b. Cianóticas.....
- c. Moteadas.....
- d. Frágiles.....
- e. Normal.....



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
ENCUESTA DE SALUD Y ANTECEDENTES DE LA FAMILIA



Encuestador: _____

Fecha: _____

N° Entrevista: _____

Nombre del niño: _____

1. ¿El niño tiene familiares con las siguientes afecciones?

- a. Diabetes.....
- b. Hipertensión arterial.....
- c. Accidente cerebro vascular.....
- d. Cáncer.....
- e. Otro _____
- Sí No

2. Si es afirmativo indique el familiar:

SALUD DE LA MADRE

Nombre: _____

1. Edad a la que tuvo al niño/niña _____

2. Presencia alguna de estas enfermedades

- a. Diabetes.....
- b. VIH/SIDA.....
- c. Hipertensión.....
- d. Problemas renales.....
- e. Anemia.....
- f. Otra
- g. Ninguna.....

3. ¿La madre presentó alguna de estas enfermedades durante el periodo de gestación?

- a. Varicela.....
- b. Toxoplasmosis.....
- c. Citomegalovirus.....
- d. Anemia.....
- e. Diabetes.....
- f. Hipertensión.....
- g. Convulsiones.....
- h. Ninguna.....

4. ¿Durante el embarazo la madre consumió regularmente alguna de las siguientes sustancias?

- 1) Medicamentos.....
- 2) Cigarrillo.....
- 3) Alcohol.....
- 4) Drogas.....
- 5) Ninguna.....

5. ¿La madre tuvo problemas durante el periodo prenatal o postnatal?

Sí No

6. Si la pregunta anterior fue afirmativa indique cuál:

- a. Anoxia.....
- b. Pre eclampsia.....
- c. Ingreso hospitalario.....
- d. Otro:.....

7. ¿La madre trabajó durante el primer año de vida de su hijo/a?

Sí No

NÚCLEO FAMILIAR

1. ¿Qué tipo de unión tienen los padres del niño?

- a. Unión libre.....
- b. Casados.....
- c. Separados.....
- d. Divorciados.....
- e. Otro (viudo/a).....

Especifique quien: _____

2. ¿El niño vive con ambos padres?

Sí No

3. Si la respuesta anterior fue negativa ¿Qué edad tuvo el niño cuando dejó de vivir con ambos padres? _____

4. ¿Qué estudios ha completado la madre?

- a. Sin estudio.....
- b. Primaria incompleta.....
- c. Primaria completa.....
- d. Secundaria incompleta.....
- e. Secundaria completa.....
- f. Hasta 3 años de educación superior...
- g. 4 o más años de educación (sin post grado).....
- h. Post grado.....

5. ¿Tiene la madre un trabajo remunerado actualmente?

Sí No

6. ¿Si no trabaja, su situación actual es?

- a. Ama de casa.....
- b. Parado/a.....
- c. Pensionista por discapacidad

7. ¿Qué estudios ha completado el padre?

- a. Sin estudio.....
- b. Primaria incompleta.....
- c. Primaria completa.....
- d. Secundaria incompleta.....
- e. Secundaria completa.....
- f. Hasta 3 años de educación superior
- g. 4 o más años de educación (sin post grado).....
- h. Post grado.....

8. ¿Tiene el padre un trabajo remunerado actualmente?

Sí No

9. ¿Si no trabaja, su situación actual es?

- a. Labores Domésticas.....
- b. Parado/a.....
- c. Pensionista por discapacidad.....
- d. Sin trabajo por otras razones.....

10. ¿Cuántas personas conforman el hogar incluyendo al niño? _____

11. Especifique como está conformada:

- a. Mamá
- b. Papá
- c. N° hermanos _____
- d. N° hermana _____
- e. Otros: _____

12. ¿Algún miembro del hogar ingiere bebidas alcohólicas más de 3 veces a la semana?

Sí No

13. Si la respuesta anterior fue afirmativa.

Especifique quien o quienes:

- a. Mamá.....
- b. Papá.....
- c. Hermano/os
- d. Hermana/as.....
- e. Otros: _____

14. ¿Cuántas unidades de _____ suele beber en un día de consumo normal?

- a. Una o dos.....
- b. Tres o cuatro.....
- c. Cinco o seis.....
- d. De siete a nueve.....
- e. Diez o más.....

15. ¿Algún miembro de la familia consume algún tipo de droga?

Sí No

16. Especifique quien o quienes:

- a. Mamá
- b. Papá
- c. Hermano/os
- d. Hermana/as
- e. Otros: _____



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
ENCUESTA SOCIOECONÓMICA



Encuestador: _____

Fecha: _____

N° Entrevista: _____

Nombre del niño: _____

VIVIENDA Y SERVICIOS BÁSICOS

1. ¿En qué tipo de vivienda habita?
 - a. Casa.....
 - b. Departamento.....
 - c. Cuarto.....
 - d. Otro.....
2. ¿Qué tipo de posesión tiene sobre la vivienda?
 - a. Vivienda propia totalmente pagada..
 - b. Vivienda propia y la están pagando...
 - c. Vivienda cedida.....
 - d. Vivienda alquilada.....
 - e. Otra condición: _____
3. ¿De qué material está construida la vivienda?
 - a. Madera.....
 - b. Caña.....
 - c. Ladrillo/bloque.....
 - d. Prefabricada.....
 - e. Mixta.....
 - f. Otro: _____
4. ¿De qué material es el piso de la vivienda?
 - a. Cemento.....
 - b. Madera.....
 - c. Baldosa/cerámica.....
 - d. Mixto.....
 - e. El piso no está construido.
 - f. Otro: _____

3. ¿Esta vivienda tiene drenaje de aguas servidas?
 - 1) Sí, a red pública.....
 - 2) Sí, a fosa séptica.....
 - 3) Sí, a tubería que va barranca/grieta/río
 - 4) No tiene drenaje.....
4. ¿Qué tipo de servicios sanitario tiene la vivienda?
 - 1) Excusado o sanitario
 - 2) Retrete o fosa.....
 - 3) Letrina.....
 - 4) Hoyo negro o pozo ciego...
5. ¿A qué distancia se encuentra el baño de la cocina?
 - 1) Muy cerca.....
 - 2) Cerca.....
 - 3) Lejos.....
 - 4) Muy lejos.....
6. ¿su hogar dispone energía eléctrica?

Sí No

10. ¿El agua con la que cuenta la vivienda es?
 - a. Potable.....
 - b. Proviene de pozo.....
 - c. Proviene de camión cisterna
11. ¿De dónde proviene el agua que consumen en el hogar?
 - a. Del grifo.....
 - b. Hervida.....
 - c. De botellón.....
12. ¿De qué forma desecha la basura que generan?
 - a. Servicio pagado
 - b. La tira.....
 - c. La quema.....
 - d. La entierra.....
 - e. Otro: _____
13. ¿Tiene animales en casa?

Sí No
14. Si es afirmativa, indique que tipo de animal tiene:
 - a. Gato
 - b. Perro
 - c. Cerdo
 - d. Gallina
 - e. Otros

TRABAJO E INGRESOS	
<p>1. ¿Quién es el jefe de hogar?</p> <p>a. Padre <input type="checkbox"/></p> <p>b. Madre..... <input type="checkbox"/></p> <p>c. Tío/tía..... <input type="checkbox"/></p> <p>d. Abuelo/abuela..... <input type="checkbox"/></p> <p>e. Otro: _____</p> <p>2. ¿Quién o quiénes se encargan de la economía de su hogar?</p> <p>a. Padre..... <input type="checkbox"/></p> <p>b. Madre..... <input type="checkbox"/></p> <p>c. Padre y madre..... <input type="checkbox"/></p> <p>d. Tío/tía..... <input type="checkbox"/></p> <p>e. Abuelo/abuela..... <input type="checkbox"/></p> <p>f. Otro: _____</p> <p>3. ¿Cómo describiría la situación laboral actual del jefe del hogar?</p> <p>a. Trabaja a jornada completa... <input type="checkbox"/></p> <p>b. Trabaja a jornada parcial..... <input type="checkbox"/></p> <p>c. Desempleado..... <input type="checkbox"/></p> <p>d. Jubilado..... <input type="checkbox"/></p> <p>e. Otros: _____</p>	<p>4. ¿Cuál ha sido la ocupación, oficio o trabajo principal del jefe de familia?</p> <p>a. Trabajador dependiente (empleado) <input type="checkbox"/></p> <p>b. Trabajador independiente (informal) <input type="checkbox"/></p> <p>c. Negocio propio <input type="checkbox"/></p> <p>5. ¿Reciben en la familia recibe apoyo de algún programa social?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>6. ¿Cuánto recibe? \$ _____</p> <p>7. Frecuencia _____</p> <p>8. ¿Cuánto dinero se dispone semanalmente para la alimentación de la familia?</p>

INFORMACIÓN FINAL
<p>1. ¿Tuvo problemas en el ingreso económico de la familia en el último mes?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>2. Si es afirmativo, indique el ¿por qué?</p> <p>a. Falta de trabajo..... <input type="checkbox"/></p> <p>b. Pago de deudas..... <input type="checkbox"/></p> <p>c. Gasto por enfermedad... <input type="checkbox"/></p> <p>d. Otro: _____</p> <p>3. ¿Cómo describiría la alimentación del niño durante el periodo de duración del programa con respecto a la anterior?</p> <p>a. Ha mejorado considerablemente.. <input type="checkbox"/></p> <p>b. Ha mejorado poco..... <input type="checkbox"/></p> <p>c. Se ha mantenido igual..... <input type="checkbox"/></p> <p>d. No ha mejorado mucho..... <input type="checkbox"/></p> <p>e. No ha mejorado nada..... <input type="checkbox"/></p> <p>4. ¿Cómo fue la alimentación que le dieron al niño lo largo del programa?</p> <p>a. Comía todo lo que le daban..... <input type="checkbox"/></p> <p>b. Lo compartía con terceros..... <input type="checkbox"/></p> <p>c. Dejaba alimentos..... <input type="checkbox"/></p> <p>d. Le hacía falta alimento..... <input type="checkbox"/></p> <p>5. ¿Recibió colaboraciones de alimentos de otros programas por la época navideña?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Preparando la cinta para tomar la estatura de los niños



Pesando a los niños



Midiendo la circunferencia de brazo



Midiendo la estatura de los niños



Midiendo la talla de los niños



Pesando a los niños

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Antropométrico: Es una ciencia que analiza las medidas y volumen de las distintas partes del cuerpo humano por cuanto estas varían de un individuo a otro según la edad, sexo, raza, nivel socioeconómico, etc.

Desnutrición: La desnutrición es una fase patológica provocada por el déficit de ingestión y absorción de nutrientes. Según el cuadro de desnutrición de la persona se puede dividir en: primer, segundo y en tercer grado.

Metabolismo: Es el cúmulo de procesos físicos, químicos y de las reacciones a las que se encuentra ajustada una célula, esto es lo que le facilita a ella sus principales actividades como la reproducción, desarrollo, mantenimiento de sus estructuras y finalmente la respuesta a los impulsos que reciba.

Nutrición: Es una fase biológica donde el organismo incorpora los alimentos y los fluidos esenciales para el adecuado funcionamiento, desarrollo y la conservación de sus funciones vitales. A la nutrición se le puede reconocer el estudio de la relación que se dan entre los alimentos y la salud de una persona.

Calculo nutricional: Es la detección de pacientes obesos que pueden requerir cirugía bariátrica y de pacientes quirúrgicos desnutridos, que se beneficiarán de la instauración de un aporte nutricional preoperatorio.