

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

FACULTAD DE ENFERMERÍA



**CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES
DE 8 Á 11 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.
MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE
AREQUIPA, 2013**

Tesis presentada por las Bachilleres:

***IVÓN JACQUELINE CONDORI ORDOÑO
ZENaida CINTHYA CRUZ FIGUEROA***

Para optar el Título Profesional de:
LICENCIADAS EN ENFERMERÍA

**AREQUIPA – PERÚ
2014**

PRESENTACIÓN

**SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTA MARIA.**

S.D

De conformidad con lo establecido en la Facultad de Enfermería que Ud. dignamente dirige, presentamos a su consideración y a las señoras miembros del jurado del presente trabajo de investigación: **CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE AREQUIPA, 2013.**

Requisito indispensable para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería.

Esperamos que el presente trabajo sea de conformidad y que cumpla con los requisitos académicos y técnicos correspondientes.

Arequipa, Mayo del 2014

Ivón Jacqueline Condori Ordoño

Zenaida Cinthya Cruz Figueroa



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : Mgter. Ruth Romero de Rodríguez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador
Dra. Esberthy Rodríguez Ismodes
Dra. Teresa Núñez Delgado
Lic. Rosario Soto de Zuñiga

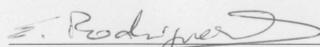
Asunto : Dictamen de Borrador de Tesis:
CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE 8 Á 11 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE AREQUIPA, 2013

Autora : **IVÓN JACQUELINE CONDORI ORDOÑO
ZENAI DA CINTHYA CRUZ FIGUEROA**

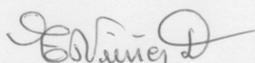
Fecha : Arequipa, 14 de Mayo del 2014

Habiendo subsanado las observaciones dadas por el Jurado Dictaminador, el trabajo de investigación queda en condiciones de pasar a la fase de sustentación de tesis, de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.

Atentamente,


Dra. Esberthy Rodríguez Ismodes
Presidenta


Lic. Rosario Soto de Zuñiga
Secretaria


Dra. Teresa Núñez Delgado
Miembro Integrante

INFORME DE ASESORIA DE TESIS

A : **Mgter. Ruth Romero de Rodríguez**
Decana de la Facultad de Enfermería

DE : **Dra. Dominga Vargas de Flores**
Asesora del estudio de Investigación

ASUNTO : **Asesoría de Tesis Titulada:**
CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS
ESTUDIANTES DE 8 Á 11 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA. MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA
ALEGRE. AREQUIPA, 2013

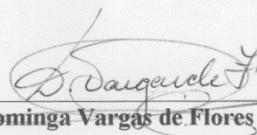
AUTORAS : **IVÓN JACQUELINE CONDORI ORDOÑO**
ZENAIDA CINTHYA CRUZ FIGUEROA

FECHA : Arequipa, 12 de Enero del 2014

Antecedentes: La asesoría del estudio de investigación se llevó a cabo durante los meses de Setiembre del 2013 a Enero del 2014, tiempo en el que se revisó el Enunciado, los Objetivos, Variables, Justificación, Marco Teórico y el Contenido Operacional; revisión que demandó la reestructuración tanto de la teoría como de la investigación propiamente dicha, en la que se ha considerado tablas estadísticas.

Apreciación Personal: Los resultados de la investigación permitirán fortalecer el cuerpo de conocimientos de la profesión de Enfermería.

Atentamente,



Dra. Dominga Vargas de Flores



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE PROYECTO DE TESIS

A : Mgter. Ruth Romero de Rodríguez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador

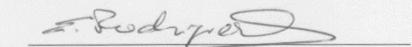
Asunto : Dictamen de Proyecto de Tesis:
CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, MARIO VARGAS LLOSA N° 40037 ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA 2013.

Bachilleres: Zenaida Cinthia Cruz Figueroa
Ivon Jaqueline Condori Ordoño

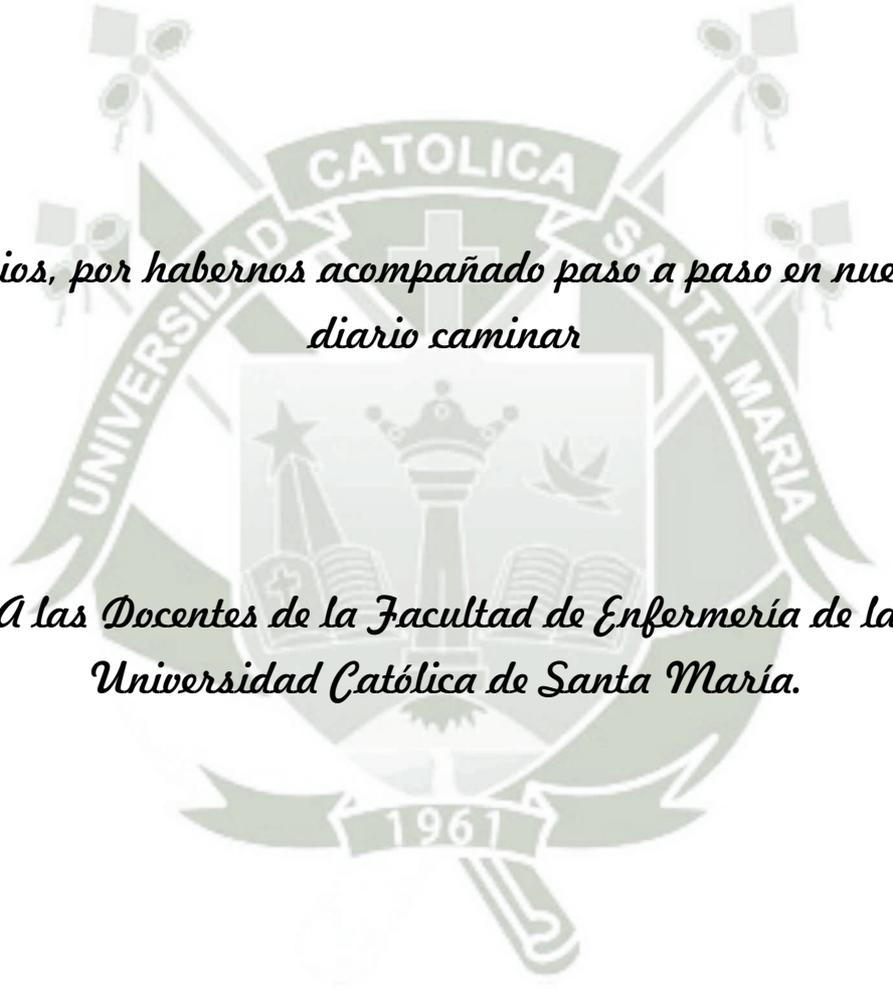
Fecha : Arequipa, 13 de Noviembre del 2013

Después de haber subsanado las observaciones hechas por el Jurado Dictaminador, el proyecto queda apto para su ejecución.

Atentamente,


Dra. Esberthy Rodríguez Ismodes
Jurado Dictaminador

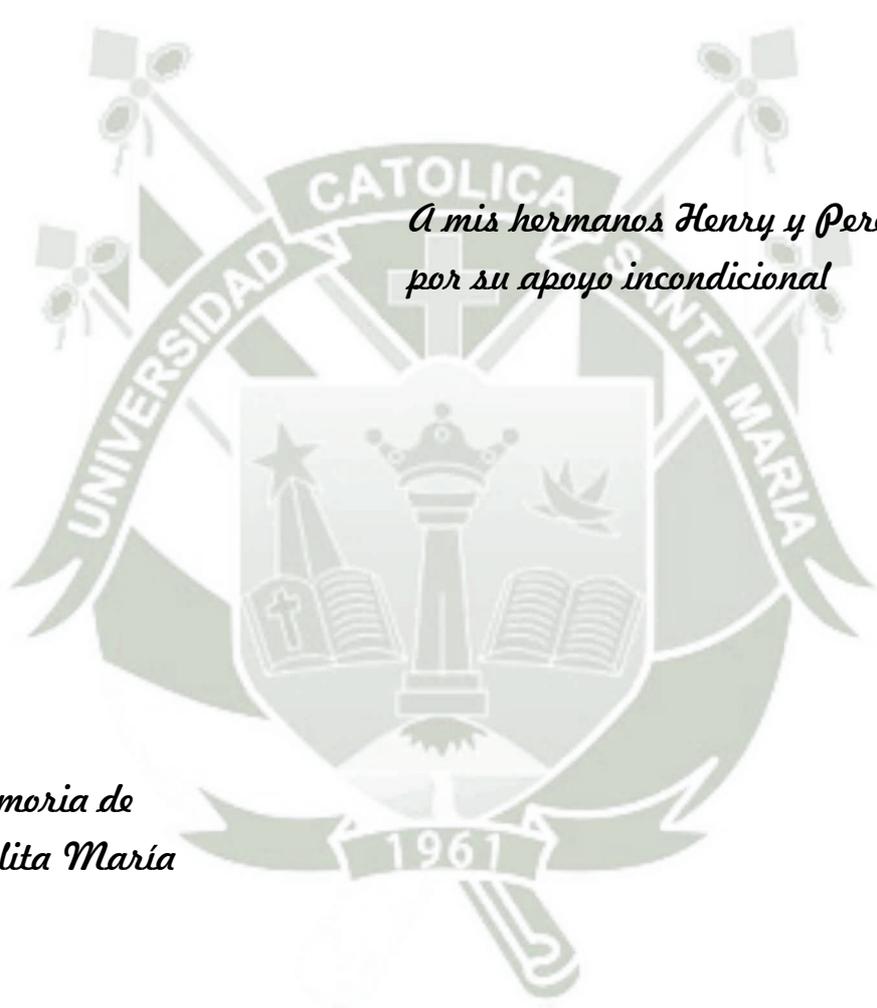

Lic. Rosario Soto de Zúñiga
Jurado Dictaminador



*A Dios, por habernos acompañado paso a paso en nuestro
diario caminar*

*A las Docentes de la Facultad de Enfermería de la
Universidad Católica de Santa María.*

*A mis padres Faustino y Sofía
Con gratitud y amor*



*A mis hermanos Henry y Percy
por su apoyo incondicional*

*A la memoria de
mi abuelita María*

Zenaida

A mis padres:

Pastor e Irma

*Por su amor, confianza y sacrificio
ya que gracias a ellos pude hacer
realidad mi mayor anhelo, ser
profesional, por lo cual viviré siempre
agradecida.*



A mis hermanas:

Jessica y Nélida

*Por su apoyo y comprensión
constante para la culminación de
mi profesión.*

Ivón

INDICE

	PÁG.
INDICE DE ILUSTRACIONES	10
RESUMEN	11
ABSTRACT	11
INTRODUCCION	12

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEORICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 Enunciado del Problema	13
1.2 Descripción del Problema	13
1.3 Justificación	14
2. OBJETIVOS	15
3. MARCO TEÓRICO	16
4 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	38
5. HIPÓTESIS	41

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TECNICA E INSTRUMENTO	42
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	42
2.1. Ubicación Espacial	42
2.2. Ubicación Temporal	43
2.3. Unidades de Estudio	43
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
4. CRONOGRAMA DE TRABAJO	45

CAPÍTULO III RESULTADOS

PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	46
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	60
BIBLIOGRAFÍA	61
ANEXOS	63



INDICE DE ILUSTRACIONES

TABLAS	PÁG
1. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN EDAD, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013	47
2. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN GENERO, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013	48
3. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD, SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES EN LA SEMANA, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013	49
4. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD, SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE VEGETALES EN LA SEMANA, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013	50
5. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS EN LA SEMANA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013	51
6. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES EN LA SEMANA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013	52
7. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE LECHE Y DERIVADOS EN LA SEMANA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013	53
8. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD, SEGÚN NÚMERO DE COMIDAS EN EL DÍA, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013	54
9. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013	55
10. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN AMBIENTE DONDE CONSUMEN LOS ALIMENTOS, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013	56
11. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN LAVADO DE MANOS ANTES DE LAS COMIDAS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013	57
12. NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN HIGIENE ORAL POSTERIOR AL CONSUMO DE ALIMENTOS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013	58

RESUMEN

El estudio de Investigación titulado Características de la Alimentación en los estudiantes de 8 a 11 años de edad, se realizó en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa N° 40037 del Distrito de Alto Selva Alegre de Arequipa, tuvo como objetivo el determinar las características de la alimentación de los niños, dicho estudio es de campo, uní variable y por lo tanto, de nivel descriptivo. Para la obtención de los datos se usó como técnica la Encuesta y como instrumento, el Formulario de Preguntas aplicado a los niños, seleccionados como unidades de estudio.

Los datos obtenidos se organizaron en 12 tablas estadísticas de frecuencias y porcentajes, su análisis e interpretación dio lugar a los resultados, y se ha llegado a concluir que las características de la alimentación que presentan los niños de 8 a 11 años de edad de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa de Alto Selva Alegre, son: que, en cuanto al tipo de alimentos, existe un consumo de carnes de res en un 51.0% y los hacen dos días a la semana; el consumo de vegetales se da en forma deficiente, en razón a que el consumo de todos los días sólo es un 5% y un 35% no consumen vegetales; el consumo de frutas se da con mayor frecuencia en los días de la semana (92% acumulado); el consumo de cereales se distribuye equitativamente en los días de la semana en un acumulado del 83%; el consumo de leche y derivados, se da con mayor frecuencia en los días de la semana en un acumulado del 89%. El número de comidas que tienen los niños son tres comidas a más, en un acumulado del 79%. El lugar donde los niños consumen sus alimentos son fuera del hogar en un 51%, ya sea en pensiones, comedores populares y/o quiosco escolar. En cuanto al ambiente donde consumen sus alimentos el 71% indica que es agradable. La higiene de manos para el consumo de sus alimentos si la realizan en un 54% y la higiene oral no la realizan regularmente.

Palabras clave: Alimentación – Características de la alimentación – Nutrición.

ABSTRACT

Studying Research titled properties Feeding students 8-11 years of age, was held in the Educational Institution Mario Vargas Llosa No. 40037 District Alto Selva Alegre Arequipa, I aimed to determine the characteristics of the feeding children, the study's field, univariate and therefore descriptive level. To obtain the data was used as the survey technique and a tool, Form Questions applied to children, selected as study units.

The data were organized into 12 statistical tables of frequencies and percentages, analysis and interpretation led to the results, and has come to the conclusion that the characteristics of the food presented by children 8 to 11 years old Institution educational Mario Vargas Llosa of Alto Selva Alegre, are that in the type of food, there is a consumption of beef by 51.0% and do two days a week; vegetable consumption occurs poorly, due to the daily consumption is only 5% and 35% do not eat vegetables; fruit consumption occurs most often in the days of the week (92% cumulative); cereal consumption is distributed equally in the days of the week in a cumulative 83%; consumption of dairy products, occurs most often in the days of the week in a cumulative 89%. The number of meals that children have three meals are over, in a cumulative 79%. The place where children eat their meals outside the home are 51% either on pensions, soup kitchens and / or school kiosk. Regarding the environment where their food consumed 71% indicates that it is nice. Hand hygiene for the consumption of their food whether it is carried by 54% and oral hygiene not held regularly.

Keywords: Food – Food Features - Nutrition.

INTRODUCCION

La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos, en razón a que los niños pasan más tiempo fuera del hogar y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán según el incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de regímenes inadecuados o formas de alimentación inadecuadas; a la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

En nuestra práctica comunitaria hemos podido evidenciar que en un colegio del Distrito de Alto Selva Alegre existe un porcentaje del 9.7% que presentaron desnutrición, un 12.4% sobrepeso y un 4.1% obesidad¹, en niños que tienen que afrontar su actividad escolar con desayunos deficientes, almuerzos carentes de lo necesario, y que muchas veces se alimentan en forma ambulatoria, y en menor cantidad y calidad de lo necesario.

Lo anteriormente expuesto, ha motivado a las autoras a realizar el presente estudio para conocer cómo se alimentan los niños de 8 á 11 años de edad, a fin de determinar las características de la alimentación que presentan.

El contenido dela investigación se distribuye en tres capítulos. En el primer capítulo se contextualizan los componentes del planteamiento teórico; en el segundo se señala el planteamiento operacional; describiendo la metodología a usar en la obtención de la información; en el tercer capítulo se presentan los resultados utilizando tablas y gráficos propios de la estadística descriptiva, así como las conclusiones y recomendaciones.

¹ CLAS Alto Selva Alegre. Informe Práctica Comunitaria. Arequipa 2012.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Enunciado del Problema

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE 8 Á 11 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE AREQUIPA, 2013

1.2. Descripción del Problema

1.2.1. Ubicación del Problema

- a. Campo : Ciencias de la Salud
- b. Área : Enfermería
- c. Línea : Nutrición

1.2.2. Análisis de Variables

El estudio tiene una variable:

Características de la alimentación

Variable	Indicadores	Subindicadores
Variable Independiente Características de la Alimentación	1. Tipos de Alimentos	1.1. Carnes 1.2. Vegetales 1.3. Frutas 1.4. Menstras 1.5. Leche y derivados
	2. Números de comidas al día	2.1 Desayuno 2.2 Almuerzo 2.3 Merienda 2.4 Cena
	3. Lugar de consumo	3.1. Casa 3.2. Pensión 3.3. Comedor Popular 3.4. Quiosco Escolar
	4. Condiciones del lugar de consumo	4.1. Limpieza 4.2. Iluminación 4.3. Ventilación 4.4. Clima familiar
	5. Higiene antes y después de consumo de alimentos	5.1. De Manos 5.2. Oral

1.2.3. Interrogantes Básicas

- a. ¿Qué características presenta la alimentación de los niños de 6 a 11 años de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa N° 40037 de Alto Selva Alegre?

1.2.4. Tipo y Nivel

Tipo : De campo
 Nivel : Descriptivo

1.2.5. Justificación

En la experiencia práctica y de literatura en salud se ha podido observar que un buen porcentaje de niños en edad escolar presentan peso inferior y también superior al normal según la edad y talla, situación que presenta

un significativo problema de salud infantil, de ahí que el presente estudio se enmarque en lo que denominamos relevancia social - contemporánea.²

Asimismo, el estudio responde a determinados enfoques explicativos en lo que a las características generales de la alimentación en nuestro medio se refiere, en razón a que en los hogares de nuestra comunidad, la práctica alimentaria presenta formas muy variadas desde la preparación de los alimentos hasta el modo de consumo, las reglas familiares no se cumplen a cabalidad, si el niño u otra persona no desea comer, no come; si desea reemplazar una comida por golosinas o comida chatarra, la decisión está tomada, no hay corrección ni la debida orientación al respecto. Esta situación conlleva a consecuencias en la salud nutricional de los niños que están en proceso de desarrollo y de crecimiento, por lo que su investigación tiene el atributo de pertinencia.

El aporte y su utilidad esta objetivamente fundamentado por el hecho de que la salud infantil se ve seriamente condicionada a riesgos que se pueden evitar como es la de una deficiente forma de alimentación en el hogar y en la escuela.

El estudio relativamente es original en razón a que los estudios sobre nutrición infantil realizados en décadas anteriores se han concentrado en la alimentación y su relación y/o influencia en el estado nutricional de niños menores de cinco años; por consiguiente, es trascendente su realización en cuanto se puede intervenir con aportes que le dé el sustento científico a las decisiones que en materia de salud infantil pueda tomar una familia, una institución educativa con propósitos importantes y valiosos.

2. OBJETIVOS

- 2.1. Determinar las características de la alimentación que presentan los niños de 8 a 11 años de edad de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa de Alto Selva Alegre.

²Reporte de la Organización Mundial de la Salud sobre Nutrición en Países Tercer Mundistas. Ginebra, 2006.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. PROCESO DIGESTIVO

El aparato digestivo es un largo tubo, con importantes glándulas empotradas, que transforma las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables por el organismo.

Estos compuestos nutritivos simples son absorbidos por las vellosidades intestinales, que tapizan el intestino delgado. Así pues, pasan a la sangre y nutren todas y cada una de las células del organismo

Desde la boca hasta el ano, el tubo digestivo mide unos once metros de longitud. En la boca ya empieza propiamente la digestión. Los dientes trituran los alimentos y las secreciones de las glándulas salivales los humedecen e inician su descomposición química. Luego, el bolo alimenticio cruza la faringe, sigue por el esófago y llega al estómago, una bolsa muscular de litro y medio de capacidad, cuya mucosa secreta el potente jugo gástrico, en el estómago, el alimento es agitado hasta convertirse en una papilla llamada quimo.

A la salida del estómago, el tubo digestivo se prolonga con el intestino delgado, de unos siete metros de largo, aunque muy replegado sobre sí mismo. En su primera porción o duodeno recibe secreciones de las glándulas intestinales, la bilis y los jugos del páncreas. Todas estas secreciones contienen una gran cantidad de enzimas que degradan los alimentos y los transforma en sustancias solubles simples.

El tubo digestivo continúa por el intestino grueso, de algo más de metro y medio de longitud. Su porción final es el recto, que termina en el ano, por donde se evacúan al exterior los restos indigeribles de los alimentos.³

³<http://www.slideshare.net/ireneocasavilcadelacruz7/sistema-digestivo-primaria-17860191>

3.1.1. Absorción y transporte de los nutrientes

La mucosa intestinal va absorbiendo los productos de la digestión. La absorción intestinal a nivel del intestino delgado se hace a través de vellosidades intestinales delgadas, las cuales absorben el quimo (bolo alimenticio tras pasar por los procesos del estómago). En el intestino delgado se absorben proteínas, lípidos y otros principios esenciales. En el intestino grueso, se terminan de absorber todos los nutrientes que no fueron absorbidos en el intestino delgado, como agua y electrolitos.

Los materiales absorbidos atraviesan la mucosa y pasan a la sangre, que los distribuye a otras partes del cuerpo para almacenarlos o para que pasen por otras modificaciones químicas. Esta parte del proceso varía dependiendo de los diferentes tipos de nutrientes.

Glúcidos o hidratos de carbono. Un adulto promedio consume cerca de un cuarto de kilo gramo de hidratos de carbono al día. Muy a menudo, los alimentos portadores de glúcidos contienen al mismo tiempo almidón, que es digerible, y fibra, que no lo es.

Los hidratos de carbono digeribles se descomponen en moléculas más sencillas por la acción de las enzimas de la saliva, del jugo pancreático y de la mucosa intestinal. El almidón se digiere en dos etapas: primero, una enzima de la saliva y del jugo pancreático lo descompone en moléculas de maltosa; luego, la maltasa, una enzima de la mucosa del intestino delgado, divide la maltosa en moléculas de glucosa que pueden absorberse en la sangre. La glucosa es transportada por el torrente sanguíneo hasta el hígado, en donde se almacena.

El azúcar común, constituido en su mayor parte por sacarosa, es digerido por una enzima de la mucosa del intestino delgado llamada sacarasa, que lo convierte en glucosa y fructosa, cada una de las cuales puede absorberse en el intestino y pasar a la sangre.

La leche contiene lactosa, otro tipo de azúcar que se transforma en moléculas fáciles de absorber (glucosa y galactosa) mediante la acción de una enzima llamada lactasa, que se encuentra en la mucosa intestinal.

Proteínas. Las proteínas son moléculas grandes que deben ser descompuestas por enzimas antes de que se puedan utilizar para fabricar y reparar los tejidos del cuerpo. Una enzima del jugo gástrico comienza la digestión de las proteínas que comemos. El proceso termina en el intestino delgado. Allí, varias enzimas del jugo pancreático y de la mucosa intestinal descomponen las enormes moléculas en unas mucho más pequeñas, llamadas aminoácidos. Estos pueden absorberse en el intestino delgado y pasar a la sangre, que los lleva a todas partes del cuerpo para fabricar las paredes celulares y otros componentes de las células.

Grasas. Las moléculas de grasas son una importante fuente de energía para el cuerpo. El primer paso en la digestión de una grasa es disolverla en el contenido acuoso del intestino. Los ácidos biliares producidos por el hígado actúan como detergentes naturales que disuelven las grasas en agua y permiten que las enzimas descompongan sus grandes moléculas en moléculas más pequeñas, algunas de las cuales son los ácidos grasos y el colesterol. Los ácidos biliares se unen a los ácidos grasos y al colesterol y les ayudan a pasar al interior de las células de la mucosa. En ellas, las moléculas pequeñas vuelven a formar moléculas grandes, la mayoría de las cuales pasan a los vasos linfáticos cercanos al intestino. Estos vasos llevan las grasas modificadas a las venas del tórax y la sangre las transporta hacia los lugares de depósito en distintas partes del cuerpo.

Vitaminas. Otros integrantes fundamentales de nuestra comida que se absorben en el intestino delgado, son las vitaminas. Estas sustancias químicas se agrupan en dos clases, según el líquido en el que se disuelven: hidrosolubles (todas las vitaminas del complejo B y la vitamina C) y liposolubles (las vitaminas A, D y K).

Agua y sal. La mayoría del material que se absorbe del intestino grueso es agua, en la que hay sal disuelta. El agua y la sal vienen de los alimentos y líquidos que consumimos y de los jugos que las glándulas digestivas secretan. En el intestino de un adulto sano se absorbe más de 4 l de agua con más de 30 g de sal cada 24 horas.⁴

3.2. NUTRICIÓN

Nutrición, es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- Cubrir las necesidades energéticas
- Formar y mantener las estructuras corporales
- Regular los procesos metabólicos
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición

Es la ciencia del alimento y su relación con la salud; según Lusk: “La nutrición es la serie de procesos concernientes al desarrollo, mantenimiento y reparación del organismo como un todo o de sus constituyentes”.

También llamamos nutrición al aporte de calorías y nutrientes esenciales adecuado para el mantenimiento de la salud.⁵

3.3. ALIMENTACIÓN

Es el acto de comer e ingerir alimentos, que aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y

⁴ http://es.wikipedia.org/wiki/Digesti%C3%B3n_en_el_ser_humano

⁵ Bazán E. Marian. Nutrición: ¿Cómo nutrir mejor a nuestros hijos? Barcelona – España: Ed. Vergara; 2006. p. 31.

aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

La alimentación, es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano. De la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.⁶

3.4. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

3.4.1. Hidratos de carbono o glúcidos:

Los hidratos de carbono (H de C) están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Función: La principal función de los H de C es aportar energía al organismo. Éste los usa como combustible que al "quemarse" produce energía que nosotros medimos en calorías (1 gr de H de C = 4Kcal).

Clasificación:

Almidones: Son los componentes fundamentales de la dieta del hombre. Están presentes en los cereales, las legumbres, las patatas, etc. Químicamente pertenecen al grupo de los polisacáridos.

⁶OMS/OPS. Informe: "Nutrición y Alimentación del Niño en los Primeros Años". Washington; 2004.

Azúcares: Entre ellos, caracterizados por su sabor dulce, encontramos los simples o mono sacáridos: glucosa, fructosa y galactosa; y los disacáridos: Sacarosa, lactosa y maltosa.

Fibra: Está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteros y se caracteriza por llegar al intestino grueso sin asimilarse. El componente principal de la fibra que ingerimos es la celulosa (polisacárido).

Algunos tipos de fibras retienen gran cantidad de agua y son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales. Estas propiedades se pierden al cocer la fibra siendo importante la ingesta de fibra cruda.

3.4.2. Lípidos o Grasas

Los lípidos, al igual que los H de C, se descomponen mediante el proceso de digestión.

Están presentes en los aceites vegetales, ricos en ácidos grasos insaturados (oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.) y las grasas animales, ricas en ácidos grasos saturados (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.).

A. Función:

Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, y participan en la absorción de vitaminas (liposolubles) y en la síntesis de hormonas. Además forman parte de las membranas celulares y de las vainas de los nervios.

B. Clasificación:

- **Triglicéridos:** grupo dónde se engloban la mayoría de lípidos que tomamos. Están formados por ácidos grasos saturados e insaturados. Los ácidos grasos saturados son los relacionados con los problemas vasculares (arteriosclerosis).

- **Fosfolípidos:** Incluyen fósforo en sus moléculas y principalmente forman las membranas de nuestras células y actúan como detergentes biológicos.
- **Colesterol:** Sustancia indispensable en la síntesis de las hormonas.

Cuando las grasas pasan a través del intestino y circulan por la sangre se produce lo siguiente:

- A partir del colesterol se forman las hormonas.
- A partir de los ácidos grasos se forman las membranas de las células.

Una parte de la grasa es quemada por estas células para producir la energía que el cuerpo necesita y que no la han aportado los hidratos de carbono (1gr de lípidos=9Kcal).

Las grasas que sobran se van acumulando en el tejido adiposo (almacén) y son las responsables de que engordemos.

Las grasas no son solubles en agua, por ello cuando llegan a la sangre, se deben unir a las proteínas para que se puedan disolver formando las lipoproteínas, entre las que se diferencian varios tipos:

LDL: Compuestas de colesterol y triglicéridos + proteínas. No son aconsejables porque dejan colesterol en las paredes de las arterias favoreciendo la aparición de arteriosclerosis.

HDL: Recogen el colesterol que las LDL dejan en las paredes de las arterias y retrasan la aparición de la arteriosclerosis.

3.4.3. Proteínas

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por sus elementos constitutivos propios, los aminoácidos. Además, son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de los seres vivos.

Existen dos tipos de aminoácidos:

Esenciales: El organismo no los puede formar y se toman por los alimentos.

No esenciales: Los forma el organismo

Animal: presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y lácteos en general. Son las de mayor valor biológico.

Vegetal: presentes en frutos secos, las legumbres y los cereales compuestos. Son las de menor valor biológico.

A. Función:

A nivel general: Forma parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel...).

Desempeñar funciones metabólicas y reguladoras (asimilación nutrientes, transporte oxígeno y grasas en la sangre etc.). Si no ingerimos suficientes H de C, al igual que de grasas, el cuerpo utilizará las proteínas para formar energía (1gr. de proteínas = 4Kcal).

3.5. FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Para que el crecimiento del niño se desenvuelva normalmente, es indispensable contar con el aporte de una dieta adecuada en cuanto a cantidad, calidad y proporción armónica de sus componentes.

Los alimentos, al ser ingeridos, aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida.

En la naturaleza existen los nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Cada uno de ellos desempeña una función específica en el organismo, a saber:

- Función energética. Provee la energía necesaria para la formación de nuevos tejidos y para el funcionamiento del organismo.

- Función plástica. Provee el material para la formación de tejidos y órganos; son los “ladrillos” con que se construye el cuerpo.
- Función reguladora. Favorece el desarrollo de las funciones plásticas y energéticas.⁷

3.5.1. Nutrientes con función energética

Estos nutrientes proveen la energía para el funcionamiento de distintos órganos y para la formación de nuevas sustancias y tejidos, posibilitando el crecimiento.

La energía aportada por los alimentos varía según su composición y se expresa en calorías. Las calorías son unidades de cantidad de calor por la degradación química de los alimentos. Una caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado la temperatura de 1 gramo de agua.

- Carbohidratos. Aportan 4 calorías por cada gramo.
- Grasas. Aportan 9 calorías por cada gramo.
- Proteínas. Aportan 4 calorías por cada gramo.

Entre los nutrientes con función energética, los carbohidratos constituyen la fuente principal de energía de una dieta habitual (alrededor del 60-80% de todas las calorías ingeridas).

Los alimentos ricos en grasas son una fuente importante de provisión de energía. El organismo utiliza las grasas como reserva natural de energía. Las grasas también tienen una función básica en el proceso de crecimiento, especialmente en el desarrollo del sistema nervioso, el metabolismo celular y la síntesis de hormonas. Las grasas además actúan como vehículo para el transporte de las vitaminas liposolubles (principalmente vitamina A), que son esenciales para la salud, y deben integrar la dieta en cantidades suficientes.

⁷GraudeCovian. Alimentación y Nutrición. México: Salvat; 2001. pp. 26-27

Las proteínas también constituyen una fuente de energía, pero su utilización es compleja y el organismo no las usa como fuente habitual de energía, sino como reserva. Además, su costo es elevado.

Si el adulto necesita más cantidad total de energía que el niño, cuando se calculan las necesidades por unidad de peso, se observa que los requerimientos son marcadamente superiores para el niño. Es decir, por cada kilogramo de peso, el niño consume más calorías. Esta diferencia se debe, sobre todo, a las necesidades de energía propias del proceso de crecimiento.

3.5.2. Nutrientes con función plástica

Pertencen a este grupo las proteínas y algunos minerales que intervienen en la formación de nuevos tejidos. Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal. Las proteínas de origen animal, por su alto costo, escasean en muchas regiones. Los alimentos ricos en proteínas animales son: la leche y derivados, las carnes y los huevos. La leche provee proteínas de excelente valor biológico. Contiene además, calcio y vitaminas A, K y B2.

3.5.3. Nutrientes con función reguladora

Son aquéllos que favorecen la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas. Se encuentran presentes en las frutas y verduras y proveen minerales (potasio, calcio, zinc, cobre, flúor) y vitaminas (A, C, etc.).

Si el agua de la región no contiene flúor, estos alimentos serán pobres en ese mineral y habrá que complementarlos para su suministro a embarazadas y niños pequeños. El hierro es un mineral esencial para la producción de hemoglobina. Esta sustancia es importante para las células, ya que posibilita el transporte de oxígeno para la respiración celular. El feto recibe el hierro de su madre durante los últimos dos meses de embarazo y realiza un acopio de hierro para sus necesidades postnatales. Si el feto nace antes del octavo mes de embarazo (prematuro) o la madre era deficitaria en hierro, o el niño no

ingiere leche materna a lo largo de los primeros meses de vida, se va gestando un déficit de hemoglobina, es decir, una anemia que es más evidente entre los seis y los doce meses de vida. Es por esto que a los niños que no toman pecho debe suplementárseles con hierro. En algunos casos, la anemia –si es importante- puede producir retardo del crecimiento.

3.6. DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición.

La nutrición, propiamente dicha, es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

Por otro lado, la alimentación es el acto de proporcionar los alimentos indispensables al cuerpo para que pueda funcionar correctamente y ejecutar las tareas básicas o cotidianas.

Una buena alimentación proporciona el combustible necesario para que el cuerpo pueda funcionar correctamente dependiendo de cuales sean las tareas a realizar. Por este motivo la alimentación se considera buena y saludable siempre y cuando se adapte a las necesidades y gasto energético de cada individuo.

Existen muchas formas de alimentarse pero solo existe una forma para nutrirse. El número de comidas que se pueden realizar con los alimentos es muy variado pero cuando éstos quedan reducidos en el aparato digestivo en unas cuantas sustancias nutritivas, la nutrición es unitaria y monótona.

La alimentación es el acto voluntario, que lo podemos modificar, por el cual ingerimos alimentos para satisfacer el apetito y el hambre. Nutrición es el proceso fisiológico, involuntario, que nuestro organismo lleva a cabo para capturar los nutrientes que precisa, para poder mantener la vida (si no ingerimos agua en forma

líquida o de alimentos, la muerte es segura). Alimentarse es pues un hecho aprendido y que se relaciona con factores de tipo cultural, social, etc. Nutrirse es un hecho involuntario que se relaciona con las funciones corporales de la digestión, la absorción y el transporte de los macro nutrientes (proteínas, carbohidratos y lípidos) y de los micronutrientes (vitaminas, minerales...).

La nutrición es, por tanto, una consecuencia de la alimentación y podemos sufrir una malnutrición por defecto (pobreza, anorexia...) o por exceso (obesidad, hiperlipidemias).

Los nutrientes que nuestro organismo precisa se encuentran, fundamentalmente, escondidos en los alimentos que tomamos, por este motivo, un cuerpo bien nutrido es consecuencia de una persona bien alimentada. No sucede lo mismo al contrario, lo que popularmente se ha dado en llamar estar bien alimentado no siempre implica estar bien nutrido. Los alimentos que ingerimos así como la forma de ingerirlos y de revestirlos (cocinarlos) es determinante para poder afirmar si disponemos de un organismo bien o mal nutrido.

3.7. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR (6 Á 11 AÑOS)

Entendemos por edad preescolar la comprendida desde el primero hasta los seis años de vida del niño. En esta etapa, el ritmo de crecimiento y maduración es intenso, razón por la cual los requerimientos nutricionales son altos.

Estos altos requerimientos deben traducirse en una alimentación que proporcione todas las sustancias nutritivas que el niño necesita, en forma de preparaciones alimenticias adecuadas a su organismo.

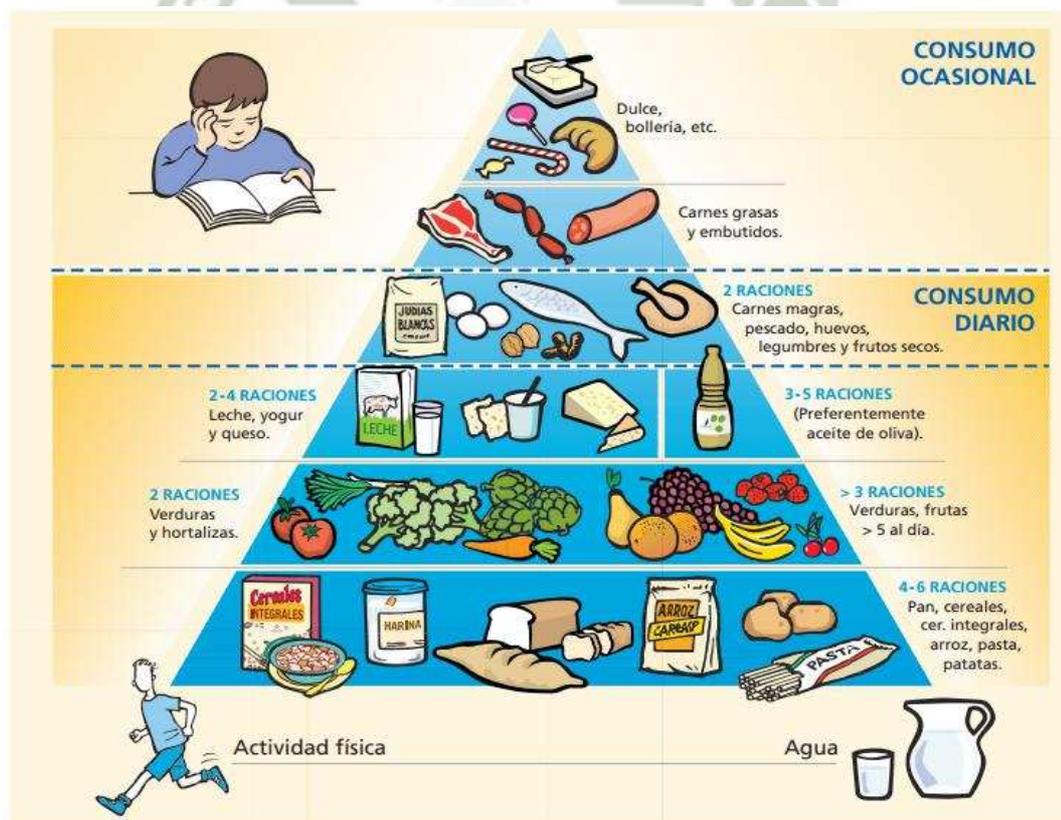
La labor de la enfermera en el campo de la educación nutricional está dirigida principalmente a lograr el establecimiento de hábitos alimentarios saludables en el niño, desde su nacimiento. Por lo tanto, es de especial importancia conocer las características de dicha alimentación, con la finalidad de enseñar a las madres la mejor manera de alimentar a sus hijos, para mantenerlos en salud o para prevenir o corregir oportunamente las deficiencias nutricionales.

La cantidad de sustancias nutritivas que cubren los requerimientos del escolar son las siguientes:

<i>Sustancias nutritivas:</i>	<i>6 a 8 años</i>	<i>9 a 11 años</i>	<i>Promedio</i>
Calorías	1250	1600	1425
Proteínas, g	24	30	27
Calcio, mg	450	450	450
Hierro, mg	13	10	11
Vitamina A μ .Retinol	250	300	275
Tiamina, mg	0.5	0.6	0.5
Riboflavina, mg	0.7	0.9	0.8
Niacina, mg	8.2	10.6	9.4
Acido ascórbico, mg	40	40	40

(8)

Una manera fácil de proporcionarle estas sustancias nutritivas es la de dar al niño, en cada comida, alimentos de los tres grupos básicos distribuidos en la pirámide siguiente:



Fuente: www.google.com: Pirámide de alimentos con ejercicios.img

⁸Ballabriga A. Carrascosa A. Nutrición en la Edad Preescolar y Escolar. 2ª. Ed. Ediciones Ergon. Madrid, 2001.

Es muy importante dar al niño pequeñas cantidades de cada uno de los alimentos que debe recibir diariamente, preparado en forma adecuada a su dentadura aún incompleta, y a su aparato digestivo, el cual no ha alcanzado todavía su total desarrollo.

La carne es un alimento que debe ser incluido en la dieta del niño en edad escolar en cantidad no menor de 2 onzas (57 g) diarias. Se entiende por carne no sólo el tejido muscular, sino también las vísceras, como hígado, corazón, riñón las cuales pueden suministrarse una o dos veces por semana.

Las formas de preparación más adecuadas son las que permiten el mayor ablandamiento de la carne, como el guiso, la cocción por ebullición, en forma de sopas, hebras o salpicón y la carne al horno.

Cuando se prepara carne asada o frita deben elegirse de preferencia cortes de carne blandos, sin tendones. Con carne molida se preparan tortitas o albóndigas; estas preparaciones pueden llevar el agregado de huevo.

Este alimento reemplaza a la carne en la alimentación del niño, a razón de un huevo por una onza de carne. Los huevos podrán prepararse cocidos tibios, fritos o revueltos. Con el huevo también pueden hacerse tortas de vegetales y croquetas de cereales o vegetales.

El niño debe consumir diariamente por lo menos 2 vasos de leche fresca o en polvo, reconstituida con agua. Esta leche se le puede dar sola o mezclada con avena, arroz, trigo y jugos de frutas.

Una onza de queso puede reemplazar a un vaso de leche. El queso solo, podrá ofrecérsele al niño en salsas, acompañando platos a base de arroz, pastos o simplemente con pan.

El escolar necesita recibir por lo menos 2 onzas diarias (57 g) de vegetales verdes y amarillos, como la acelga, macuy (hierba mora), espinaca, hojas de nabo, de remolacha, de rábano, de zapallo, el bróccoli, la zanahoria, y el resto de las hojas verdes.

Estos vegetales se le ofrecerán en forma de sopas, guisos, purés, tortas y croquetas. También en forma de ensaladas, como en el caso de la zanahoria y el berro, teniendo el cuidado de lavarlas muy bien.

La cantidad diaria de frutas que se recomienda para el niño es de 150 g. La cocción destruye la vitamina C, por lo cual es conveniente proporcionarle frutas frescas y bien lavadas, en forma de jugos, purés o cortadas en trocitos. La fruta debe pelarse en el momento de prepararla, para evitar que el aire destruya la vitamina C.

Los alimentos descritos cubren los requerimientos de sustancias necesarias para la formación y reparación de los tejidos y para el mantenimiento normal de las funciones del organismo.

El niño preescolar debe consumir, además, otros vegetales y alimentos del tercer grupo para satisfacer sus necesidades energéticas. En este grupo se encuentran los cereales, las leguminosas y las raíces. Estos alimentos pueden prepararse en sopas, purés, tortas, croquetas o cocidos por hervido. Los azúcares y las grasas se usarán como complemento o condimento de las preparaciones que se le sirvan.

El siguiente cuadro da un ejemplo de las cantidades de alimentos que el preescolar debe comer diariamente para cubrir sus requerimientos:

Leche	2 vasos
Carne	60 gramos (60 g)
Vegetales verdes y amarillos	100 g
Frutas	150 g
Leguminosas	30 gramos –peso en crudo- o 60 gramos –peso en cocido-
Cereales	
Pan o tortillas	2 unidades
Arroz o pastas	60 g -eso en crudo- o 120 gramos -peso en cocido
Raíces, tubérculos o plátano	120 gramos

(9)

⁹Ballabriga A. Carrascosa A. Op. Cit. p. 56

Las necesidades nutritivas mínimas pueden satisfacerse con estos alimentos distribuidos en tres o cuatro comidas diarias. Las cantidades indicadas se aumentarán a medida que el niño avanza en edad.

Otras características de la alimentación del preescolar

La edad preescolar es importante para establecer buenos hábitos alimentarios. En este aspecto, la educación alimentaria que posea la madre es fundamental para formar en el niño actitudes favorables hacia los alimentos. La madre debe saber elegir alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo y debe conocer la mejor manera de prepararlos.

El ejemplo de los familiares al aceptar o rechazar alimentos, tendrá decisiva influencia en la dieta del niño, ya que promueve en el pequeño una actitud semejante. Hay que procurar que se establezca un horario de comidas adecuado, para habituarlo a comer a horas fijas, evitando que se acostumbre a pedir alimentos fuera de hora.

La mayoría de los niños necesitan comer algo entre comidas porque sienten hambre. Para mitigarla, bastará ofrecerles un alimento de fácil digestión, consistente en un vaso de leche o una fruta a media mañana o por la tarde.

Ante el caso de un niño inapetente, será necesario tolerar cierta irregularidad en lo que se refiere al horario de su alimentación. Si un alimento es rechazado, se le reemplazará por otro de igual valor nutritivo. Este rechazo es generalmente temporal, por lo que, transcurrido cierto tiempo, deberá proporcionársele nuevamente. Es muy importante variar el sabor y la presentación de las comidas, ofreciendo preparaciones diferentes, aun con un mismo alimento.

Las enfermeras y los docentes son las personas mejor capacitadas para transmitir estos conocimientos a la madre, evitando así errores en la alimentación del niño que por ignorancia, conducen al establecimiento de deficiencias nutricionales, los cuales, al no ser controladas a tiempo, y favorecidas por factores infecciosos pueden interferir con su crecimiento y desarrollo adecuados e incluso llevarla a la muerte.¹⁰

¹⁰OMS/OPS. "Nutrición y Alimentación del Niño en los Primeros Años". 1997

3.7.1. Comidas Principales

A. El Desayuno

Es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el 25% de las necesidades nutricionales diarias. Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía; su salud y desempeño intelectual serán deficientes.

Un desayuno adecuado debe incluir:

- productos lácteos (vaso de leche, yogur, o ración de queso)
- cereales, galletas o tostadas
- frutas (en pieza entera o en jugo).

Es necesario variar el tipo de desayuno para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo y aprenda a comer de todo un poco.

B. Almuerzo:

Constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales. Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único. Se debe incluir alimentos de todos los grupos:

- cereales y tubérculos (pan, pasta, arroz ó papas)
- verduras
- alimentos proteicos (carne, pescado, huevo)
- fruta
- lácteos

C. Cena:

Los grupos de alimentos que se pueden preparar para la cena son los que se han citado para la comida, aunque conviene variarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente. Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogur.

D. Refrigerios:

Entre las comidas principales se dará 2 refrigerios al niño: uno por la mañana y el otro por la tarde. Es importante proporcionar alimentos de

calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos. Se puede mezclar leche con frutas y/o cereales para preparar coladas o refrescos pero sin añadir azúcar. Luego de cada comida, incluso el vaso de leche o yogur antes de dormir, el niño debe lavarse los dientes.

Porciones: En el siguiente cuadro se resumen las porciones que el niño debe consumir al día durante sus cinco comidas:

Porción	Grupo	Ejemplo
4 a 6	Hidratos de carbono	En esta edad, el niño debe consumir diariamente 6 porciones de estos alimentos. Ejemplos de porciones: ½ taza de cereales (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, arroz o fideo cocido), ó 1 papa cocida, ó una rodaja de pan ó ½ pan común, ó ½ taza de puré de papa, ó 4 galletas
2	Legumbres	½ taza de menestra de lenteja ó fréjol
2	Verduras y tubérculos	1 /2 taza de zapallo cocido + 1 tomate mediano + ¼ taza de zanahoria cocida, ó ½ taza de acelga + ½ taza de col cocido + ¼ taza de zanahoria cocida
2	Frutas	1 taza de papaya picada + 1 naranja, ó 1 plátano pequeño + 1 mandarina, ó 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja, ó 2 ciruelas (sin pepa) + 1 manzana
3	Lácteos	3 tazas de leche ó 2 tazas de leche + 1 yogur, ó 1 taza de leche + 1 yogur + 1 rebanada de queso. Hasta los dos años de edad mantener la lactancia materna
1	Carne y huevo	1 trozo de carne suave, ó 1 presa pequeña de pollo, ó 1 pedazo pequeño de pescado, ó 2 cucharadas de atún ó 1 huevo bien cocido
1/2	Aceite	2 cucharaditas de aceite vegetales crudos (oliva, soya, girasol, maíz) aportan los ácidos grasos esenciales necesarios para el crecimiento
5 cucharaditas	Azúcar	Incluidos en los alimentos (Ej: frutas)

11

¹¹<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>

3.7.2. Alimentos que debe evitar

- Dulces, en exceso
- Bebidas gaseosas, gelatina, jugos procesados y otros alimentos muy azucarados
- Alimentos grasosos, frituras y comida chatarra
- Café, té
- Dosificar la cantidad de sal
- Mayonesa, salsa de tomate procesada
- Condimentos fuertes

Evite el exceso de hidratos de carbono y grasa, porque el niño obeso de hoy es el adulto enfermo de mañana.¹²

3.7.3. Propuesta de Menú Ideal

Pautas Nutricional es para la el elaboración de los Menús Escolares:

<p>Recomendaciones Nutricionales</p>	<p>Los menús deben aportar las calorías diarias necesarias en cuanto a:</p> <p>A. Grasa B. Vitaminas y minerales C. Adecuación a las necesidades según edad y sexo D. Consumo de todos los grupos de alimentos</p>
<p>Variedad de los Menús</p>	<p>Variedad de los alimentos dentro de los 7 grupos. 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.</p>
<p>Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús</p>	<p>Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta el momento de servirlo.</p> <p>Fomento de la participación de las familias en la preparación de los menús y la participación de talleres de alimentación y nutrición.</p>

13

¹²<http://www.saludealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>

¹³Serafín Patricia. Manual de la Alimentación Escolar Saludable. Paraguay. 2012.

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Leche. Pan integral con mantequilla y jugo de papaya.	Sopa de verduras Lentejas o alverjas con arroz. Refresco de manzana y una porción de flan.	Yogur y fruta.	Pollo cocido con una porción de arroz
Martes	Yogur con cereales. Trozos de fruta fresca (ensalada de frutas). Un pan con mermelada	Sopa de pescado Pescado frito con papa, ensalada de zanahoria, tomate y una porción de arroz Refresco maracuyá Una Fruta.	Pan integral con leche chocolatada	Tortilla de espinaca y Mate de manzanilla
Miércoles	Un vaso de Quinoa. Pan con palta. Manzana.	Salpicón de pollo. Hiro de zapallo con una porción de arroz. Refresco de piña y una porción de gelatina	Yogurt con cereal.	Arroz con leche con frutas secas
Jueves	Jugo de fresa con leche. Pan integral con queso fresco.	Sopa de trigo Estofado de carne con verduras y arroz. Refresco de maíz morado y Fruta.	Un vaso de leche con pan con mantequilla	Revuelto de verduras
Viernes	Leche. Pan integral con huevo cocido. Fruta.	Sopa de sémola. Puré de calabaza con arroz. Refresco de durazno y una fruta	Pan con queso. Jugo de fruta	Milanesa de pollo con arroz. Un mate de anís.
Sábado	Un vaso de quaker, con un Pan integral mermelada y jugo de piña.	Sopa de quinua, Tallarines con pollo con pasta de tomate. Refresco de maracuyá y una porción de gelatina	Leche con cereal	Tortilla de verduras
Domingo	Pan con atún, una taza de mate de anís , un jugo de manzana	Sopa de pollo Cerdo al horno con arroz y una ensalada de betarraga. Refresco de cebada, una Fruta.	Yogur y fruta.	Maicena con leche

3.7.4. Comida Sana Vs Comida Chatarra

Uno de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados "alimentos chatarra". Los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman su atención.

Entre los alimentos que denominamos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas.

Esto no quiere decir que estos elementos deban estar vedados para los niños, lo cual causaría el efecto contrario de cualquier prohibición. Lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria.

Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas.

3.7.5. Los alimentos como reserva de energía.

El organismo obtiene de alimentación y de las propias reservas corporales la energía que necesita para desarrollar sus funciones vitales (bombeo del corazón, respiración...) y los movimientos musculares. Los alimentos aportan sustancias nutritivas como hidratos de carbono, grasas y proteínas (su función principal se enmarca en la formación de músculos, tejidos, órganos.), así como vitaminas y minerales, que, sin contener energía, cumple otras funciones muy importantes; otras sustancias como el agua la fibra también facilitan un perfecto funcionamiento del organismo.

Además, el cuerpo goza de la propiedad de almacenar reservas energéticas, que quemara cuando no las puedan obtener directamente de los alimentos. Las principales reservas corporales son las grasas (en tejido graso y musculo), y el hidrato de carbono (glucógena en músculos e hígado, y

glucosa en sangre), que se agota rápidamente a no ser que se mantenga una alimentación adecuada que compense las pérdidas.

Ambos combustibles se consumen por separados o la vez, en función de diversos factores como la intensidad y la duración del ejercicio, el estado físico (cuando el estado de forma esta bueno, se quema más grasas), la dieta previa al ejercicio (si es pobre en hidratos de carbono, antes se agotaran las reservas), la temperatura y la humedad ambiental (con calor, aumenta el consumo de glucógeno muscular hasta la aclimatación del cuerpo).

Durante el reposo y en ejercicio de más de 20 minutos de duración, el cuerpo quema principalmente grasas como combustible energéticos (por la intensa actividad diaria al correr, jugar, saltar, etc., con baja temperatura, se queman más grasas para mantener la temperatura corporal). En cambio, si los ejercicios son intensos y de corta duración (1-3 minutos), el cuerpo consume fundamentalmente hidratos de carbono, que suministran de forma rápida energía al organismo.

3.8. HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

a) El medio ambiente presenta riesgos para la salud

El medio ambiente es el conjunto de condiciones que de forma directa o indirecta inciden en la salud de la población. El deterioro del medio ambiente se ve reflejado en el aumento de ciertas enfermedades como por ejemplo: infecciones intestinales y respiratorias, dengue, paludismo, cólera, etc.

Entre los factores externos que nos rodean y que pueden provocar enfermedades están:

- **El agua estancada**, ya que puede convertirse en criadero de vectores y éstos, en su estado adulto (mosquitos y zancudos), pueden transmitir enfermedades a través de las picaduras, causando el dengue y el paludismo.

- **Los desechos sólidos y líquidos** que en muchos lugares están tirados en las viviendas, en el campo, bosques, cultivos, ríos o lagos, los cuales pueden contaminar el medio ambiente y finalmente el agua que se utiliza para tomar.
- **El aire contaminado** que es causado en su mayor parte por el combustible que se utiliza en la industria y el transporte; pero también a nivel familiar, por la quema de neumáticos, restos de cosechas y basura. Los efectos de este tipo de contaminación aumentan el peligro de adquirir enfermedades respiratorias sobre todo en los niños y niñas.
- **Los animales domésticos** que se acostumbra a tener sueltos en la vivienda, como por ejemplo gallinas y cerdos, los cuales transmiten infecciones de la piel, respiratorias e intestinales.
- **Alimentos contaminados** por su inadecuada procedencia, manipulación, preparación y consumo, los cuales al ser ingeridos pueden enfermar a las personas.

Dado que gran parte de la contaminación del medio ambiente tiene su origen en las prácticas sanitarias inadecuadas de las personas, ésta puede reducirse en gran medida con soluciones sencillas a nivel familiar. Siguiendo buenos hábitos de higiene se logra mejorar las condiciones de vida y el estado de salud de toda la familia y la comunidad.¹⁴

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

- 4.1. DELGADO M. PAOLA, (2000) Lima. Investigación: “Características de la Alimentación en Niños de 1 a 3 años de la Cuna Jardín San Borja”. La autora concluyó: que la alimentación de los niños de 1 a 3 años presenta las siguientes características: La relación de los ambientes en un mercado tiendas de abarrotes en un porcentaje considerable; que la conservación de los

¹⁴ Buena Salud. Higiene de los alimentos:

<http://www.buenasalud.com/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3466&ReturnCatID=13>

alimentos la realizan mediante refrigeración y en lugares limpios y que sólo un porcentaje inferior a la mitad, antes de la preparación de los alimentos proceden al lavado de manos.

- 4.2. SALAZAR, AYDA, (2001) Arequipa. Investigación: “Influencia de la Educación Sanitaria en la Conservación de la Nutrición Infantil”. La autora concluyó: Qué existe una influencia significativa en la conservación de la nutrición de niños en edad escolar y pre-escolar del Centro Educativo N° 40139.
- 4.3. CAMACHO ZACARÍAS, NATALIA LUCIA/DEL CARPIO MESA, LIZ BETHY,(2007) Arequipa. Investigación: “Comparación del estado nutricional y desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 4 años que asisten al Wawa Wasi de la micro red de salud del distrito de Hunter”. Las autoras concluyeron : que el estado nutricional de los niños de 2 a 4 años que asisten al programa de Wawa Wasi se encuentra en un estado nutricional normal en comparación de los niños que no asisten quien están en un estado nutricional normal riesgo; según la prueba de CHI cuadrado se aprecia que el estado nutricional según peso/talla y peso / edad no presentan diferencia estadísticas significativas; sin embargo en la talla/ edad los niños que asisten al Wawa Wasi presentan diferencias estadísticas significativas a las que no asisten .
- 4.4. VILLAGRAN ANDRADE, Sonia. (2009) Ecuador. Nutrición y Alimentación en el desarrollo de los niños y niñas de 5 a 6 años de los centros infantiles fiscales de la Parroquia de San Antonio de Pichincha. Conclusiones: 1.- La utilización de correctos hábitos alimentarios es crucial para la promoción de la salud individual de los niños, así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por todo ello, el adquirir conocimientos sobre los alimentos, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las circunstancias de cada niña, conforman la base fundamental para crear una

actitud responsable hacia la forma de alimentarse. Es necesario proporcionar los conocimientos y favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia de alimentación, ya que los hábitos alimentarios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud de los niños. 2.- Una alimentación saludable requiere, de una educación alimentaria que debe promoverse desde la niñez, en el núcleo familiar y en los centros educativos, ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios. 3.- La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en los niños. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales. Es evidente que la disponibilidad, el coste y la caducidad de los alimentos han contribuido sobre los hábitos dietéticos de la población, y la elección final determinará el perfil de cada dieta. 4.- Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud de los niños. Estos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, relacionados muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas. El consumo de alimentos en nuestro país se caracteriza, cuantitativamente, por una ingesta excesiva de alimentos, superior, en términos generales, a aquella recomendada en cuanto a energía y nutrientes y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal. 5.- La educación sobre el tema de la alimentación debe orientar sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimentarios saludables, persiguiendo el objetivo de promocionar la salud del niño. Debemos fomentar hábitos alimentarios saludables en nuestro hogar y en los centros infantiles, que son los contextos en los que interactúan niños, con padres de

familia y maestras. 6.- Los cambios sociales que se han producido en nuestro país también han modificado las costumbres alimenticias. Entre éstos, podemos destacar la influencia del marketing, la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias y de los medios de comunicación sobre los hábitos en la alimentación. 7.- Las maestras cumplen su papel protagónico de enseñar, educar, querer, a sus educandos, pero no existe el suficiente interés por parte de las mismas para involucrarse en el tema alimentario de sus párvulos. 8.- Los Centros Infantiles no brindan charlas, conferencias, foros, seminarios, en cuanto al tema de la alimentación infantil, ni a padres de familia, ni a las maestras que laboran en dichos centros educativos. 9.- No existe una total supervisión y vigilancia por parte de las autoridades de las instituciones educativas, a las personas encargadas de la higiene y 81 manipulación de los alimentos y que son las que preparan los menús diarios de los niños. 10.- No existe una planificación adecuada de los menús diarios en las instituciones educativas, en las cuales deberían tomar en cuenta la edad y las características y necesidades propias de los niños.

5. HIPÓTESIS

Siendo una investigación descriptiva, no requiere de hipótesis.

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

1.1. Técnica

La técnica usada fue la Entrevista.

1.2. Instrumentos

Como instrumento se usó el formulario de preguntas, previamente estructurado.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

La investigación ha sido realizada en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa N° 40037, ubicada en la Calle Oscar Nieves – Cuarta cuadra s/n del Distrito de Alto Selva Alegre de Arequipa.

Cuenta con los niveles de Inicial y Primaria en las que estudian 145 niños distribuidos en los niveles de inicial y primaria.

Nivel	N°	%
Primaria	145	100.0
Total	145	100.0

2.2. Ubicación Temporal

Tuvo una duración de cinco meses: setiembre 2013 a enero 2014.

2.3. Unidades de Estudio

Las unidades de estudio son los niños 8 a 11 años de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa N° 40037

2.3.1. Universo

Está conformado por 145 estudiantes de 8 a 11 años:

2.3.2. Muestra

Para la selección de la muestra se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de ambos géneros
- Estudiantes comprendidos entre las edades de 8 a 11 años

Criterios de Exclusión:

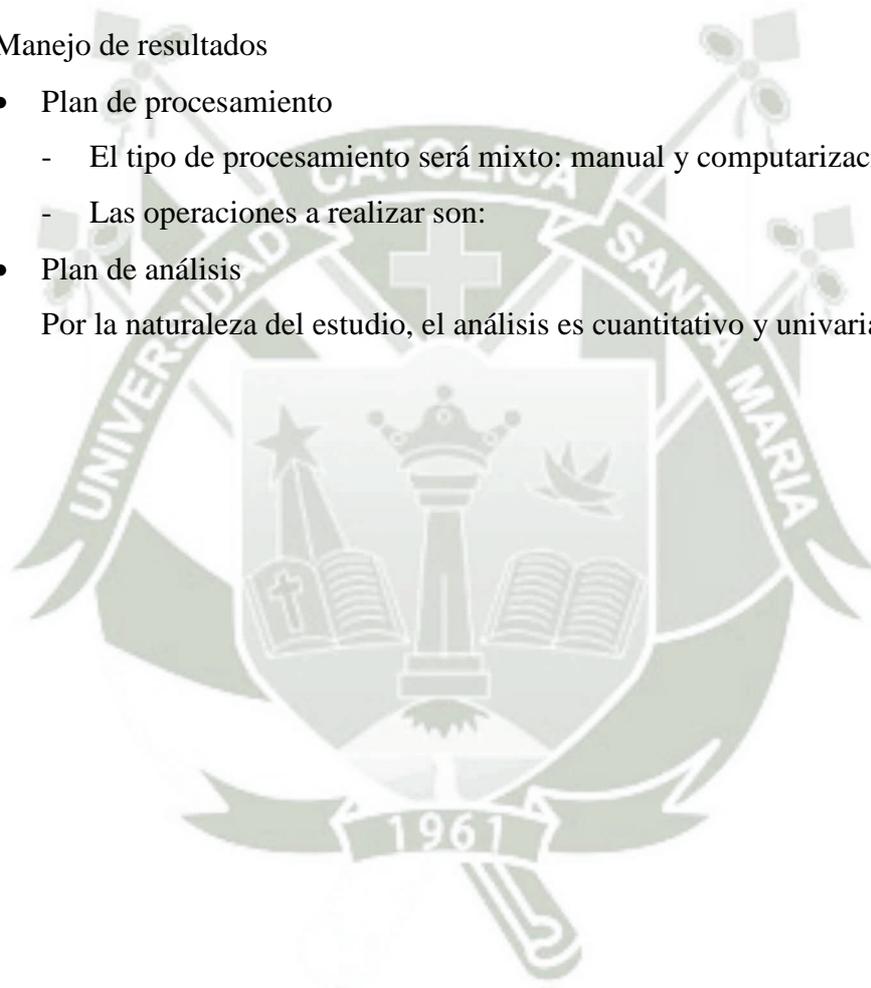
- Estudiantes que no acepten participar en la investigación
- Estudiantes de asistencia irregular o que no han asistido al centro educativo el día de la evaluación.
- Estudiantes menores de ocho años

Posterior a la aplicación de los criterios mencionados, la muestra quedó conformada por un número seleccionado por conveniencia e intencionalmente: 121 estudiantes.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- 3.1. Se coordinó con la Facultad de Enfermería para el trámite a la Dirección de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa de Arequipa, a fin de obtener la autorización respectiva.
- 3.2. Se informó sobre el trabajo, los objetivos del estudio, la importancia de los resultados, brindándoles confianza, cortesía y amistad.
- 3.3. Se aplicó el instrumento a los niños sujetos de estudio los días: Lunes, Miércoles y Viernes en el horario de 9 a 12 a.m.
- 3.4. Manejo de resultados
 - Plan de procesamiento
 - El tipo de procesamiento será mixto: manual y computarización.
 - Las operaciones a realizar son:
 - Plan de análisis

Por la naturaleza del estudio, el análisis es cuantitativo y univariado





CAPITULO III
RESULTADOS

I. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

TABLA N° 1

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN EDAD, INSTITUCION EDUCATIVA
MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE,
AREQUIPA, 2013**

EDAD	N°	%
8 años	28	23
9 años	30	25
10 años	33	27
11 años	30	25
Total	121	100

Fuente: Elaboración Propia, Arequipa, 2013

En la tabla N° 1, se puede observar que los niños investigados, se distribuyen en similares porcentajes, siendo los de 10 años los que presenta un mayor porcentaje con 27%, seguido de los de 9 y 10 años con 25%, y con un 23% los niños de 8 años.

Comparando con otras investigaciones revisadas, tenemos que Delgado M. Paola (2000), ha tomado en cuenta edades entre 1 a 3 años, y Mamani Aroquipa M. ha estudiado a niños de 6 a 11 años. Lo que demuestra que no existe una tendencia al rango de edades que se consideran para investigaciones de alimentación en la ciudad de Arequipa.

TABLA N° 2

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN GENERO, INSTITUCION EDUCATIVA
MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE,
AREQUIPA, 2013**

GENERO	N°	%
Masculino	72	60
Femenino	49	40
Total	121	100

Fuente: Elaboración Propia, Arequipa, 2013

En la tabla N° 2, los niños investigados de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa N° 40037, en un 60% pertenecen al género masculino y el 40% al género femenino.

Siendo una institución de tipo mixto, los resultados nos permiten afirmar que la población investigada en su mayoría han sido niños.

II. CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACION

TABLA N° 3

NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD, SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES EN LA SEMANA, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013

Frecuencia	Un día/sem		Dos días/sem		Tres días/sem		Todos los días		No consumen		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Consumo de carnes												
Pollo	9	7	14	12	78	64	5	4	15	13	121	100
Pescado	20	17	0	0	15	13	0	0	86	70	121	100
Res	0	0	51	42	20	17	0	0	50	41	121	100
Cordero	17	14	0	0	0	0	0	0	104	86	121	100
Cerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	121	100	121	100

Fuente. Elaboración Propia, Arequipa, 2013

En relación al consumo de carnes, dentro de ellas, las aves, el 78% de los niños investigados las consumen con una frecuencia de 3 días a la semana y el 13%, no las consumen.

El 17% y 13% de los niños de 8 a 11 años de edad consumen pescado una vez y 3 días a la semana, respectivamente; el 70% no lo consumen.

Las carnes rojas (res, cordero y cerdo) no las consumen el 41%, 86% y 100%, respectivamente, sin embargo, el 42% y 17% de los niños consumen carne de res dos y tres días a la semana, respectivamente. Solo el 14% consume carne de cordero una vez a la semana.

TABLA N° 4

NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD, SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE VEGETALES EN LA SEMANA, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013

Frecuencia de consumo de vegetales	N°	%
Un día / semana	18	15
Dos a tres días / semana	33	27
Cuatro a seis días / semana	22	18
Todos los días	6	5
No consumen	42	35
Total	121	100

Fuente. Elaboración Propia, Arequipa, 2013

En cuanto al consumo de vegetales, en la tabla N° 4 se observa que en un 35% no consumen; el 27%, los consumen en dos a tres días de la semana; el 18%, los consume entre 4 a 6 días en la semana; sólo el 5% lo consumen todos los días de la semana.

Si tomamos en consideración lo afirmado por Ballabriga A. que en su cuadro de cantidad de alimentos, señala que el niño en edad escolar debe consumir diariamente 100 g. en vegetales, nuestros resultados demuestran la deficiencia de alimentación que tienen los niños investigados en cuanto al consumo de vegetales.

TABLA N° 5

NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS EN LA SEMANA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013

Frecuencia de consumo de frutas	N°	%
Un día / semana	29	24
Dos a tres días / semana	32	27
Cuatro a seis días / semana	17	14
Todos los días	32	27
No consumen	11	8
Total	121	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2013

En la tabla N° 5 se aprecia que los niños investigados de 8 a 11 años en un 27% consumen frutas de dos a tres días a la semana y todos los días de la semana, respectivamente; el 24%, las consumen un día a la semana, el 14%, 4 a 6 días y no las consumen el 8%.

Ballabriga A. en su cuadro de cantidad de alimentos, señala que el niño en edad escolar debe consumir diariamente 150 g. en vegetales, lo que evidencia que el consumo de frutas en nuestra población no se da, más que en una cuarta parte (27%)

TABLA N° 6

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE
CEREALES EN LA SEMANA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS
LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE.
AREQUIPA, 2013**

Frecuencia de consumo de cereales	N°	%
Un día / semana	17	14
Dos a tres días / semana	26	21
Cuatro a seis días / semana	22	18
Todos los días	36	30
No consumen	20	17
Total	121	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2013

En la tabla N° 6 se observa que el 30% de los niños investigados consumen cereales (arroz, cereales) todos los días; un 21% en 2 a 3 días por semana; un 18% consumen de 4 a 6 días, un 14% un día por semana y un 17% no consumen ningún tipo de cereal.

Ballabriga A. en su cuadro de cantidad de alimentos, señala que el niño en edad escolar debe consumir diariamente 2 unidades de pan o tortillas, y 60 g de arroz o pasta. Los resultados obtenidos indican que solo un 30% realizan su consumo diariamente.

TABLA N° 7

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE
LECHE Y DERIVADOS EN LA SEMANA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE.
AREQUIPA, 2013**

Frecuencia de Consumo de leche y derivados	N°	%
Un día / semana	0	0
Dos a tres días / semana	18	15
Cuatro a seis días / semana	39	32
Todos los días	51	42
No consumen	13	11
Total	121	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2013

En la presente tabla se observa que los niños de 8 á 11 años de edad consumen leche y/o queso, mantequilla todos los días, en un 42%; de cuatro a seis días a la semana el 32%; el menor porcentaje del 15%, los consumen de dos a tres días a la semana; el 11% no los consumen.

Ballabriga A. en su cuadro de cantidad de alimentos, señala que el niño en edad escolar debe consumir diariamente 2 vasos de leche. En la presente investigación un porcentaje significativo (42%) afirma que consume leche y sus derivados todos los días, lo cual es favorable para su crecimiento y desarrollo.

TABLA N° 8

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD, SEGÚN NÚMERO DE COMIDAS EN EL
DÍA, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA
N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013**

Comidas al día	N°	%
Una	11	8
Dos	16	13
Tres	73	61
Más de tres	21	18
Total	121	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2013

Al análisis de la tabla N° 8 se tienen que el mayor porcentaje del 61% de los estudiantes investigados tienen tres comidas en el día: desayuno, almuerzo y cena; el 18% consume más de tres comidas, el 13% tienen sólo dos comidas y el restante 8% tiene una sola comida al día, que es el almuerzo.

Resultados que nos hace deducir que en un acumulado del 79%, los estudiantes investigados consumen la cantidad de tres comidas a más.

TABLA N° 9

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS,
INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA
N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013**

Lugar de consumo	N°	%
Hogar	59	49
Pensión	31	26
Comedor Popular	21	17
Kiosko Escolar	11	8
Total	121	100

Fuente: Elaboración Propia, Arequipa, 2013

Los niños de 8 a 11 años de edad investigados en el 49% consumen sus alimentos en sus respectivos hogares, el 26% lo hacen en una pensión o restaurante, el 17% comen en comedores populares y un 8% compra sus alimentos en el quiosco escolar.

Si tomamos en cuenta lo obtenido en tablas anteriores, en cuanto al consumo de vegetales, frutas, cereales y leche, tenemos que dichos resultados se verían reforzado en razón a que un 51% de los niños investigados consumen sus alimentos en otros lugares que no son sus hogares.

TABLA N° 10

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS SEGÚN AMBIENTE DONDE CONSUMEN LOS
ALIMENTOS, INSTITUCION EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA
N° 40037, ALTO SELVA ALEGRE, AREQUIPA, 2013**

AMBIENTE	N°	%
Agradable	86	71
Desagradable	35	29
Total	121	100

Fuente: Elaboración Propia, Arequipa, 2013

Los niños investigados refieren en el 71% que el lugar en donde consumen sus alimentos (comedor) es agradable, porque reúne las condiciones de comodidad, limpieza, aireación y clima familiar positivo, el 29% restante refieren que los ambientes donde toman sus alimentos no reúnen las condiciones señaladas anteriormente.

Siendo una percepción personal de cada estudiante, la forma como ello califican el ambiente donde consumen sus alimentos, y al existir un porcentaje considerable (71%) que afirma que es agradable: sólo nos queda indicar que los estudiantes investigados se encuentran conforme con el ambiente donde consumen sus alimentos.

TABLA N° 11

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN LAVADO DE MANOS ANTES DE
LAS COMIDAS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N°
40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013**

Lavado de manos	N°	%
Si	88	54
No	21	30
A veces	12	16
Total	121	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2013

En la presente tabla se observa que más de la mitad de los niños de 8 a 11 años de edad se lavan las manos antes de consumir sus alimentos. El 46% acumulado no realizan esta práctica de higiene adecuadamente, ya que el lavarse las manos a veces indica riesgo de contaminación de mano a boca.

Al respecto, cerca de la mitad de los estudiantes investigados no realizan el lavado de manos antes de las comidas en forma continua.

TABLA N° 12

**NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD SEGÚN HIGIENE ORAL POSTERIOR AL
CONSUMO DE ALIMENTOS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS
LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013**

Higiene oral	N°	%
Si	46	38
No	47	39
A veces	28	23
Total	121	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2014

En la presente tabla se observa que sólo el 38% de los niños de 8 a 11 años investigados realizan la higiene oral después de consumir sus alimentos después de la cena, pero no en las comidas intermedias; refieren que se cepillan los dientes en la mañana y en la noche, pero no después de cada comida que es lo correcto.

Los resultados obtenidos en la tabla nos inducen a afirmar que, los estudiantes investigados no realizan adecuadamente la higiene oral posterior al consumo de alimentos.

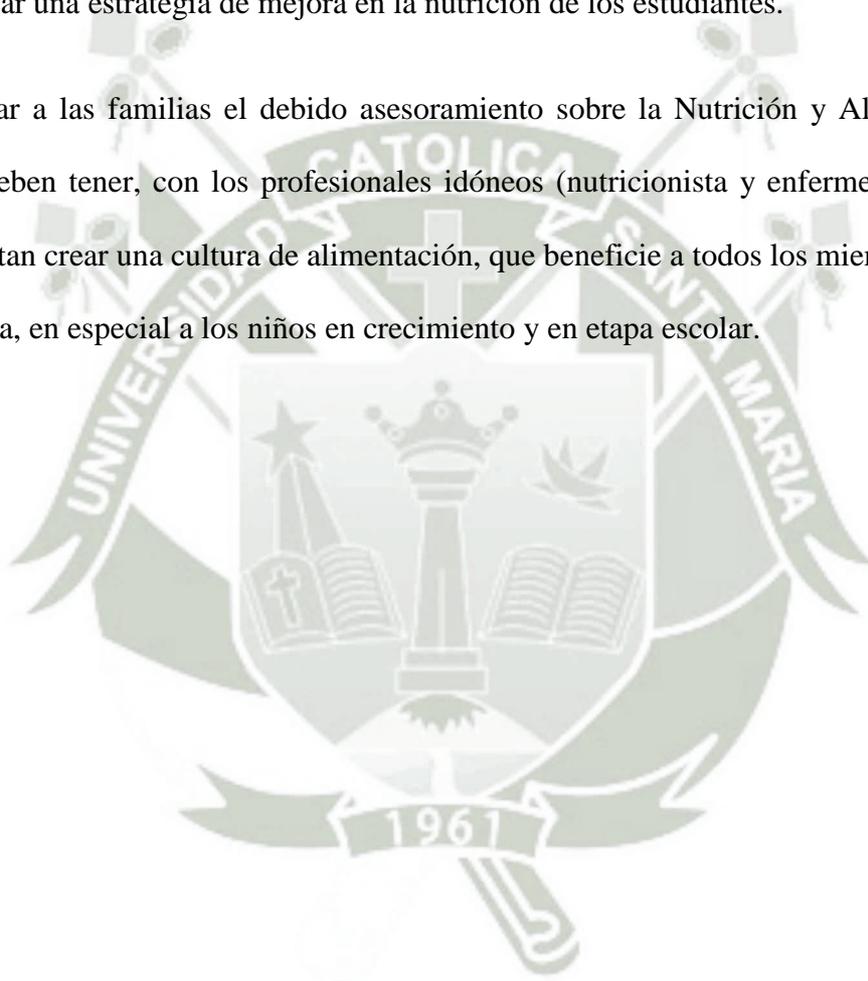
CONCLUSIONES

PRIMERA : Las características de la alimentación que presentan los niños de 8 a 11 años de edad de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa de Alto Selva Alegre, son: que en cuanto al tipo de alimentos, existe un consumo de carnes de res en un 42.0% y lo hacen dos días a la semana; el consumo de vegetales se da en forma deficiente, en razón a que el consumo de todos los días sólo es un 5% y un 35% no consumen vegetales; el consumo de frutas se da con mayor frecuencia en los días de la semana (92% acumulado); el consumo de cereales se distribuye equitativamente en los días de la semana en un acumulado del 83%; el consumo de leche y derivados, se da con mayor frecuencia en los días de la semana en un acumulado del 89%. El número de comidas que tienen los niños son tres comidas a más, en un acumulado del 79%. El lugar donde los niños consumen sus alimentos son fuera del hogar en un 51%, ya sea en pensiones, comedores populares y/o quiosco escolar. En cuanto al ambiente donde consumen sus alimentos el 71% indica que es agradable. La higiene de manos para el consumo de sus alimentos si la realizan en un 54% y la higiene oral no la realizan regularmente.

RECOMENDACIONES

En las instituciones educativas de la ciudad de Arequipa, y en especial en la Institución Educativa Mario Vargas Llosa, se debe:

1. Realizar una Evaluación Nutricional de los estudiantes de nivel inicial y primaria; tomando en consideración la talla y peso; para poder determinar las estadísticas y plantear una estrategia de mejora en la nutrición de los estudiantes.
2. Brindar a las familias el debido asesoramiento sobre la Nutrición y Alimentación que deben tener, con los profesionales idóneos (nutricionista y enfermera) que les permitan crear una cultura de alimentación, que beneficie a todos los miembros de la familia, en especial a los niños en crecimiento y en etapa escolar.



BIBLIOGRAFÍA

1. Ballabriga A. Carrascosa A. Nutrición en la Edad Preescolar y Escolar. 2ª. Ed. Ediciones Ergon. Madrid, 2001.
2. Bazán E. Mariam. Nutrición: ¿Cómo nutrir mejor a nuestros hijos?. Barcelona – España:Ed. Vergara;. 2006.
3. Dyer, Wayne. La Alimentación de nuestros hijos. Barcelona – España: Editorial Grijalbo; 2007
4. Graude Covian. Alimentación y Nutrición. México: Salvata; 2001.
5. Marriner - Tomey, Ann. Modelos de Teorías En Enfermería, 3ra Edición Edith Harcourt Brace. España, 2001.
6. Menagello, R. Coloquios de Pediatría. México: Editorial Interamericana; 2003.
7. Morante. E. Desarrollo y Crecimiento de los Niños. Colombia:Editorial Fantany; 2009
8. Nelson, B. Tratado de Pediatría. 15ava edición. México D.F.: Editorial Interamericana; 2004
9. Orem, Dorotea E. Modelo de Orem. 3ra Edición. España: Editorial Masson Salvat; 2006.
10. Organización Mundial de la Salud. Nutrición y Salud. 2005.
11. Reeder, Sharon: Enfermería en la Salud del Adolescente. 5ta Edición. México:Edit. Mc Graw Hill; 2004.
12. Reporte de la Organización Mundial de la Salud sobre Nutrición en Países Tercer Mundistas. Ginebra: 2006.
13. Skipper, C. Desarrollo de los Niños en edad Escolar. Barcelona – España:Ed. Fontanella; 2002.

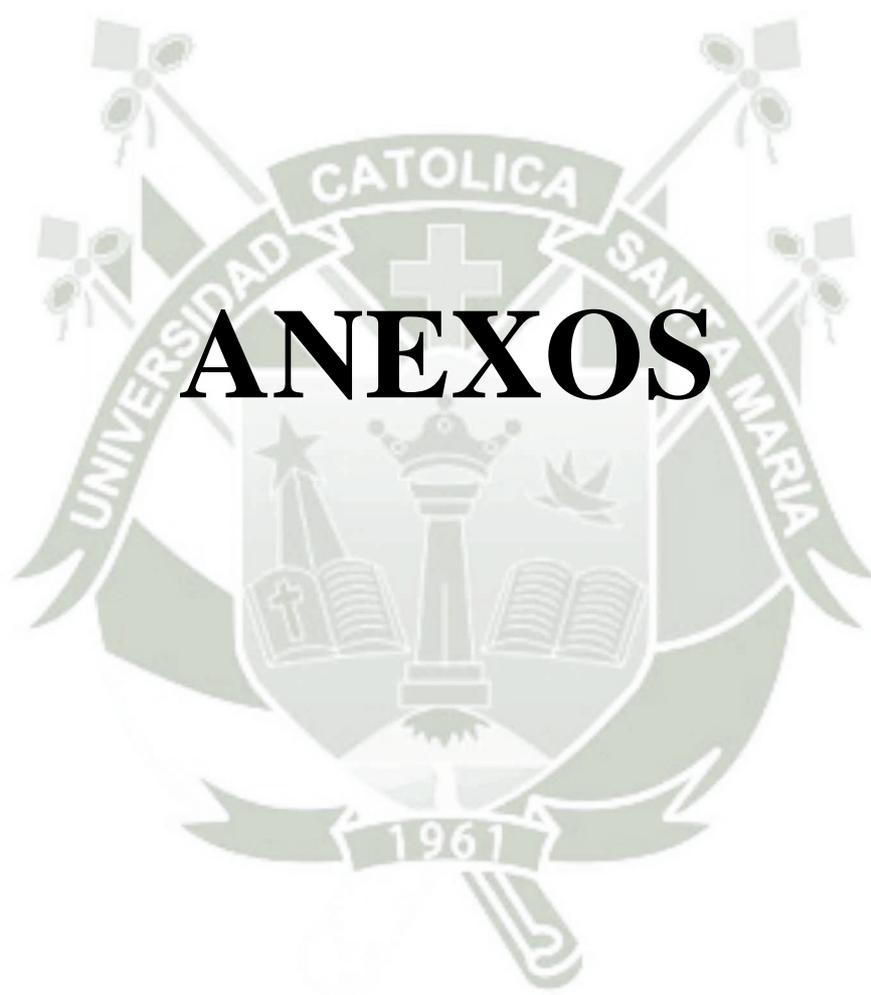
HEMEROGRAFÍA

14. Delgado M. Paola, (2000) Lima. Investigación: “Características de la Alimentación en Niños de 1 a 3 años de la Cuna Jardín San Borja”.
15. Salazar, Ayda, (2001) Arequipa. Investigación: “Influencia de la Educación Sanitaria en la Conservación de la Nutrición Infantil”.

16. Camacho Zacarías, Natalia Lucia/Del Carpio Mesa, Liz Bethy, (2007) Arequipa.
Investigación: "Comparación del estado nutricional y desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 4 años que asisten al Wawa Wasi de la micro red de salud del distrito de Hunter".
17. Mamani Aroquipa, Mirian/Salas Servantes, Maria Amparo, (2009) Arequipa.
Investigación: "Influencia de los factores socio económicos y culturales de la familia en el estado nutricional de los niños de 6 a 11 años UPIS PAISAJISTA".

DIRECCIONES DIGITALES

- www.nutrición/cambio/Cap.26_17.08.05
- www.arnoot/nutr/niños_1983_11.05.05
- www.altavista/nutricióninfantil/?h_456_3.07.05
- www.pediatría_salud/alimen/1428_9.07.05
- www.educación/desarrollo/areas/div_11-07-05



ANEXOS

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

FORMULARIO DE PREGUNTAS

Año que estudia: Sección:

I. DATOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS

o **Edad:**

3. **Género**

Masculino ()

Femenino ()

II. CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN

(Marcar con una X dentro del interior del paréntesis)

1. **¿Qué tipos de carnes consume? (puede marcar más de una opción)**

Aves ()

Carne de res ()

Carne de cerdo ()

Pescado ()

No consume ningún tipo de carne ()

2. **¿Consume vegetales? (tomate, zanahoria, zapallo, lechuga, espinaca y otros)**

Un día / semana ()

Dos a tres días / semana ()

Cuatro a seis días / semana ()

Todos los días ()

No consumen ()

3. **¿Consume frutas? (como manzana, plátano, pera, naranja, uvas, mandarina, papaya y otros)**

Un día / semana ()

Dos a tres días / semana ()

Cuatro a seis días / semana ()

Todos los días ()

No consumen ()

4. **¿Consume Cereales? (pan, arroz)**

Un día / semana ()

Dos a tres días / semana ()

Cuatro a seis días / semana ()

Todos los días ()

No consumen ()

5. ¿Consume leche o algunos derivados como queso, yogur?

- Un día / semana ()
 Dos a tres días / semana ()
 Cuatro a seis días / semana ()
 Todos los días ()
 No consumen ()

6. ¿Cuántas comidas consumes al día? Pueden marcar más de una.

- | | Desayuno | Almuerzo | Cena | |
|-------------------|----------|----------|------|-------------|
| Una | () | () | () | |
| Dos | () | () | () | |
| Tres | () | () | () | |
| Más de tres veces | () | () | () | Otro: _____ |

7. ¿Cómo es el ambiente físico donde comes tus alimentos?

- Lugar agradable (amplitud, limpieza, iluminación, clima familiar) ()
 Lugar desagradable ()

8. ¿En qué lugar consumes tus alimentos?

- Hogar ()
 Pensión ()
 Comedor Popular ()
 Kiosko Escolar ()

9. ¿Te lavas las manos antes de comer?

- Si ()
 No ()
 A veces ()

10. ¿Te cepillas los dientes después e consumir alimento?

- Si ()
 No ()
 A veces ()

I.E.N. 40037 "MARIO VARGAS LLOSA"

CONSTANCIA

El que suscribe el Director de la Institución Educativa Mario Vargas Llosa N° 40037 del Distrito de Alto Selva Alegre.

Hace constar que las Srtas.:

IVÓN JACQUELINE CONDORI ORDOÑO
ZENAIDA CINTHYA CRUZ FIGUEROA

Han concluido con su trabajo de Investigación titulado:

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE 8 Á 11 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIO VARGAS LLOSA N° 40037. ALTO SELVA ALEGRE. AREQUIPA, 2013

Aplicando el instrumento de recolección datos en la Institución Educativa, los días 9 al 13 diciembre del 2013.

Se expide la presente, a solicitud escrita de las interesadas para los fines que estimen por conveniente.

Arequipa, 23 de diciembre del 2013



Roberto Díaz
Roberto Figueroa Díaz
DIRECTOR