



PUCE TEC
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

Tema:

**CARTILLA ALIMENTARIA PARA TRATAR LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS
MENORES DE 5 AÑOS**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Técnica
Superior en Enfermería**

Línea de investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

Autora:

Dayana Nicole Tubón Buri

Directora:

Mg. Luz Marina Velastegui Velastegui

Ambato – Ecuador

Abril 2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **DAYANA NICOLE TUBÓN BURI** con cédula de ciudadanía **1804592937**, autora del trabajo de titulación intitulado: "CARTILLA ALIMENTARIA PARA TRATAR LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS", previo a la obtención del título de **TÉCNICA SUPERIOR EN ENFERMERÍA** en **PUCE TEC**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE (sede), el referido trabajo de titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, abril 2024



Dayana Nicole Tubón Buri
CC. 1804592937

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

CARTILLA ALIMENTARIA PARA TRATAR LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS
MENORES DE 5 AÑOS

Línea de investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

Autora:

Dayana Nicole Tubón Buri

Luz Marina Velastegui Velastegui, Lic. Mg.
CC. 1803222817

CALIFICADOR

f.  LUZ MARINA
VELASTEGUI
VELASTEGUI

Paola Catalina López López, Bioquím. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Diego Sebastián Viera Pérez, Ing. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Daniel Marcelo Acurio Maldonado, Ing. Mg.

COORDINADOR GENERAL PUCE TEC

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 
Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARIA GENERAL
PROCURADURIA

Ambato – Ecuador

Abril 2024

DEDICATORIA

Querida familia,

Esta tesis está dedicada a cada uno de ustedes, mis padres, hermanos, esposo e hijos, quienes han sido mi mayor apoyo y motivación en este arduo camino. Gracias por su amor incondicional, por comprender mis ausencias y por alentarme en los momentos de desánimo. Cada logro alcanzado es también suyo, porque cada uno ha sido parte fundamental en este proceso. Con todo mi cariño y gratitud, este plan de investigación es para ustedes.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han sido fundamentales en la realización de este plan de investigación.

En primer lugar, a mis padres, por su inquebrantable apoyo, por haberme inculcado valores de esfuerzo y dedicación, y por haberme brindado todas las herramientas necesarias para alcanzar mis metas. Su amor incondicional ha sido mi mayor inspiración.

A mis hermanas, por su constante ánimo y por ser mi fuente de alegría en los momentos más difíciles. Su cariño y comprensión han sido un motor fundamental en este camino.

A mi esposo e hijo, por su paciencia, comprensión y por ser mi roca en los momentos de duda. Gracias por creer en mí y por ser mi mayor motivación para alcanzar mis sueños.

A mis amigas, por su incondicional apoyo, por escucharme y alentarme en cada paso de este proceso. Su amistad y compañía han sido un bálsamo en los momentos de estrés.

A mi familia en general, por su amor, comprensión y por siempre estar presentes en cada etapa de mi vida.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Con cariño,

Dayana

RESUMEN

La nutrición infantil es esencial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, una alimentación adecuada durante los primeros años de vida fortalece el sistema inmunológico, previene enfermedades y contribuye a una buena salud a lo largo de la vida.

Además, una alimentación equilibrada en esta etapa temprana puede influir positivamente en las habilidades cognitivas y el desempeño escolar. Es importante destacar que la calidad de los alimentos consumidos es tan importante como la cantidad.

Una alimentación saludable para los niños debe incluir una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Además, se deben evitar o limitar los alimentos procesados ricos en azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.

Los nutrientes, tanto macronutrientes como micronutrientes, son vitales para el funcionamiento del organismo infantil. Una dieta deficiente puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, es fundamental promover una alimentación saludable desde temprana edad para garantizar un buen estado de salud a lo largo de la vida.

La falta de una alimentación equilibrada puede conducir a problemas como desnutrición o malnutrición, así como trastornos de la alimentación como el sobrepeso, la obesidad, la bulimia y la anorexia nerviosa, que afectan tanto la salud física como la mental y emocional.

En resumen, la nutrición infantil es fundamental para un crecimiento y desarrollo saludables, y promover una alimentación equilibrada desde temprana edad es esencial para garantizar una buena salud a lo largo de la vida.

Palabras claves: desnutrición infantil, niños menores de 5 años, cartilla alimentaria

ABSTRACT

Child nutrition is essential for the physical, cognitive and emotional development of children, as proper nutrition during the first years of life strengthens the immune system, prevents disease and contributes to good health throughout life.

In addition, a balanced diet at this early stage can positively influence cognitive skills and school performance. It is important to note that the quality of the food consumed is as important as the quantity.

A healthy diet for children should include a variety of healthy foods, such as fruits, vegetables, whole grains, lean proteins and low-fat dairy. In addition, processed foods high in added sugars, saturated fats and sodium should be avoided or limited.

Nutrients, both macronutrients and micronutrients, are vital to the functioning of children's bodies. A poor diet can increase the risk of chronic diseases.

Therefore, it is essential to promote healthy eating from an early age to ensure good health throughout life. Lack of balanced nutrition can lead to problems such as malnutrition or undernutrition, as well as eating disorders such as overweight, obesity, bulimia and anorexia nervosa, which affect physical, mental and emotional health.

In summary, child nutrition is fundamental for healthy growth and development, and promoting a balanced diet from an early age is essential to ensure good health throughout life.

Keywords: *child malnutrition, children under 5 years old, food card*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	6
1.1. Incidencia de la desnutrición infantil en el ecuador	6
1.2. Necesidades nutricionales.....	10
1.3. ¿Que son los nutrientes?	11
1.4. Cartillas nutricionales	15
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	18
2.1. Procesamiento y análisis de la información	20
CAPÍTULO III. PROPUESTA.....	26
3.1. Alimentos y porciones adecuadas	26
3.2. Combinaciones alimentarias	27
3.3. Tips de comidas saludables y económicas.....	28
3.4. Mantén un estilo de vida activo y saludable	29
CONCLUSIONES.....	31
BIBLIOGRAFÍA	33
ANEXOS	35

INTRODUCCIÓN

La nutrición infantil es un tema de suma importancia en el ámbito científico, se ha demostrado que una alimentación adecuada durante los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. La nutrición infantil se refiere al conjunto de procesos mediante los cuales los niños obtienen los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, los cuales desempeñan un papel crucial en el funcionamiento óptimo del organismo infantil.

Una nutrición adecuada durante la infancia no solo proporciona los elementos necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuados, sino que también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, previene enfermedades y contribuye al desarrollo de una buena salud a lo largo de la vida. Además, se ha demostrado que una alimentación equilibrada en esta etapa temprana puede influir positivamente en las habilidades cognitivas y el desempeño escolar.

Es importante resaltar, que la alimentación es un aspecto crucial, no solo se trata de la cantidad de alimentos consumidos, además de la calidad de estos. Una alimentación saludable para los niños debe incluir una amplia gama de alimentos saludables, como frutas y vegetales, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Además, se deben evitar o limitar el consumo de alimentos procesados, ricos en azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.

Los nutrientes son compuestos químicos vitales presentes en los alimentos y necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Estos nutrientes se clasifican en macronutrientes y micronutrientes. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los macronutrientes que suministran energía y contribuyen al crecimiento y desarrollo del niño. Por otro lado, las vitaminas y los minerales son los micronutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo, aunque se requieren en cantidades menores.

Además, la nutrición en niños también está relacionada con la prevención de enfermedades. Una dieta deficiente puede incrementar la probabilidad de padecer enfermedades crónicas.

Por lo tanto, es fundamental promover una alimentación saludable desde temprana edad para garantizar un buen estado de salud a lo largo de la vida.

En resumen, la nutrición infantil es un campo de estudio esencial para comprender cómo proporcionar a los niños los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo saludables. Una alimentación equilibrada y adecuada durante la infancia puede sentar las bases para una vida saludable y prevenir enfermedades a largo plazo. Es fundamental fomentar hábitos alimentarios saludables desde los primeros años de vida, promoviendo así el bienestar y el desarrollo óptimo de los niños.

Es esencial incluir en la dieta alimentos ricos en hierro, la deficiencia de hierro es común en niños desnutridos. Algunas opciones de alimentos ricos en hierro son la carne roja magra, las espinacas, las lentejas, los garbanzos, el hígado y los cereales fortificados. Estos alimentos ayudarán a combatir la deficiencia de hierro y promoverán una buena salud.

Además, es importante incorporar alimentos ricos en calcio para promover el desarrollo de huesos y dientes fuertes. Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son buenas fuentes de calcio. También se pueden encontrar ciertas verduras de hojas verdes que son ricas en calcio. Estos alimentos contribuirán a mantener una buena salud ósea.

Asimismo, es necesario incluir grasas saludables en la alimentación, son importantes para proporcionar energía y ayudar en la absorción de vitaminas liposolubles. Algunas fuentes de grasas saludables incluyen aguacates, nueces, semillas, pescado graso y aceite de oliva. Estos alimentos ayudarán a mantener un equilibrio adecuado de grasas en el cuerpo.

Por último, es fundamental consumir una variedad de frutas y verduras frescas y de temporada. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y fibra, los cuales

son esenciales para mantener una buena salud en general. Por lo tanto, se debe fomentar su consumo regular para obtener todos los nutrientes necesarios.

Con respecto a la nutrición de los niños menores de 5 años podemos mencionar que muchos de ellos no reciben una alimentación adecuada y equilibrada. Esta situación puede ocasionar consecuencias desfavorables en su situación de crecimiento y desarrollo. Diversos factores pueden contribuir a esta problemática, tales como la falta de conocimientos sobre una dieta saludable, la escasez de acceso a alimentos que contienen nutrientes y la presencia de prácticas alimentarias poco saludables.

La desnutrición es una condición médica que se produce cuando una persona no recibe los elementos nutritivos indispensables para preservar un óptimo estado de bienestar. Esta condición puede ser el resultado de no consumir suficiente cantidad de alimentos, una dieta desequilibrada.

La falta de una alimentación equilibrada puede ser la causa de problemas relacionados con la dieta, como la desnutrición o la malnutrición. La desnutrición se menciona de la falta de nutrientes en la dieta, ya sea debido a una dieta pobre en nutrientes, problemas de absorción de nutrientes o una ingesta insuficiente de alimentos. Esto puede suceder en personas que no tienen acceso a una variedad de alimentos o en situaciones de escasez de alimentos. La falta de nutrientes puede acarrear serias repercusiones en el progreso tanto físico como mental de un individuo, tales como el estancamiento en el crecimiento y dificultades en el pensamiento. También incrementa el riesgo de padecer enfermedades como infecciones respiratorias, diarrea, anemia y problemas de visión. Por otro lado, la malnutrición es un término más amplio que abarca cualquier desequilibrio en la ingesta de nutrientes, ya sea por deficiencia o exceso. Esto incluye no solo la desnutrición, sino también el sobrepeso, la obesidad y otros trastornos alimenticios.

La salud alimentaria abarca diversos trastornos que van más allá de la desnutrición. Además de la carencia de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo, también debemos tener en cuenta el sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la alimentación, como la bulimia y la anorexia nerviosa.

El sobrepeso y la obesidad se definen como tener un peso corporal excesivo debido a una acumulación desproporcionada de grasa. Estas condiciones pueden ser causadas por consumir alimentos poco saludables en exceso, falta de actividad física o una combinación de ambos factores. Además, el sobrepeso y la obesidad están relacionados con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

En cambio, los trastornos alimentarios como la bulimia y la anorexia nerviosa son condiciones psicológicas complejas que perjudican la relación de una persona con la comida y su percepción del cuerpo. La bulimia se caracteriza por episodios recurrentes de comer en exceso seguidos de comportamientos compensatorios inapropiados, como provocarse el vómito o abusar de laxantes. Por otro lado, la anorexia nerviosa implica una restricción severa de la ingesta de alimentos debido a un miedo extremo a aumentar de peso, lo cual puede resultar en una pérdida de peso significativa, desnutrición y graves complicaciones médicas.

Es importante destacar que estos trastornos alimentarios no solo afectan la salud física, sino también la salud mental y emocional de las personas que los padecen. Requieren una atención y tratamiento especializados para ayudar a los individuos a recuperarse y lograr una relación saludable con la comida y su cuerpo.

Objetivos

Objetivo general

- Diseñar una cartilla alimentaria para tratar la desnutrición en niños menores de 5 años.

Objetivos específicos

- Investigar las necesidades nutricionales de los niños menores de 5 años.
- Seleccionar dietas adecuadas y periodos óptimos de alimentación, además de la correcta comprensión en la comunidad
- Presentar la cartilla alimentaria para el mejoramiento de la nutrición en niños menores de 5 años.

El diseño de una cartilla alimentaria para mejorar la nutrición en niños menores de 5 años se justifica debido a los beneficios que proporciona, como la mejora del estado nutricional, prevención de enfermedades a largo plazo, desarrollo cognitivo óptimo y reducción de la carga económica y social. Los principales beneficiarios son los padres o cuidadores en conjunto con los infantes.

Mejora del estado nutricional: La cartilla alimentaria proporciona pautas claras y específicas sobre una alimentación adecuada para los niños, lo que contribuye a mejorar su estado nutricional. Esto implica un mejor crecimiento y desarrollo físico, fortalecimiento del sistema inmunológico y reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la desnutrición.

La prevención de enfermedades a largo plazo se logra al asegurar una nutrición adecuada en los primeros años de vida. Al abordar la desnutrición en niños menores de 5 años, se disminuyen los riesgos de padecer enfermedades crónicas en la edad adulta, como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Mejora del desarrollo cognitivo y académico: La falta de una alimentación adecuada puede tener un impacto negativo en el desarrollo cognitivo de los niños, lo cual puede resultar en un bajo rendimiento académico. Al proporcionar una cartilla alimentaria que garantice una nutrición adecuada, se promueve un desarrollo cognitivo óptimo, mejorando las habilidades de aprendizaje y el rendimiento escolar.

Reducción de la carga económica y social: La desnutrición infantil tiene un impacto negativo en la sociedad en términos económicos y sociales. Los niños desnutridos tienen más probabilidades de tener un bajo rendimiento escolar, lo que puede limitar sus oportunidades futuras. Además, la desnutrición puede llevar a costosos tratamientos médicos y hospitalizaciones. Al tratar la desnutrición a través de una cartilla alimentaria, se reduce la carga económica y social asociada a esta problemática.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Incidencia de la desnutrición infantil en el Ecuador

La desnutrición infantil representa un desafío importante en Ecuador, sobre todo en áreas rurales y entre las comunidades indígenas. Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), aproximadamente el 24% de los niños menores de cinco años en Ecuador experimentan desnutrición crónica, lo cual indica que no reciben los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos.

La pobreza, la falta de acceso a alimentos nutritivos, la falta de educación sobre nutrición y el acceso limitado a servicios de salud en Ecuador están vinculados a la desnutrición infantil. Además, esta condición puede tener efectos duraderos en la salud y desarrollo de los niños, como un mayor riesgo de enfermedades, retraso en el crecimiento y desarrollo cognitivo, y una mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas en la adultez.

El gobierno de Ecuador ha puesto en marcha iniciativas y estrategias para combatir la malnutrición en los niños, que incluyen programas de alimentación en las escuelas, atención médica gratuita para menores de cinco años y campañas educativas sobre nutrición. A pesar de estos esfuerzos, todavía hay una gran tarea pendiente para abordar este desafío de manera completa y asegurar que todos los niños en Ecuador tengan acceso a una alimentación adecuada y servicios de salud de alta calidad.

En la actualidad se está reconociendo la importancia de un período crítico para prevenir la desnutrición, que comienza desde el embarazo hasta los dos primeros años de vida del niño. Durante esta etapa se establece el crecimiento y desarrollo esencial del niño, lo que significa que la falta de cuidado adecuado tendrá repercusiones en su salud y desarrollo intelectual a lo largo de su vida.

La desnutrición infantil en Ecuador ocasiona importantes repercusiones tanto en la salud y crecimiento de los niños como en la sociedad en su conjunto.

Algunas de las consecuencias incluyen:

- El crecimiento y desarrollo se ven retrasados.

La falta de una nutrición adecuada de forma constante puede resultar en un impedimento del crecimiento físico y el desarrollo cognitivo en los niños, lo cual puede tener un impacto negativo en su habilidad para aprender y alcanzar su máximo potencial intelectual.

- Mayor vulnerabilidad a enfermedades

Los niños que sufren de desnutrición presentan un sistema inmunológico vulnerable, lo cual los hace más propensos a contraer enfermedades infecciosas y crónicas. Como consecuencia, es probable que requieran más hospitalizaciones y tengan un mayor riesgo de fallecimiento durante la infancia.

- Impacto en la productividad a largo plazo

La desnutrición durante la infancia puede ocasionar repercusiones duraderas en la salud y el rendimiento de los adultos, lo cual, a su vez, puede impactar en el progreso económico y social de una nación.

- Costos para el sistema de salud

La carga para el sistema de salud puede incrementarse debido a la desnutrición infantil, dado que los niños con desnutrición necesitan recibir cuidados médicos extra y presentan un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas más adelante.

- Desigualdades sociales

La desnutrición en los niños suele perjudicar de forma desigual a las comunidades más empobrecidas y excluidas, lo cual puede contribuir a mantener la brecha social y económica en el país.

En síntesis, las graves y duraderas consecuencias de la desnutrición infantil en Ecuador afectan tanto la salud y el bienestar de los niños como el desarrollo general

del país. Es fundamental abordar eficazmente esta problemática para asegurar un futuro saludable y próspero para la próxima generación de ecuatorianos.

Síntomas de la desnutrición

La ingesta inadecuada de nutrientes, tanto en cantidad como en calidad, puede resultar en desnutrición, lo cual puede tener diversas manifestaciones físicas y mentales. Estos efectos incluyen la pérdida de masa muscular y grasa, debilidad, fatiga, disminución de la función inmune, retraso en el crecimiento y desarrollo en los niños, problemas en la piel, cabello y uñas, anemia, trastornos digestivos y disfunciones en órganos vitales como el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones.

Los síntomas que se presentan se deben a la carencia de nutrientes esenciales indispensables para el correcto funcionamiento del organismo, tales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Algunos de los síntomas comunes incluyen:

- Bajo peso

La desnutrición se manifiesta claramente a través de la disminución de peso, es consecuencia directa de la carencia de los nutrientes esenciales que el cuerpo requiere para su correcto funcionamiento.

- Fatiga y debilidad

La falta de nutrientes puede hacer que el cuerpo se sienta cansado y débil. Esto se debe a que los nutrientes son necesarios para producir energía en el cuerpo.

- Dificultad para concentrarse

La desnutrición puede afectar la capacidad del cerebro para funcionar adecuadamente, lo que puede llevar a problemas de concentración y memoria.

- Mareos y desmayos

La carencia de nutrientes puede tener un impacto en la circulación de la sangre y la presión arterial, lo cual podría resultar en episodios de mareos y pérdida del conocimiento.

- Problemas digestivos

La falta de alimentación adecuada puede tener un impacto en el proceso digestivo y en la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes, lo cual puede resultar en trastornos gastrointestinales como el estreñimiento o la diarrea.

- Dificultades en el crecimiento y desarrollo en niños

La falta de nutrientes puede tener un impacto negativo en el crecimiento y desarrollo de los niños, lo cual puede resultar en dificultades en su desarrollo tanto físico como cognitivo.

- Anemia

La producción de glóbulos rojos en el cuerpo puede verse afectada por la desnutrición, lo cual puede resultar en anemia.

- Inmunidad debilitada

La función del sistema inmunológico puede verse afectada debido a la falta de nutrientes, lo cual puede resultar en una mayor vulnerabilidad frente a las infecciones.

- Dolor abdominal

La desnutrición puede provocar dolor abdominal debido a la falta de nutrientes y la mala digestión.

- Edemas

Es relevante considerar que la desnutrición puede ocasionar la acumulación de líquidos en el organismo, lo cual puede resultar en edemas o inflamación. Es

fundamental tener presente que los signos y síntomas pueden diferir de una persona a otra, y en situaciones de desnutrición severa pueden ser más intensos.

1.2. Necesidades nutricionales

El proceso de nutrición implica que nuestro cuerpo adquiere los nutrientes esenciales para funcionar adecuadamente. Los requerimientos nutricionales varían según la edad, sexo, nivel de actividad y estado de salud de cada persona.

Los requerimientos nutricionales específicos de los niños de 5 años son de gran importancia debido a su fase de crecimiento y desarrollo. Durante esta etapa, es fundamental que los niños reciban una alimentación equilibrada que contemple una variedad de alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes o alternativas y grasas saludables.

Algunas necesidades nutricionales específicas para los niños de 5 años son:

- **Energía:** Durante esta etapa, los niños presentan una alta actividad física, por lo tanto, requieren consumir la cantidad adecuada de calorías para mantener su nivel de energía.
- **Proteínas:** Es fundamental que los niños en esta etapa consuman alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, pescado, huevos, legumbres y lácteos, estas son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los músculos.
- **Calcio:** Es importante que los niños de 5 años consuman alimentos como leche, yogur, queso y vegetales de hojas verdes, contienen calcio, un nutriente esencial para el crecimiento adecuado de los huesos y dientes.
- **Hierro:** Es fundamental asegurar la presencia de hierro en la dieta de los niños de esta etapa, este mineral es necesario para la síntesis de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno en el organismo. Por lo tanto, se recomienda que los niños consuman alimentos que sean fuentes ricas en hierro, como carnes rojas magras, legumbres y cereales fortificados.

- **Vitaminas y minerales:** Los niños de 5 años deben obtener una variedad de vitaminas y minerales para asegurar un crecimiento y desarrollo saludables. Es aconsejable que consuman frutas, vegetales y cereales integrales para obtener estos nutrientes esenciales.

Es fundamental resaltar que cada niño tiene características individuales y sus necesidades nutricionales pueden variar ligeramente. Por lo tanto, es aconsejable buscar la orientación de un experto en salud o un especialista en nutrición para obtener una guía personalizada sobre las necesidades específicas de alimentación de un niño de 5 años.

1.3. ¿Que son los nutrientes?

NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias naturales que forman parte de nuestro cuerpo y de los alimentos. Si su cantidad disminuye por debajo de un nivel mínimo, después de cierto tiempo pueden provocar una enfermedad por falta de ellos.

Los macronutrientes y micronutrientes se dividen según las cantidades necesarias para nuestro cuerpo, estableciendo así la principal distinción entre ellos.

Los Macronutrientes, que incluyen los Hidratos de Carbono, Lípidos y Proteínas, constituyen la principal fuente de energía en forma de calorías y aportan volumen a nuestra alimentación.

Hidrato de carbono

Existen dos tipos de carbohidratos: los simples, que se absorben rápidamente y se encuentran en azúcares como la sacarosa, fructosa y glucosa; y los complejos, que se absorben lentamente y se encuentran en alimentos como cereales (pan, pasta, arroz, etc.), legumbres y papas.

La mayoría de los hidratos de carbono se encuentran en fuentes vegetales, aunque hay una excepción de origen animal, la lactosa, presente en la leche.

Lípidos o grasas

Las grasas saturadas, que son sólidas a temperatura ambiente, se encuentran tanto en las grasas animales, como en los lácteos enteros y los huevos, así como en las grasas vegetales derivadas del coco o el aceite de palma, entre otros.

Las grasas insaturadas, que se encuentran en los aceites vegetales, los frutos secos y el pescado azul, pueden ser de origen vegetal o animal y son líquidas a temperatura ambiente.

Proteínas

Las proteínas desempeñan un papel fundamental en la formación y regeneración de las células y tejidos del cuerpo. Existen dos tipos principales de proteínas: las de origen animal, que se encuentran en productos lácteos, carnes (como cerdo, ternera y ave), huevos, pescado, moluscos y mariscos; y las de origen vegetal, presentes en legumbres, cereales, setas y algas.

Agua

Aunque el agua no es un nutriente sino un alimento, es importante destacar su papel fundamental en este aspecto. El agua es un elemento esencial que no proporciona energía, pero es necesario para mantener el equilibrio del cuerpo. En cualquier dieta equilibrada, es crucial asegurar la presencia de agua. Se recomienda consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

Los Micronutrientes se clasifican en Vitaminas y Minerales. Los necesitamos en cantidades reducidas, pero eso no disminuye su importancia.

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en diversos alimentos en cantidades reducidas. Aunque se requieren en cantidades mínimas, las vitaminas solo pueden obtenerse a través de la alimentación, el organismo no las produce

Minerales

Los minerales, como nutrientes, se encuentran en el cuerpo y la sangre. Se han identificado 17 minerales esenciales en la nutrición humana. Estos minerales son componentes de los huesos, dientes, tejidos blandos, músculos, sangre y células nerviosas. Son fundamentales para fortalecer las estructuras esqueléticas. Las vitaminas y los minerales forman parte del grupo de nutrientes reguladores. Se encuentran principalmente en verduras, frutos secos, legumbres y productos integrales.

Proporcionar una alimentación adecuada a los niños de 5 años conlleva múltiples ventajas para su salud y crecimiento. Entre estas ventajas se encuentran:

Crecimiento y desarrollo saludable: Proporcionar a los niños una dieta equilibrada y diversa garantiza la ingesta necesaria de nutrientes esenciales para un crecimiento adecuado. Los alimentos que contienen proteínas, vitaminas y minerales son fundamentales para el desarrollo de huesos fuertes, músculos sanos y un sistema inmunológico fortalecido.

Energía y vitalidad: Una dieta adecuada provee la energía necesaria para que los niños puedan llevar a cabo sus actividades diarias, disfrutar del juego, adquirir conocimientos y desarrollarse de forma óptima. Los alimentos ricos en carbohidratos complejos, como los cereales integrales, las frutas y las verduras, constituyen una fuente de energía de larga duración.

Mejora del rendimiento académico: Una alimentación apropiada tiene un impacto en el desempeño mental y la capacidad de concentración de los niños. Los elementos nutritivos vitales, como los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en pescados, nueces y semillas, promueven el desarrollo cerebral y pueden potenciar las habilidades cognitivas y el rendimiento escolar.

Fortalecimiento del sistema inmunológico: Una alimentación balanceada enriquece el sistema inmune de los niños, permitiéndoles combatir enfermedades e infecciones. Específicamente, las vitaminas presentes en las frutas cítricas, como la vitamina C, y en los vegetales de color naranja y verde oscuro, como la vitamina

A, desempeñan un papel fundamental en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Evitar enfermedades a largo plazo: Una nutrición adecuada durante la niñez puede evitar enfermedades crónicas en la etapa adulta, tales como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón. Un plan de alimentación bien organizado puede promover hábitos saludables que se mantengan a lo largo de toda la vida.

Los periodos óptimos de alimentación para los niños de 5 años varían de acuerdo con sus necesidades nutricionales y hábitos individuales. Sin embargo, se recomienda seguir un horario regular de comidas que incluya en la dieta diaria tres comidas principales, a saber, desayuno, almuerzo y cena, junto con dos refrigerios saludables que se pueden tomar entre estas comidas.

Es fundamental que las comidas sean equilibradas y contengan una variedad de alimentos de los diversos grupos alimenticios para garantizar un aporte adecuado de nutrientes. Para los niños en esta etapa, es necesario que incluyan en su alimentación frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.

El desayuno es una comida de gran importancia, brinda la energía necesaria para iniciar el día. Se aconseja incorporar alimentos como cereales de grano entero, frutas frescas, lácteos bajos en grasa y fuentes de proteínas como huevos o yogur.

Es recomendable que tanto el almuerzo como la cena contengan una porción de proteínas magras, como pollo, pescado o legumbres, junto con granos enteros, como arroz o pan integrales, y una selección de verduras. Además, se pueden añadir productos lácteos bajos en grasa como complemento.

Los refrigerios pueden consistir en frutas frescas, vegetales crudos, yogur bajo en grasa, nueces o semillas. Es crucial evitar consumir alimentos que han pasado por procesos industriales y las bebidas azucaradas en lo posible.

Recuerda que cada niño es único y es importante adaptar las pautas de alimentación a sus necesidades individuales

- **Desayuno:** Es fundamental que los niños de cinco años consuman un desayuno saludable al inicio del día. Esta primera comida les brinda la energía necesaria para llevar a cabo actividades físicas y mentales, además de contribuir a mantener su concentración durante la jornada escolar.
- **Media mañana:** Un pequeño refrigerio a media mañana puede ayudar a mantener los niveles de energía y concentración hasta la hora del almuerzo.
- **Almuerzo:** El almuerzo ideal es una comida balanceada que contiene una mezcla de carbohidratos, proteínas, grasas, frutas y verduras.
- **Media tarde:** Un refrigerio ligero a media tarde puede ayudar a mantener los niveles de energía hasta la hora de la cena.
- **Cena:** La cena debe consistir en una comida saludable que provea los elementos nutritivos esenciales para el crecimiento y desarrollo durante la noche.

Es crucial que los padres promuevan la adopción de una alimentación saludable entre sus hijos y les ofrezcan alternativas nutritivas durante las comidas. Asimismo, es esencial que los niños tengan acceso a agua potable a lo largo de todo el día para mantenerse correctamente hidratados.

1.4. Cartillas nutricionales

Una cartilla alimentaria es un documento o guía que brinda información detallada sobre una alimentación adecuada, equilibrada y nutritiva. Su principal objetivo es educar a las personas sobre cómo planificar y preparar comidas saludables que satisfagan las necesidades nutricionales específicas de una población determinada.

Una cartilla alimentaria puede ser una opción viable para potenciar la nutrición en los niños. Proporciona información y guía sobre qué alimentos son necesarios para una dieta equilibrada, así como las cantidades recomendadas y la frecuencia de

consumo. Además, también puede ofrecer consejos sobre cómo preparar los alimentos de manera saludable.

Al utilizar una cartilla alimentaria, los padres y cuidadores pueden contar con una guía clara para proporcionar una alimentación adecuada a los niños menores de 5 años. Esto les permite tomar decisiones informadas al seleccionar los alimentos y preparar las comidas.

La implementación de una cartilla alimentaria también puede contribuir a la educación nutricional de la comunidad, promoviendo hábitos alimentarios saludables desde temprana edad. Además, puede servir como herramienta de seguimiento y evaluación para asegurar que los niños estén recibiendo nutrientes requeridos para un adecuado un crecimiento y desarrollo óptimos.

La cartilla alimentaria trata diversos temas relacionados con la nutrición, como la relevancia de consumir una amplia gama de alimentos, el consumo adecuado de proteínas, vitaminas y minerales, la importancia de mantenerse hidratado y la promoción de hábitos alimentarios saludables. También puede proporcionar datos sobre las cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos.

Esta herramienta puede ser utilizada en diversos contextos, como programas de salud pública, entornos educativos, consultas médicas y comunidades, con el objetivo de fomentar una alimentación saludable y prevenir la malnutrición. La cartilla alimentaria se adapta a las necesidades específicas de la población a la que está dirigida, teniendo en cuenta factores como la edad, el estado nutricional, las prácticas alimentarias locales y las condiciones socioeconómicas.

Esta cartilla alimentaria se utiliza para brindar orientación y educación nutricional a los padres y cuidadores sobre cómo preparar comidas equilibradas y nutritivas para los niños. Se basa en las necesidades nutricionales específicas de los niños, considerando las recomendaciones de nutrientes esenciales.

La cartilla alimentaria se caracteriza por ser una herramienta que se puede obtener fácilmente y a un precio económico, que puede ser utilizada en diferentes contextos y culturas. Además, es una herramienta adaptable a las necesidades específicas

de cada niño, se pueden hacer ajustes en función de factores como la edad, el peso y el estado nutricional del niño. La cartilla alimentaria también es una herramienta que permite la participación de los padres y cuidadores en el tratamiento de la desnutrición, les proporciona la información necesaria para preparar comidas nutritivas y equilibradas para sus hijos.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

Enfoque: El enfoque de esta metodología se basa en la investigación y diseño de una cartilla alimentaria que proporcione pautas y recomendaciones nutricionales adecuadas.

Nivel: Esta metodología se desarrolla a nivel familiar, con el objetivo de generar un material práctico y accesible que pueda ser utilizado por padres y cuidadores que colaboren en la nutrición de los infantes.

Tipo de investigación: La metodología se basa en una investigación de tipo cuantitativo, busca recolectar datos numéricos y realizar análisis estadísticos para obtener conclusiones sobre las necesidades nutricionales de los niños menores de 5 años.

La metodología se basa en una investigación de tipo descriptiva, busca recopilar y analizar información sobre las necesidades nutricionales de los infantes menores de 5 años.

Grupo de estudio: Se forma un grupo de estudio con la participación de 13 padres o cuidadores de niños pequeños, con el fin de obtener una muestra que represente a la población objetivo y recopilar información importante sobre la alimentación y las necesidades nutricionales.

La elección de padres o cuidadores como participantes del estudio se basa en su papel fundamental en la alimentación y cuidado de los niños. Son quienes tienen un mayor conocimiento y experiencia directa en cuanto a la alimentación diaria de los infantes, por lo que pueden brindar información precisa y detallada sobre sus prácticas alimentarias, dificultades y necesidades.

Al recopilar los datos de este grupo de estudio, se espera obtener información valiosa sobre los patrones alimentarios, la percepción de los padres sobre la importancia de la nutrición y las barreras que enfrentan al proporcionar una alimentación saludable a sus hijos. Estos resultados pueden orientar el diseño de la cartilla alimentaria, asegurando que sea relevante, práctica y adaptada a las

necesidades y desafíos específicos que enfrentan los padres y cuidadores en relación con la nutrición.

Técnicas e instrumentos: con el fin llevar a cabo esta metodología, se emplearán las siguientes técnicas e instrumentos:

Revisión bibliográfica: Se lleva a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas y literatura especializada para recopilar información relevante sobre las necesidades nutricionales de los niños menores de 5 años.

Encuestas: Se aplicarán encuestas a padres, cuidadores para obtener datos cuantitativos sobre los conocimientos y prácticas actuales relacionadas con la alimentación infantil.

Después de recopilar todos los datos disponibles, se llevará a cabo el siguiente paso, diseñar la cartilla alimentaria, teniendo en cuenta las pautas y recomendaciones obtenidas durante el proceso de investigación. La cartilla contendrá información clara y concisa sobre los alimentos adecuados para optimizar la nutrición en niños menores de 5 años, así como consejos prácticos para su preparación y consumo.

2.1. Procesamiento y análisis de la información

Pregunta 1: ¿Sabe usted que es la nutrición?

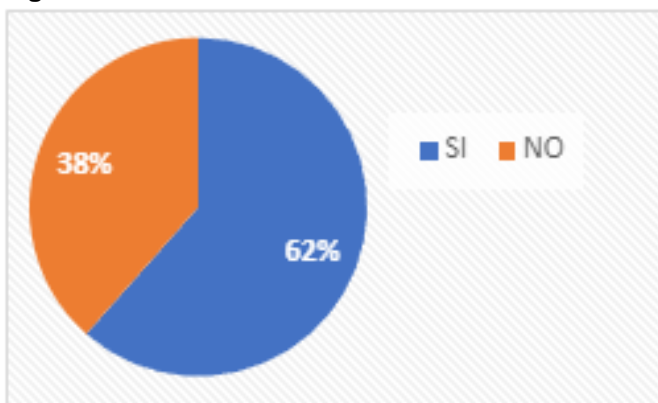
Tabla 1

Número de padres o cuidadores que saben sobre la nutrición.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	62%
NO	5	38%
Total	13	100%

Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Figura 1



Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Interpretación de datos:

Basándonos en los datos proporcionados, alrededor del 62% de los padres (aproximadamente 8 padres) afirmaron tener conocimiento sobre nutrición, mientras que el 38% (alrededor de 5 padres) indicaron no tener este conocimiento. Esto sugiere que la mayoría de los padres o cuidadores comprenden el concepto de nutrición, lo que puede influir positivamente en la alimentación de los niños a su cargo. No obstante, también señala que hay un grupo más reducido de padres que no tienen claridad sobre la nutrición, lo que podría requerir esfuerzos adicionales para promover una alimentación adecuada para los niños.

Pregunta 2: ¿Sabe usted que son los Micro y Macronutrientes?

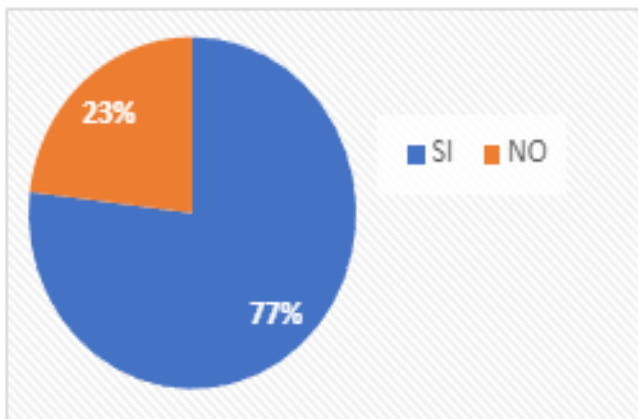
Tabla 2

Número de padres o cuidadores que tienen conocimiento sobre los micro y macronutrientes.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	77%
NO	3	23%
Total	13	100%

Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Figura 2



Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Interpretación de datos

Según los datos presentados, aproximadamente el 77% (alrededor de 10 padres o cuidadores) de los encuestados afirmaron tener conocimiento sobre los micro y macronutrientes, mientras que el 23% (alrededor de 3 padres o cuidadores) indicaron lo contrario. Esto nos indica que la mayoría de los encuestados tienen comprensión de estos conceptos nutricionales, lo que puede ser ventajoso para la alimentación y nutrición de los niños a su cargo al permitirles tomar decisiones informadas sobre la dieta de los niños. No obstante, el 23.1% que no tiene conocimiento sobre los micro y macronutrientes podría beneficiarse de información adicional o educación en nutrición para mejorar la alimentación de los niños.

Pregunta 3: ¿Conoce usted los tiempos óptimos de alimentación del niño/a?

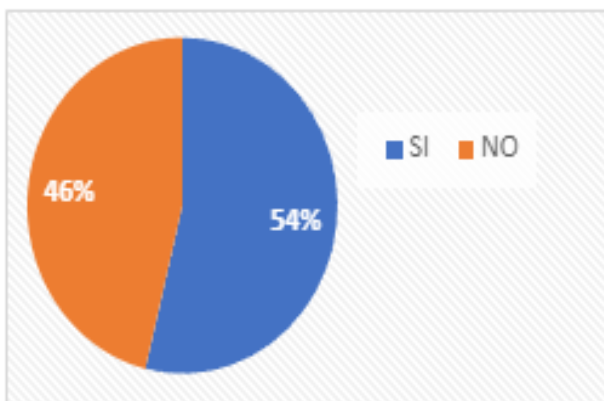
Tabla 3

Número de padres o cuidadores que están al tanto en los tiempos óptimos de alimentación para los infantes.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	7	54%
NO	6	46%
Total	13	100%

Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Figura 3



Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Interpretación de datos:

De acuerdo con la información proporcionada, se llevó a cabo una encuesta a 13 padres o cuidadores de niños menores de 5 años. De estos, alrededor del 54% (aproximadamente 7 padres o cuidadores) afirmaron estar familiarizados con los momentos ideales para alimentar a los niños, mientras que el 46% (aproximadamente 6 padres o cuidadores) indicaron lo contrario. Estos datos apuntan que la mayoría de los encuestados tienen conocimiento de los momentos óptimos de alimentación, pero aún existe un porcentaje significativo que no los conoce. Esta situación podría indicar la necesidad de brindar más información o educación sobre este tema a los padres o cuidadores de infantes.

Pregunta 4: El niño/a consume frutas y verduras diariamente

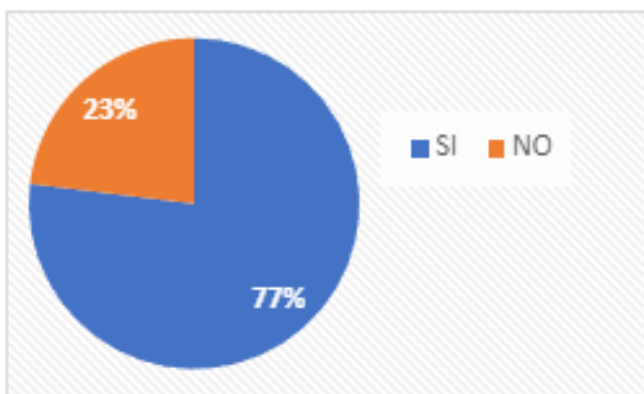
Tabla 4

Número de padres o cuidadores que añaden frutas y verduras diariamente.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	77%
NO	3	23%
Total	13	100%

Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Figura 4



Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Interpretación de datos:

Según la información proporcionada, se llevó a cabo una encuesta a 13 padres o cuidadores de niños menores de 5 años. De estos, aproximadamente el 77% (alrededor de 10 padres) afirmó que el niño/a consume frutas y verduras a diario, mientras que el 23% (alrededor de 3 padres) indicó lo contrario. Estos datos denotan que la mayoría de los padres o cuidadores encuestados están incluyendo frutas y verduras en la dieta de los niños a diario. No obstante, es importante tener en cuenta que la falta de consumo diario de frutas y verduras puede ser perjudicial para el desarrollo de los niños.

Pregunta 5: ¿El niño/a consume proteína diariamente como pescado, pollo o carne?

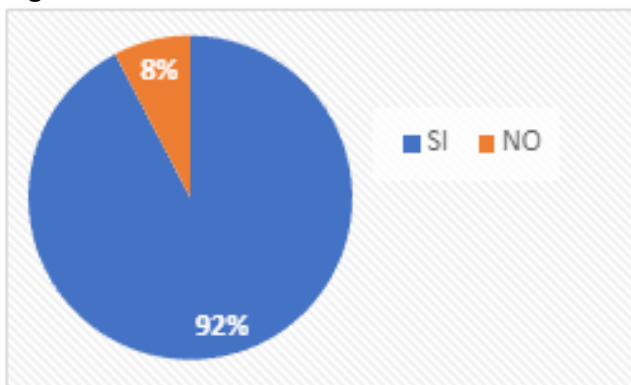
Tabla 5

Número de padres o cuidadores que agregan diariamente proteínas a la dieta del infante.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	12	92%
NO	1	8%
Total	13	100%

Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Figura 5



Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Interpretación de datos:

De acuerdo con los datos proporcionados, se realizó una encuesta a 13 padres o cuidadores de niños menores de 5 años. De estos encuestados, aproximadamente el 92% (alrededor de 12 padres) afirmó que el niño/a consume proteínas diariamente, como pescado, pollo o carne, mientras que el 8% (alrededor de 1 padre) indicó lo contrario. Estos datos expresan que la gran mayoría de los padres o cuidadores encuestados aseguraron que los niños consumen proteínas diariamente, mientras que un pequeño porcentaje no lo hace, ignorando la importancia de estas en el desarrollo del menor.

Pregunta 6: ¿El niño consume lácteos diariamente como: leche, yogurt y queso?

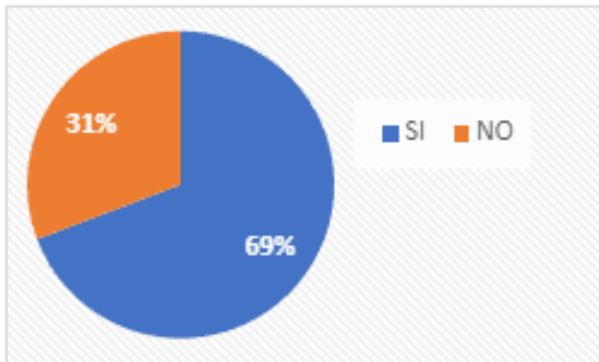
Tabla 6

Número de padres o cuidadores que incluyen diariamente lácteos a las comidas de los menores.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	69%
NO	4	31%
Total	13	100%

Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Figura 6



Fuente: Elaborado por: Tubón Dayana

Interpretación de datos:

Según los datos proporcionados, se realizó una encuesta a 13 padres o cuidadores de niños menores de 5 años. De estos encuestados, alrededor del 69% (aproximadamente 9 padres) afirmó que el niño consume productos lácteos a diario, como leche, yogur y queso, mientras que aproximadamente el 31% (alrededor de 4 padres) indicó lo contrario. Estos datos revelan que la mayoría de los padres o cuidadores encuestados aseguraron que los niños consumen lácteos diariamente. Sin embargo, una parte significativa no lo incluye en la dieta, lo que indica que podrían no estar al tanto de las necesidades nutricionales de los niños.

CAPÍTULO III. PROPUESTA

La idea es desarrollar una cartilla alimentaria que esté enfocado en priorizar la nutrición en infantes menores de 5 años. Esta cartilla ofrecerá datos fundamentales sobre nutrición y consejos prácticos para seguir una dieta saludable y balanceada.

El objetivo principal de esta propuesta es brindar a los padres y cuidadores de los niños afectados por la desnutrición las herramientas requeridas para mejorar la excelencia de la alimentación de sus hijos y promover su crecimiento y desarrollo adecuados.

La cartilla incluirá información sobre los grupos de alimentos esenciales para una nutrición óptima, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos. Además, se proporcionarán ejemplos de comidas balanceadas y recetas saludables que sean accesibles y económicas.

En síntesis, el objetivo de esta propuesta es hacer frente a la malnutrición en niños menores de 5 años mediante la implementación de una guía alimentaria que brinde datos nutricionales y recomendaciones prácticas para una dieta saludable. Al educar a los padres y cuidadores, se busca fomentar modificaciones positivas en la alimentación de los niños y elevar su estado nutricional.

La cartilla alimentaria contiene una serie de puntos clave que incluyen:

3.1. Alimentos y porciones adecuadas

- Una dieta saludable se fundamenta en ingerir de manera equilibrada, los distintos tipos de alimentos, los cuales proveen los nutrientes esenciales para mantener una óptima salud. A continuación, se presentan los datos acerca de los grupos alimenticios y las cantidades aconsejadas:
- Frutas y verduras: Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir al menos 5 porciones al día. Una porción puede ser una pieza de fruta mediana, una taza de verduras crudas o media taza de verduras cocidas.
- Granos enteros: Incluye alimentos como arroz integral, pan integral, pasta integral, avena y quinoa. Son fuentes de carbohidratos complejos

y fibra. Se recomienda consumir de 6 a 8 porciones al día. Una porción puede ser una rebanada de pan, media taza de arroz o pasta cocida, o una porción de cereal.

- **Proteínas:** Pueden provenir de fuentes animales como carnes magras, aves, pescado, huevos y lácteos bajos en grasa. También se pueden obtener de fuentes vegetales como legumbres (lentejas, garbanzos), tofu y frutos secos. Se recomienda consumir de 2 a 3 porciones al día. Una porción puede ser 100 gramos de carne o pescado, un huevo, medio tazón de legumbres o un puñado de frutos secos.
- **Lácteos:** Incluye leche, yogur y queso, que son fuentes importantes de calcio y proteínas. Se recomienda consumir de 2 a 3 porciones al día. Una porción puede ser un vaso de leche, un yogur o una porción de queso del tamaño de una caja de cerillas.
- **Grasas saludables:** Incluye aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas. Estas grasas son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo, pero deben consumirse con moderación. Se recomienda consumir pequeñas cantidades en cada comida.

3.2. Combinaciones alimentarias

- **Aporte nutricional completo:** Al combinar diferentes grupos de alimentos, se asegura de obtener una variedad de nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Esto ayuda a satisfacer las necesidades nutricionales diarias del cuerpo.
- **Control de peso:** Combinar los grupos de alimentos adecuadamente puede ayudar a controlar el peso corporal. Al incluir una variedad de alimentos, se pueden obtener los nutrientes necesarios sin excederse en calorías. Además, la combinación de proteínas, carbohidratos y grasas saludables puede ayudar a mantener la saciedad y evitar los antojos.
- **Estabilidad en los niveles de azúcar en la sangre:** La combinación adecuada de alimentos puede ayudar a mantener niveles estables de azúcar en la sangre. Por ejemplo, combinar carbohidratos con proteínas y grasas

saludables puede retrasar la absorción de azúcar, evitando picos y caídas bruscas en los niveles de glucosa.

- Mejora la digestión: Al combinar diferentes grupos de alimentos, se pueden mejorar la digestión y la absorción de nutrientes. Algunas combinaciones, como comer frutas con alimentos ricos en vitamina C para aumentar la absorción de hierro, pueden potenciar los beneficios para la salud.
- Mayor variedad y sabor: Combinar diferentes grupos de alimentos permite disfrutar de una mayor variedad de sabores y texturas en las comidas. Esto hace que la alimentación sea más placentera y ayuda a mantener una dieta equilibrada a largo plazo.

3.3. Tips de comidas saludables y económicas

Preparar comidas saludables y económicas es posible con un poco de planificación y creatividad.

- Planifica tus comidas: Antes de hacer las compras, planifica los platos que vas a preparar durante la semana. Elabora un menú semanal y haz una lista de los ingredientes necesarios. Esto te ayudará a evitar compras innecesarias y a aprovechar al máximo los alimentos que compres.
- Compra ingredientes básicos: Opta por ingredientes básicos y versátiles que puedas utilizar en diferentes recetas. Algunos ejemplos son los granos enteros (arroz, quinua, pasta integral), legumbres (lentejas, garbanzos), vegetales frescos y congelados, proteínas económicas como pollo, pescado o tofu, y huevos.
- Aprovecha las ofertas y productos de temporada: Estar atento a las ofertas y comprar productos de temporada puede ayudarte a ahorrar dinero. Las frutas y verduras de temporada suelen ser más económicas y están en su mejor momento en términos de sabor y calidad nutricional.
- Emplea métodos de cocción saludables: Elige métodos de cocción saludables, como el horneado, el asado, el cocinado al vapor o el salteado en lugar de la fritura de los alimentos. Estas técnicas requieren menos

cantidad de aceite y contribuyen a preservar el valor nutricional de los alimentos.

- **Añade vegetales a tus platos:** Los vegetales frescos y congelados son una opción económica y nutritiva para agregar volumen y nutrientes a tus comidas. Puedes añadir vegetales a guisos, sopas, ensaladas, tortillas, revueltos, entre otros platos.
- **Recurre a recetas sencillas:** No es necesario complicarse con recetas elaboradas para comer saludablemente. Hay muchas opciones sencillas y rápidas de preparar que son igualmente nutritivas. Busca recetas en línea o utiliza aplicaciones móviles que ofrecen ideas de comidas saludables y económicas.

Recuerda que la clave está en la planificación, la creatividad y el aprovechamiento de los ingredientes disponibles. Con un poco de tiempo e imaginación, puedes preparar comidas saludables y económicas que satisfagan tus necesidades nutricionales.

3.4. Mantén un estilo de vida activo y saludable

Mantener un estilo de vida activo y saludable desde temprana edad es crucial para el desarrollo y bienestar de los niños menores de 5 años.

- **Fomenta el juego activo:** Fomentar la participación de los niños en juegos al aire libre, como correr, saltar, trepar o jugar a la pelota, es una magnífica manera de promover la actividad física. Asimismo, se pueden organizar actividades en interiores, como juegos de movimiento, baile o yoga adaptado para niños.
- **Limita el tiempo de pantalla:** Establezca límites claros y reduzca el tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas, ya sean televisores, tabletas o teléfonos móviles. Fomente actividades más activas y creativas en su lugar.
- **Establece una rutina de sueño adecuada.** Asegúrese de que su hijo obtenga la cantidad adecuada de sueño. Por lo general, los niños en edad preescolar necesitan dormir entre 10 y 13 horas por noche. Un sueño de buena calidad

es importante para fomentar un crecimiento saludable y el desarrollo cognitivo.

- Involucre a toda la familia: Haga del estilo de vida activo y saludable un esfuerzo familiar. Realice actividades físicas juntos, como paseos en bicicleta, caminatas o juegos al aire libre. Cocine comidas saludables en casa y disfrútenlas en familia.
- Estimule el desarrollo motor: Proporcione oportunidades para que su hijo desarrolle habilidades motoras, como gatear, caminar, saltar y lanzar. Puede organizar juegos y actividades que fomenten el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular.
- Sea un modelo que seguir: Los niños suelen copiar los comportamientos de sus padres y cuidadores. Sea un modelo que seguir al mantener un estilo de vida activo y saludable por usted mismo. Participe en actividades físicas de forma regular y elija opciones saludables para su alimentación.

CONCLUSIONES

- Durante la investigación de las necesidades nutricionales de los niños menores de 5 años, se pudo determinar que existen ciertos nutrientes esenciales que son clave para su desarrollo adecuado. Estos incluyen proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables.
- La selección de dietas adecuadas y periodos óptimos de alimentación fue un proceso fundamental en el diseño de la cartilla alimentaria. Se tuvo en cuenta la edad de los niños, sus requerimientos nutricionales específicos y las prácticas culturales y alimentarias de la comunidad.
- La correcta comprensión en la comunidad fue un desafío importante a abordar. Se implementaron estrategias de educación y comunicación para asegurar que los padres y cuidadores comprendieran la importancia de una alimentación adecuada y cómo utilizar la cartilla alimentaria de manera efectiva.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental realizar una difusión amplia y continua de la cartilla alimentaria en la comunidad. Esto puede incluir la organización de talleres, charlas informativas y la distribución de materiales impresos en lugares clave como centros de salud y escuelas.
- Además, se sugiere promover la participación de los padres y cuidadores en la implementación de la cartilla alimentaria. Esto puede incluir capacitaciones adicionales sobre temas relacionados con la nutrición y el cuidado infantil.
- Es recomendable realizar seguimientos periódicos para monitorear el impacto de la cartilla alimentaria en la nutrición de los niños menores de 5 años. Esto brindará la oportunidad de ajustar y mejorar las recomendaciones de acuerdo con las necesidades y los resultados obtenidos.

BIBLIOGRAFÍA

Becerra Diaz K. (2016). Cartilla de manejo nutricional para nutricionistas clínicas paciente pediátrico oncológico. Universidad Finis Terrae. Recuperado de: <https://repositorio.uft.cl/server/api/core/bitstreams/63d430a0-803b-4c91-b9e4-7b16f2108ae9/content>

Betancur Mejía Natalia (2014). Cartilla psicoeducativa sobre la adecuada alimentación para padres y/o cuidadores de niños de 0 a 6 años. Universidad CES. Recuperado de: <https://repositorio.ces.edu.co/handle/10946/523>

Mena Guerrero Blanca Lucila (2016). Las actividades de la educadora familiar y la orientación en hábitos alimenticios a padres de familia en niños de 0 a 2 años del CNH santa lucia la libertad el porvenir del cantón Tisaleo provincia de Tungurahua. Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22543/1/TESIS%20FINAL%20BLANQUITA%20MENA%202.pdf>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2017). Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. Recuperado de: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>

Solís Gutiérrez John Alex (2023) Estado nutricional y estrategias de soporte nutricional en niños menores de 5 años del centro de salud Procel. Jipijapa-Unesum. Facultad de Ciencias de la Salud. Recuperado de: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/5438>

Solís Gutiérrez, J. A., & Lucas Choez , M. M. (2023). Estado nutricional y estrategias de soporte nutricional en niños menores de 5 años del centro de salud Procel. Revista Investigación Y Educación En Salud. Recuperado de: <https://doi.org/10.47230/unesum-salud.v1.n2.2022.66-77>

Villa Anampa V.C. (2020). Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años en el puesto de salud Condorillo alto, chincha 2020.Universidad Autónoma de ICA. Recuperado de: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20AiNAMPA%20%28TESIS%29.pdf>

ANEXOS

NUTRICIÓN EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Descripción del formulario

¿Sabe usted que es la nutrición?

- Sí
- No

¿Sabe usted que son los Micro y Macro nutrientes?

- Sí
- No

Act
Ve a

¿Conoce usted los tiempos óptimos de alimentación del niño/a?

- Sí
- No

El niño/a consume frutas y verduras diariamente

- Sí
- No

¿El niño/a consume proteína diariamente como pescado, pollo o carne?

- Sí
- No

¿El niño consume lácteos diariamente como: leche, yogurt y queso?

- Sí
- No

Ac



PUCE | AMBATO
CARTILLA ALIMENTARIA
PARA NIÑOS
MENORES DE 5 AÑOS

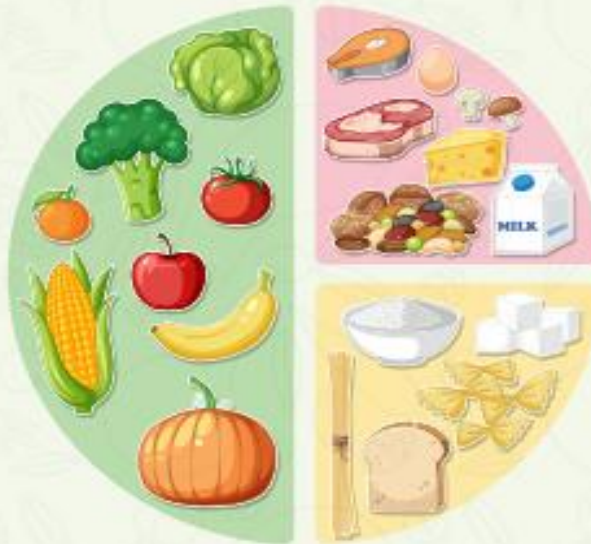


ALIMENTOS Y PORCIONES ADECUADAS

En una dieta saludable es fundamental ingerir de manera equilibrada, los distintos tipos de alimentos, los cuales proveen los nutrientes esenciales para mantener una salud óptima

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra.
Se recomiendan consumir al menos 5 porciones al día

Las grasas saludables como: aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas.
Se recomiendan consumir pequeñas cantidades en cada comida.



Los granos enteros son fuentes de carbohidratos complejos y fibra.
Se recomienda consumir de 6 a 8 porciones al día.

Las proteínas como: carnes, aves, pescado, huevos y lácteos bajos en grasa. Se recomienda consumir de 2 a 3 porciones al día

Lácteos como: leche, yogur y queso, son fuentes importantes de calcio y proteínas. Se recomienda consumir de 2 a 3 porciones al día.

COMBINACIONES ALIMENTARIAS

Chochos con tomate
y chulpi



Pastel de zanahoria
Horchata



Avena cruda o cocida
Yogurt de sabor
Frutas picadas



Hot-cakes
Miel o panela
Frutas picadas



TIPS DE COMIDAS SALUDABLES Y ECONÓMICAS

Aprovechar ofertas y productos de temporada

¡FRUTAS DE TEMPORADA!



Planificar las comidas



¡Añade vegetales y proteínas a todas tus comidas!



Métodos saludables de cocción

Al vapor



Asado



Hervido



EJEMPLOS DE COMIDAS SALUDABLES

Sopa de vegetales con pollo
y papas al vapor



Guiso de carne con maduro hervido
y ensalada de aguacate



¡Acompáñalos con una
ensalada de frutas!



Choclo hervido con pechuga
de pollo al vapor



Pescado al vapor con arroz,
ensalada de tomate, fréjol, lechuga
y champiñones



MANTÉN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

Correr
Saltar
Juega fútbol
Practica natación



¡Recuerda!
Limita el tiempo de
los niños tras
las pantallas



¡Importante!
Involucra a toda la familia
en las actividades
recreacionales





**PUCE
AMBATO**