



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

**PUCE TEC  
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA**

**Tema:**

**PLAN NUTRICIONAL Y DE HIGIENE PARA CUIDADO DE NIÑOS MENORES DE  
5 AÑOS CON ANEMIA**

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

**Línea de investigación:**

**VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL**

**Autora:**

Johanna Cecibel Vargas Peralta

**Directora:**

Mg. Paola Catalina López López

**Ambato – Ecuador**

**Marzo – 2024**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **JOHANNA CECIBEL VARGAS PERALTA**, con cédula de ciudadanía **1803792355**, autora del trabajo de titulación titulado: "PLAN NUTRICIONAL Y DE HIGIENE PARA CUIDADO DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS CON ANEMIA", 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 se respeta 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 Ambato, el referido trabajo de titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, marzo 2024



Johanna Cecibel Vargas Peralta  
CC. 1803792355

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

**Tema:**

**PLAN NUTRICIONAL Y DE HIGIENE PARA CUIDADO DE NIÑOS MENORES  
DE 5 AÑOS CON ANEMIA**

**Línea de Investigación:**

**VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL**

**Autora:**

**Johanna Cecibel Vargas Peralta**

Paola Catalina López López, Bioquím. Mg.

CC. 1802948255

**CALIFICADOR**

f. 

Luz Marina Velastegui Velastegui, Lic. 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. 

  
SECRETARÍA GENERAL  
PROCURADURÍA

**Ambato – Ecuador**

**Marzo 2024**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo fruto de todo mi esfuerzo y perseverancia va dedicado con mucho afecto a todos aquellos que de una forma u otra manera permitieron y me colaboraron con el desarrollo del mismo.

## **AGRADECIMIENTO**

Doy gracias a Dios por todas las bendiciones que me da día a día y durante toda mi carrera.

De igual manera a mis padres, mi esposo y mi hijo, que son mi pilar fundamental, dándome siempre su apoyo incondicional y me dieron la fuerza necesaria para seguir y conseguir mis sueños

Un agradecimiento muy especial a todas las personas que me apoyaron y creyeron en mi sobre todo a mi tutora de tesis Mg. Paola López, por su gran ayuda incondicional en todo momento.

**JOHANNA VARGAS**

**AUTORA**

## RESUMEN

La anemia es una enfermedad a nivel mundial, afecta el desarrollo y crecimiento en los niños, es el resultado de ingestas insuficientes de alimentos en especial los que contengan hierro. Los hábitos de higiene son importantes para el diario vivir, mantener la salud y prevenir enfermedades. La presente investigación tuvo como objetivo: Diseñar un plan nutricional y de higiene para cuidado de niños menores de 5 años con anemia en la parroquia Quisapincha del cantón Ambato; a nivel local no existen datos publicados de investigaciones relacionadas, la metodología en este estudio fue de tipo cualitativo y cuantitativo.

La muestra estuvo constituida por 148 niños menores de 5 años. Los resultados obtenidos fueron: la población atendida en el centro de salud comprendida de 0 a 5 años equivale al 5 % de la población total; como primera causa de morbilidad se tiene a la anemia por déficit de hierro con un 4.18% de la población total; de la muestra de niños con anemia por déficit de hierro el 66% son de etnia indígena; la mayor incidencia de anemia, se encuentra en niños de 1 a 5 años con el 79.7%; en el estudio el 64% de niños de 1 a 5 años presentan anemia leve.

Por tal motivo es necesario la creación de un plan nutricional y de higiene para los padres de familia, con información clara y sencilla sobre la anemia, planificación de menús, y educar sobre hábitos de higiene en la familia, el hogar y la comunidad.

**Palabras clave:** anemia, incidencia, hierro, hemoglobina, plan nutricional, hábitos de higiene.

## ABSTRACT

Anemia is a worldwide disease which affects both development and growth in children. It is the result of insufficient intake of foods, especially those containing iron. Hygiene habits are important for our daily lives in order to keep healthy and to prevent diseases. The objective of this research was to define a nutritional and hygiene plan for the care of children under 5 years old with anemia in the Quisapincha parish from Ambato canton. At local level, there is no published data from related investigations. The methodology in this study was qualitative and quantitative.

The sample consisted of 148 children under 5 years old. The results obtained were the following: the population attended at the health center between 0 and 5 years is equivalent to 5% of the total population. The first cause of morbidity is iron deficiency anemia in 4.18% of the total population. From the sample of children with iron deficiency anemia, 66% are of indigenous ethnicity. The highest incidence of anemia is found in children from 1 to 5 years with 79.7%. In our study, 64% of children from 1 to 5 years had mild anemia.

Therefore, it is necessary to create a nutritional and hygiene plan for parents with a clear and simple information about anemia, together with a menú planning and an education about hygiene habits in the family, home and community.

**Keywords:** Anemia, incidence, iron, hemoglobin, nutritional plan, hygiene habits.

**INDICE 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. Anemia.....	6
1.2. Hábitos de higiene.....	12
1.3. Nutrición y estado nutricional.....	14
1.4. Plan nutricional en Ecuador.....	16
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	22
2.1. Metodología.....	22
2.2. Población / muestra.....	23
2.3. Análisis e interpretación de los resultados de la investigación.....	24
CAPÍTULO III. PROPUESTA.....	30
3.1. Análisis situacional.....	30
3.2. Diseño del proyecto.....	31
CONCLUSIONES.....	45
RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS.....	49

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Etiología .....	7
Ilustración 2. Criterios de Severidad.....	9
Ilustración 3. Criterios etiopatogénicos.....	9
Ilustración 4. Criterios Morfológicos .....	10
Ilustración 5. Doble carga de la malnutrición.....	17
Ilustración 6. Aspectos alimentarios .....	18

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Valores de Hemograma.....	10
Tabla 2. Corrección de Hemoglobina .....	11
Tabla 3. Población atendida en el centro de salud de Quisapincha enero- noviembre 2023.....	24
Tabla 4. Anemia por déficit de Hierro por edades y sexo .....	25
Tabla 5. Anemia por déficit de Hierro según el sexo .....	26
Tabla 6. Anemia por déficit de Hierro por identificación étnica .....	27
Tabla 7. Diez causas de Morbilidad .....	28
Tabla 8. Grados de Anemia.....	29

## INTRODUCCIÓN

El estado nutricional tiene como resultado el equilibrio entre lo consumido y lo requerido, lo cual está definido por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y su utilización en el organismo. Es este influenciado por factores ambientales, genéticos, culturales, físicos, biológicos y económicos, los que impedirán un aprovechamiento óptimo de los suministros consumidos, y por ende provocar una ingesta insuficiente o excesiva de nutrientes. (Pinos-Calle & Mesa-Cano, 2021)

La anemia se produce por una disminución en la concentración de hemoglobina en la sangre, se altera el traslado de oxígeno a los tejidos. Las principales causas de la anemia son por un déficit a nivel nutricional. Los déficits es la falta de hierro, seguida de la insuficiencia de folato, vitamina B12 y Vitamina A.

Cabe indicar que el hierro es el componente que capta oxígeno y es el mayor responsable para la producción de hemoglobina, en niños, jóvenes y adultos. Los niños tienen un acelerado crecimiento y sus necesidades de hierro son altas es por eso que la mayor parte de niños menores de 2 años padecen de anemia.

En Ecuador desde 1993, se ha llevado a cabo aproximadamente doce programas relacionados con salud y nutrición. Según la encuesta nacional del desarrollo infantil del año 2023, se identificó que, el porcentaje de niños y niñas comprendidos entre 6 a 59 meses con anemia leve es del 22,9%; la anemia moderada del 14,9%. Respecto, con algún grado de anemia en niños y niñas de 6 a 59 meses (sea leve, moderada o grave) fue de 38,2%. Se visualizó que el 37,9% es en la parte urbana y 38,6% en el área rural. (Censo, 2023)

En la Provincia de Tungurahua, cantón Ambato, se encuentra la parroquia Quisapincha, donde se visualizan claramente dos grupos étnicos, indígenas y mestizos. La población con mayor grupo a nivel parroquial es la indígena.

Durante muchas décadas el Gobierno Nacional y el Ministerio de Salud Pública trabajaron en la implementación de muchos programas de Nutrición y Alimentación

en niños menores de 5 años, en los cuales abarcaron menús nutritivos para mejorar una problemática que afecta a nivel mundial.

En la actualidad el ministerio de salud tiene el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025 (Piane), y la Guía de alimentación y nutrición para padres de familia, con el cual se pretende ayudar a las familias ecuatorianas, con niños que presenten algún grado de desnutrición y de anemia, con el objetivo de alcanzar una adecuada nutrición principalmente en los primeros años de vida, brinda atención integral y genera mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno y ciudadanía.

### **Situación problemática**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) explican que la desnutrición se refiere a deficiencias, excesos e inestabilidad en la ingesta de calorías y nutrientes de una persona.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que alrededor de 273 millones de niños menores de 5 años en todo el mundo padecen anemia, esto representa el 24,8% de niños en edad preescolar.

En el mundo, las regiones afectadas por la anemia son el 67,6% en África, el 65,5% en el Sudeste Asiático, el 46% en el Mediterráneo Oriental y el 20% en otras regiones como América, Europa y el Pacífico Occidental. En América Latina y el Caribe, 22,5 millones de niños padecen anemia y los casos más graves ocurren entre los 6 y 24 meses de edad. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

A nivel local, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012, asevera sobre la desnutrición y por consiguiente la Anemia son los principales problemas de salud pública en los menores de 5 años del país, con una prevalencia de 23.9%; y según ENSANUT 2018 el porcentaje se mantuvo en el 23 %, es decir, 1 de 4 niños menores de 5 años presenta Desnutrición Crónica en el

país y esto aumenta en las zonas rurales observándose que 4 de cada 10 niños sufren este tipo de desnutrición.

Las provincias con mayores porcentajes de desnutrición son Tungurahua, Chimborazo, Santa Elena, Cotopaxi y Bolívar; en ese contexto también se evidencia que, acorde a la identificación étnica, la etnia indígena presenta el 40,71% de Desnutrición Crónica Infantil, la cual duplica al resto de grupos étnicos con desnutrición en los niños menores de 5 años, además existe problemas de deficiencia de zinc y hierro, con una prevalencia de 27.5% y 25.7%, respectivamente. (Ministerio de Salud Pública, 2022)

La anemia es un problema significativo en todo el mundo, sobre todo entre los niños. Muchos países con ingresos medios y bajos tienen la mayor probabilidad de anemia, esto afecta sobre todo a la población que vive en entornos rurales, en hogares pobres y sin acceso a una educación formal. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Por tal motivo es de mucha importancia investigar la anemia en los niños menores de cinco años, como personal de salud, trabajarán para que los niños tengan un desarrollo adecuado y saludable, mediante intervenciones en el sector más vulnerado.

Las privaciones de los micronutrientes serán producto de las ingestas pobres de vitaminas y minerales, motivo que va afectar a la inmunidad y al desarrollo saludable de la población.

Los micronutrientes como la vitamina A, vitamina C, zinc, calcio y hierro son muy importantes para el desarrollo de los niños y por ende sus carencias amenazan la salud y el desarrollo. La mayoría de estas problemáticas serán prevenidas con una dieta equilibrada que cumpla con las especificaciones establecidas para cada micronutriente.

## **Planteamiento del problema**

¿Cuál es la incidencia de la información sobre los planes nutricionales en el cuidado de los niños menores de 5 años?

## **Objetivo general**

Diseñar un plan nutricional y de higiene para cuidado de niños menores de 5 años con anemia.

## **Objetivos específicos**

- 1) Investigar los diferentes grados de anemia y sus consecuencias en el desarrollo de los niños.
- 2) Describir las diferentes acciones y actividades para conseguir una mejor comprensión en el uso del plan nutricional e higiene.
- 3) Elaborar un plan Nutricional y de higiene preventivo para niños menores de 5 años con Anemia.

La investigación se realizará en la Parroquia Quisapincha, Cantón Ambato, para la cual se planteó una investigación de revisión bibliográfica y de la base de datos del distrito de salud, tendrá como requisito la participación constante del investigador.

Descriptivo: El plan nutricional permitirá identificar que alimentos son adecuados para prevenir o tratar la anemia, al describir sus características nutricionales y su impacto en la salud, al mismo tiempo se podrá conocer el grado de conocimiento sobre los hábitos de higiene para el cuidado de los niños menores de 5 años.

Con lo expuesto anteriormente es evidente que el problema sanitario a investigar tiene como razón fundamental crear un conocimiento, con bases y evidencia científicas medibles y verificables. El plan nutricional estará encaminado para brindar información a los padres de familia de los niños menores de cinco años, la

cual aportará beneficios para mejorar el estado nutricional y mantener buenas prácticas de higiene. Es primordial que los padres de familia conozcan información oportuna y precisa, con la cual puedan educar a sus hijos sobre alimentación y nutrición, es en el hogar donde los niños aprenden normas de comportamiento y de alimentación. A su vez este plan podrá ser utilizado a nivel comunitario, transmitirá la información a instituciones educativas para mejorar el desarrollo y desempeño de los niños menores de cinco años. Es una herramienta que será utilizada como base para la realización de posteriores procesos investigativos a mayor escala o para crear guías de práctica clínica que se usen en el diagnóstico y manejo específico de la anemia, se logra un control de la misma en el primer nivel de atención en salud.

## **CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), comenta que los niños y niñas de todo el mundo tienen aproximadamente la misma estatura dentro de los primeros 5 años si son amamantados correctamente y si satisfacen sus necesidades.

Una inadecuada alimentación tendrá varias consecuencias graves para la salud, como el retraso de crecimiento y desarrollo, lo que conlleva a sufrir enfermedades o infecciones. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

### **1.1. Anemia**

#### **Definición**

La anemia es una enfermedad grave que afecta a la cantidad de hemoglobina en los glóbulos rojos o eritrocitos. Se produce si hay deficiencia de hemoglobina en el organismo para poder transportar el oxígeno a todos los órganos y tejidos del cuerpo. La anemia es prevenible y tratable que se deberá a una ingesta inadecuada de alimentos, enfermedades crónicas, problemas en el embarazo, es causada por la deficiencia de hierro. (Hidalgo & Quispe, 2019)

#### **Epidemiología**

En Sudamérica y Centroamérica, una revisión de artículos de 2017 encontró que la menor prevalencia de anemia por deficiencia de hierro en niños menores de 5 años se encuentra en Chile y Costa Rica (4%), Argentina (16%) y México (19%) mientras que, en Nicaragua, Brasil, El Salvador y Honduras, donde la anemia es un problema de salud pública moderado, las tasas de anemia en niños menores de cinco años oscilan entre 20,1% y 37,3%.

Esto se debe a la mayor demanda de hierro y otros micronutrientes debido al rápido crecimiento y a la mayor susceptibilidad a las infecciones. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

La Organización Mundial de la Salud afirma que el nivel promedio de anemia por deficiencia de hierro según la edad es de 11 g/dL en niños de 6 meses a 5 años. Una revisión reciente indicó que el 25% de la anemia en niños menores de 5 años se debía a deficiencia de hierro, mientras que el 37% de la anemia en mujeres en edad reproductiva se debía a deficiencia de hierro (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Por otro lado, en Ecuador, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018 describió que la anemia ferropénica afecta al 40% de los niños de 6 a 8 meses y al 43% de los niños de 9 a 11 meses, es aún elevada en niños de 12 a 17 meses, mientras, que en los infantes de 24 a 35 meses de edad el porcentaje fue de 31.5%. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

## Etiología

La anemia se desarrolla por diferentes causas:

Ilustración 1. Etiología

Recién Nacidos	Lactantes	Preescolares	Escolares
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inmuno hemolítica</li> <li>• Infecciosa</li> <li>• Hereditarias</li> <li>• Pérdidas sanguíneas</li> </ul>	3-6 meses: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemoglobinopatías</li> <li>• Pérdidas sanguíneas</li> </ul> Mayor 6 meses: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferropenia</li> <li>• Pérdidas sanguíneas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferropenia</li> <li>• Pérdidas sanguíneas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferropenia</li> <li>• Pérdidas sanguíneas</li> </ul>

Fuente: (Moraleda, 2018)

La anemia que más común se presenta es por una deficiencia de hierro en la alimentación. El hierro es necesario para la producción de hemoglobina.

Los niños amamantados exclusivamente correrán riesgo de sufrir deficiencia de hierro después de los 6 meses de edad. (AMIR, 2020)

## Manifestaciones clínicas

La anemia tendrá diferentes manifestaciones clínicas provocadas por la hipoxia tisular y acompañada de otros síntomas secundarios a su etiología, entre los cuales, se tiene:

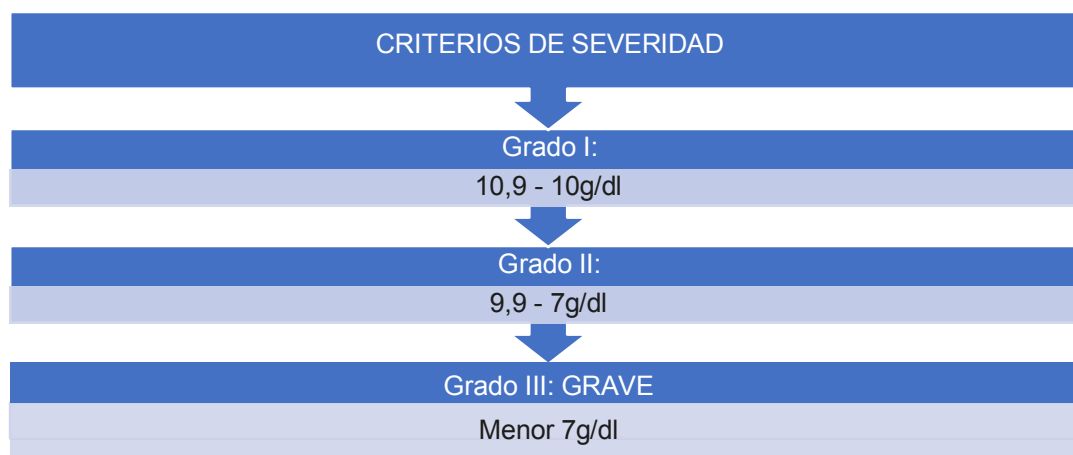
- **Piel, mucosas y faneras:** La anemia provoca palidez, que es el signo más característico. Se examinarán ciertas partes del cuerpo, como la conjuntiva, el paladar blando y las membranas mucosas de la zona subungueal. Las uñas se hacen frágiles y presentan machas blancas, es este el principal signo de la anemia ferropénica. (Kliegman & Geme, 2020)
- **Sistema muscular:** Los síntomas son la fatiga muscular, la debilidad muscular general y la dificultad para hacer ejercicio. (Kliegman & Geme, 2020)
- **Sistema cardiocirculatorio:** El corazón tiende a trabajar más para compensar la disminución del suministro de oxígeno. Esto provoca el aumento de la frecuencia cardíaca. (Kliegman & Geme, 2020)
- **Sistema nervioso:** La falta de glóbulos rojos reduce el suministro de oxígeno al cerebro y provoca mareos, dolores de cabeza y dificultad para concentrarse. (Kliegman & Geme, 2020)
- **Sistema gastrointestinal:** La anemia producirá varios cambios y complicaciones a nivel del sistema gastrointestinal, como estreñimiento, náuseas y vómitos, alteraciones en la digestión, malestar abdominal. Es importante señalar que estos signos y síntomas de los diferentes sistemas del organismo, variarían de acuerdo a la gravedad, según la severidad y el tipo de anemia que presenta el paciente. (Kliegman & Geme, 2020)

## Clasificación de la anemia

La clasificación de las anemias se realiza en función de criterios de severidad, etiopatogénicos y criterios morfológicos.

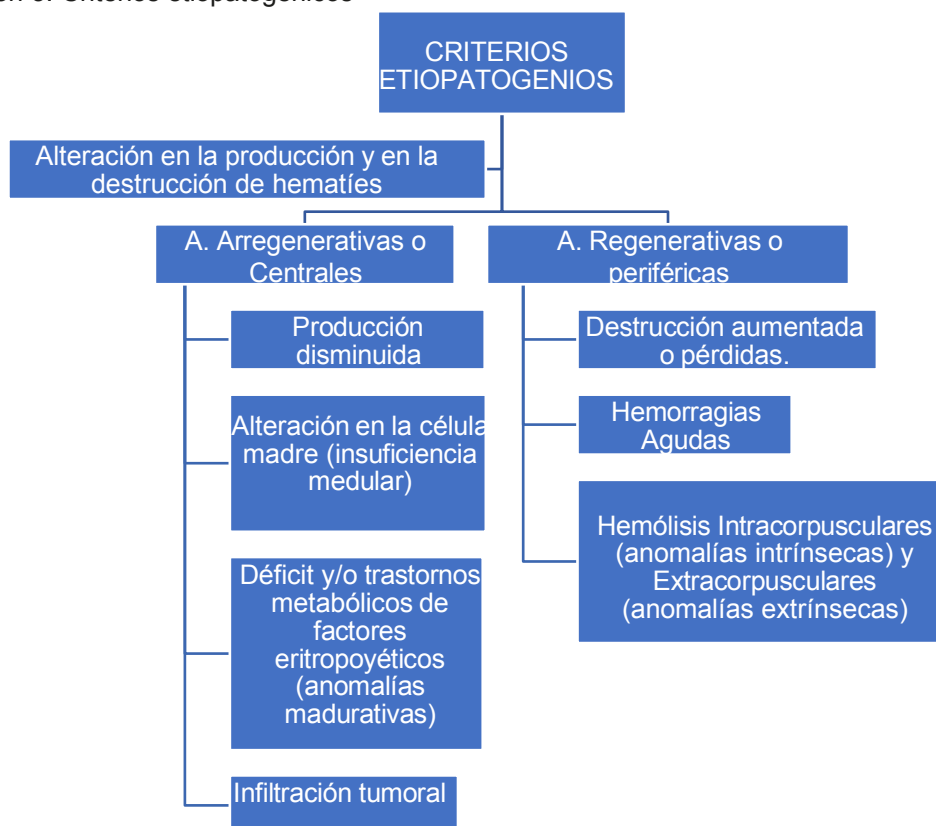
Los criterios de severidad se basan en la realización de un hemograma, para estudio de la hemoglobina y hematocrito. Para el resto de criterios se requiere la ayuda de parámetros obtenidos tras la realización de las pruebas complementarias pertinentes como frotis de sangre periférica, estudio de la médula ósea y otras pruebas de laboratorio. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Ilustración 2. Criterios de Severidad



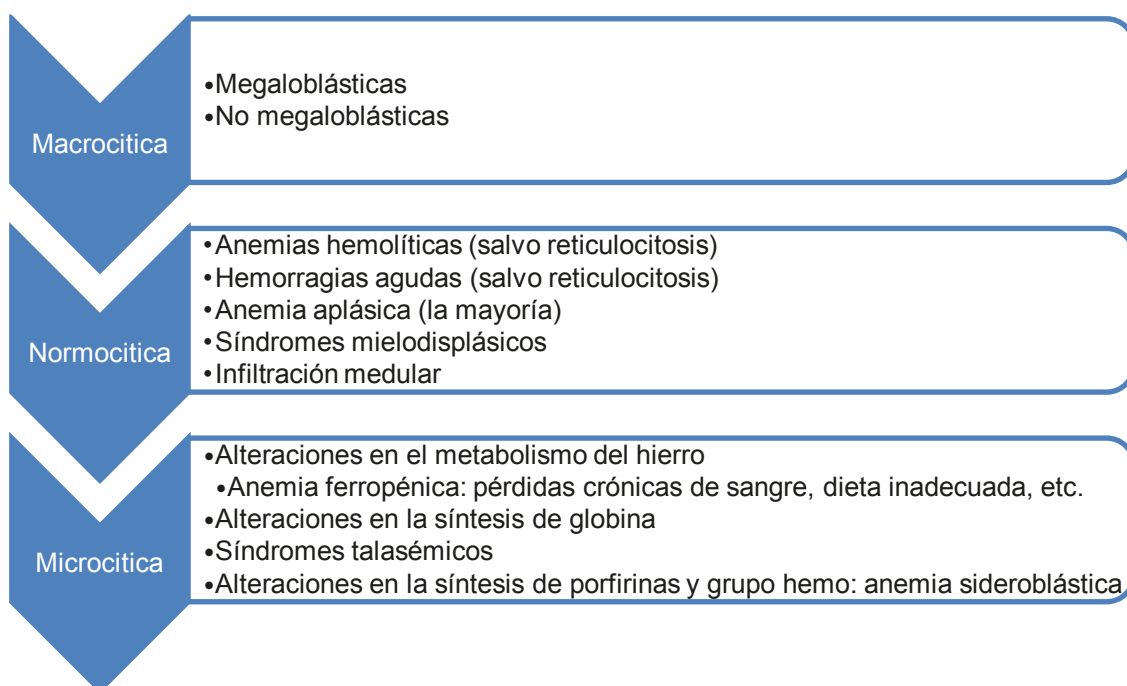
Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Ilustración 3. Criterios etiopatogénicos



Fuente: (Moraleda, 2018)

Ilustración 4. Criterios Morfológicos



Fuente: (Moraleda, 2018)

## Diagnóstico y Tratamiento Diagnóstico

El diagnóstico de la anemia incluye un hemograma, el cual aporta el número de hematíes, la hemoglobina (Hb), el hematocrito (Hcto) y los índices corpusculares: volumen corpuscular medio (VCM), hemoglobina corpuscular media (HCM) y concentración de hemoglobina corpuscular media (CHCM). (Moraleda, 2018)

Tabla 1. Valores de Hemograma

HEMOGRAMA			
VALORES DE REFERENCIA EN NIÑOS			
Edad	Hemoglobina (g/dl)	Hematocrito (%)	VCM (fl)
<b>Nacimiento</b>	16,5 +/- 1,7	51 +/- 4,0	108 +/- 8
<b>Segunda semana</b>	16,5 +/- 1,7	51 +/- 4,0	105 +/- 8
<b>3-6 meses</b>	11,5 +/- 1,7	35 +/- 4,0	91 +/- 8
<b>6-12 meses</b>	12,5 +/- 1,7	36 +/- 4,0	78 +/- 8
<b>2-3 años</b>	12,6 +/- 1,7	37 +/- 4,0	81 +/- 8
<b>4-6 años</b>	12,9 +/- 1,7	37 +/- 4,0	81 +/- 8

Fuente: (Moraleda, 2018)

**VOLUMEN CORPUSCULAR MEDIO (VCM):** Representa el tamaño promedio de los eritrocitos. Se mide en fentolitros (FL). Valores normales (80 – 100 FL).

VCM = Hcto / # eritrocitos. (Moraleda, 2018)

- <80 FL: Microcíticas
- 80 - 100 FL: Normocíticas
- >100 FL: Macrocíticas

Tabla 2. Corrección de Hemoglobina

Altitud sobre el nivel del mar (m)	Hemoglobina (g/dl)
<1000	0
1000 - 1499	0.1
1500 - 1999	0.4
2000 - 2499	0.7
2500 - 2999	1.2
3000 - 3499	1.8
3500 - 3999	2.6
4000 - 4499	3.4
4500 - 4999	4.4
5000 - 5499	5.5
5500 - 5999	6.7

Fuente: (MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, 2018)

## Tratamiento

Según Moraleda (2018), el tratamiento de las anemias dependerá del tipo de anemia que presente el niño y de la causa que lo produce. Las anemias por falta de nutrientes será la causa más frecuente, y en las anemias crónicas, el tratamiento se basará en combatir la enfermedad de base.

En cuanto a la transfusión de sangre, el tratamiento será en hemorragias agudas, y si el estado hemodinámico está afectado. Los pacientes con anemia crónica asintomática no son candidatos para una transfusión de sangre, por lo que no se utilizarán. (Moraleda, 2018)

## Tratamiento en Anemias Ferropénicas

El tratamiento será a través de la vía oral, un tratamiento económico y de bajo riesgo. Se considerarán posibles efectos secundarios como náuseas, vómitos, estreñimiento o diarrea y dolor epigástrico. Se debe usar las sales ferrosas

como el sulfato, el succinato y el gluconato ferroso. El tratamiento debe realizarse solo en anemia moderada y severa, en anemia leve solamente con suplementación alimentaria. (Moraleda, 2018)

Dosis de Hierro:

- Niños hasta dos años: 3 mg/kg/día, pero no más de 60 mg/día.
- Niños mayores de dos años: Hierro elemental 60 mg/día durante tres meses.
- Prematuros o con bajo peso al nacer: 12,5 mg/dl de 2 a 24 meses. (MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, 2018)

## 1.2. Hábitos de higiene

Los hábitos de higiene son importantes en la vida diaria, en el hogar, en el trabajo, en la escuela y en la sociedad, para prevenir enfermedades. Con el tiempo, se convertirán en un hábito y los niños adquirirán conocimientos. (UNICEF Venezuela, 2020)

### Higiene personal

- **Ducha diaria:** Es la mejor forma de tratar y eliminar la suciedad, el sudor y los olores, se elimina bacterias y microbios que afectan la salud de la piel. (Flores, Manrique, & La Torre, 2023)
- **Lavado de manos:** Es un excelente escudo contra diversas enfermedades. Si las manos entran en contacto con superficies sucias, como ir al baño o al jugar, se facilita la propagación de gérmenes y bacterias. (Flores, Manrique, & La Torre, 2023)
- **Cepillado de dientes:** Nos ayuda a prevenir y evitar que se presenten caries y muchas enfermedades a nivel bucal, por lo menos se cepillarán los dientes dos veces al día. (Flores, Manrique, & La Torre, 2023)

## **Consumo de agua segura**

El agua contendrá bacterias o productos tóxicos, si no es tratada adecuadamente, a nivel rural existe todavía consumo de agua entubada, agua adquirida de fuentes naturales, como los ríos o pozos. Hervir el agua antes de su consumo para evitar enfermedades. (UNICEF Venezuela, 2020)

## **Higiene de la vivienda**

- El aseo de la vivienda, en especial de la cocina, ayuda a prevenir las enfermedades y la contaminación de los alimentos.
- Se debe utilizar jabón para lavar los platos y los utensilios de cocina, y se guardarán en un lugar donde las moscas no puedan propagar microbios.
- Colocar los desperdicios en una funda y desecharlos en contenedores. (Organización Panamericana de la Salud, 2022)

## **Eliminación de excretas**

- No se debe arrojar la basura al río, acequias o al mar, el agua se contamina y causara enfermedades en personas quien las beba.
- No se debe quemar la basura, el aire se contamina.
- No realizar deposiciones en campo abierto, las enfermedades se transmitirán mediante vectores.
- Si en el domicilio se utiliza letrinas, estarán siempre limpias, tapas y con una buena ventilación. (Organización Panamericana de la Salud, 2022)

### 1.3. Nutrición y estado nutricional

#### Definición

Es un proceso que proporciona al cuerpo energía y nutrientes necesarios para mantener la salud y promover el crecimiento y desarrollo de todas las funciones vitales. (Setton & Fernández, 2021)

El estado nutricional son las condiciones fisiológicas que resultan de la interacción entre el individuo y los nutrientes. Un buen estado nutricional es un equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las demandas del cuerpo para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las funciones vitales. (Cueva & Pérez, 2021)

#### Etapas de la nutrición

El proceso nutricional consiste en varias fases que proporcionarán los nutrientes necesarios para que los organismos reciban una función adecuada.

- **Ingestión:** Consiste en la introducción de los alimentos al cuerpo a través de la boca.
- **Digestión:** Los alimentos se descomponen en nutrientes esenciales que el cuerpo utilizará.
- **Absorción:** Los nutrientes se absorben en la sangre por medio de las paredes del intestino delgado.
- **Metabolismo:** Los nutrientes sirven para dar energía, construir y reparar tejidos, entre otras funciones.
- **Eliminación:** Los desechos no absorbidos se eliminan del cuerpo a través de las heces. (Gil, 2017)

## Factores que regulan el crecimiento

El crecimiento en los niños está regulado por una combinación de factores tanto genéticos, nutricionales, ambientales y hormonales:

- **Factores genéticos:** La herencia juega un papel crucial en determinar la altura y el patrón de crecimiento de un niño.
- **Nutrición:** Una dieta balanceada y adecuada es esencial para un crecimiento óptimo. La falta de nutrientes afectará el desarrollo.
- **Hormonas de crecimiento:** Las hormonas, como la hormona del crecimiento (GH), desempeñan un papel clave. La glándula pituitaria secreta la GH, que estimula el crecimiento en huesos y tejidos.
- **Salud en general:** Muchas enfermedades crónicas afectará el crecimiento. Un entorno saludable y cuidados médicos adecuados son fundamentales. (Kliegman & Geme, 2020)
- **Ambiente socioeconómico:** El acceso a la atención sanitaria, la calidad de vida y el entorno familiar influyen en el crecimiento.
- **Ejercicio y actividad física:** El ejercicio regular favorece el desarrollo muscular y óseo, contribuirá al crecimiento saludable.
- **Factores endocrinos:** Hormonas, como las tiroideas y las sexuales, también ayudan en el desarrollo y crecimiento del niño. La interacción de estos factores determina el crecimiento en niños. (Kliegman & Geme, 2020)

## Clasificación del estado nutricional

Los estados nutricionales incluyen:

- **Estado nutricional adecuado:** Indica que las necesidades nutricionales del organismo están satisfechas, contribuirán al bienestar general y al funcionamiento óptimo del organismo.

- **Estado nutricional deficiente:** El organismo no recibe los nutrientes necesarios, lo que conduce a problemas de salud y afecta el crecimiento y desarrollo de las funciones vitales. (Kliegman & Geme, 2020)

### **Lactancia materna**

Es el procedimiento mediante el cual la madre alimenta al recién nacido y le proporciona todos los nutrientes necesarios que le ayudan a prevenir enfermedades. Además, vitaminas como, la vitamina A para la vista, la vitamina B para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso, minerales como el calcio, el fósforo es importante para el desarrollo de los dientes, huesos y músculos, y una gran cantidad de hierro para prevenir la anemia. (Sears & Sears, 2019)

### **1.4. Plan nutricional en Ecuador**

Durante muchos años, en el país, se ha creado diversos estudios y programas sobre la nutrición y alimentación en niños preescolares, para combatir una problemática de interés mundial, como es la desnutrición y la anemia. Por tal motivo para la investigación se ha tomado como referencia, algunos estudios realizados por el Gobierno Nacional, encabezado por el Ministerio de Salud Pública.

### **Plan intersectorial sobre la alimentación y nutrición en Ecuador, para el año 2018 - 2025.**

Según el Programa Intersectorial de Alimentación y Nutrición en Ecuador, para el año 2018 – 2025, la responsabilidad del Estado ecuatoriano es compartida con la sociedad para combatir la desnutrición en todas sus formas a lo largo de la vida.

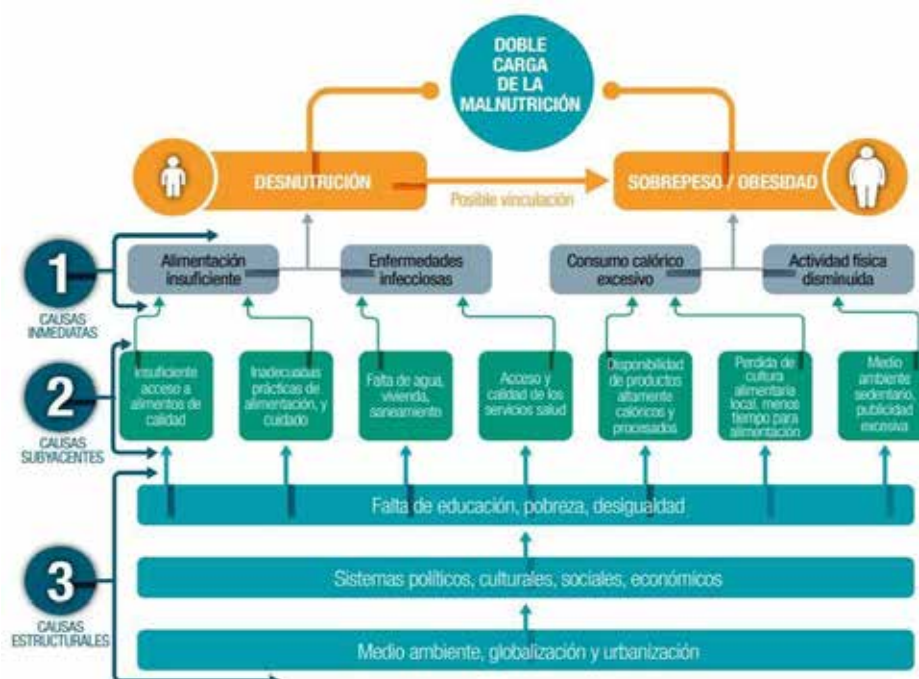
El Programa abarcó los siguientes ítems:

- Estimular la coordinación intersectorial, crear mecanismos de corresponsabilidad y promover la participación ciudadana.

- Proporcionar un seguimiento constante y una evaluación regular.
- Brindar atención integral en salud y nutrición en todos los niveles de atención; mediante la promoción y la protección de la lactancia materna exclusiva y la alimentación complementaria posterior a los 6 meses.
- Desarrollar y fortalecer medidas de promoción de la salud para promover un estilo de vida saludable y mejorar la nutrición.
- Agua potable y saneamiento en perfecto estado y Promover la seguridad y soberanía alimentaria. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2018)

Muchos estudios exponen que el déficit de micronutrientes, el sobrepeso y la obesidad conllevan a padecer cuadros de malnutrición. En el país hablar sobre la doble carga de la malnutrición ya ha sido documentada, se refleja las semejanzas con la situación regional. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2018)

Ilustración 5. Doble carga de la malnutrición



Fuente: Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025

## Guía de alimentación y nutrición para padres de familia.

Según la Guía de alimentación y nutrición para padres de familia en el Ecuador, una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de los niños, permitiéndole cumplir con todas sus funciones acorde a su edad, se brinda una alimentación saludable.

### Aspectos alimentarios

Para mantener una alimentación saludable es necesario aplicar las siguientes sugerencias:

Ilustración 6. Aspectos alimentarios



Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2017)

### Grupo de alimentos

#### Grupo 1: Verduras, hortalizas y frutas

Fuente de vitaminas y minerales, que ayudan a regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, al igual que favorecen a los procesos de digestión y regeneración del organismo.

Las verduras contienen betacarotenos que son sustancias que se transforman en vitamina A, además aportan con vitamina C, para el crecimiento, protección de encías y cicatrización.

Las frutas contienen vitaminas, minerales y fibra; son necesarios para combatir las enfermedades y mantenerse sanos. Frutas como guayabas, naranjas, piñas, limones, naranjas y manzanas contienen vitamina C, que es fundamental para fortalecer el sistema inmunológico. Los mangos, papayas, melocotones aportan vitamina A, que es importante para una visión saludable y ayuda al crecimiento y desarrollo.

#### Grupo 2: Cereales y tubérculos

Una fuente importante de carbohidratos y vitaminas que proporcionan la mayor parte de la energía necesaria para la salud y el crecimiento normal. Los niños que realizan actividad física y necesitan más energía se aumenta el consumo de cereales y tubérculos. Los cereales más utilizados en la alimentación son el trigo, arroz, maíz, quinua, cebada, avena.

Los tubérculos como papas, ocas, camote, melloco, zanahoria blanca, también aportan energía.

#### Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminosas

Son una fuente importante de proteínas, esenciales para la formación y reparación de tejidos. La alimentación de origen animal incluye: productos lácteos, huevos, carne, pescado, crustáceos y vísceras.

Los productos lácteos son la leche y sus derivados, como el yogur y el queso, que aportan proteínas de alta calidad. Además, son fuente de minerales como calcio, fósforo, zinc y magnesio, necesarios para tener huesos fuertes y mantener dientes sanos.

Los huevos aportan proteínas, La yema de huevo provee vitamina y ayudan al crecimiento de los niños.

La carne aporta proteínas que ayudan al crecimiento muscular; el hierro ayuda en la formación de glóbulos rojos y músculos, previene enfermedades como la anemia y ayudan a concentrarse mejor en los estudios. El fósforo interfiere con la función cerebral y el zinc promueve el crecimiento de huesos y músculos, el crecimiento del cabello y las uñas y la maduración sexual. También contiene vitamina B, que fortalece el sistema nervioso y aprovecha la energía obtenida de los alimentos.

El pescado y los mariscos son ricos en aceites que contribuyen al desarrollo del cerebro y evita las enfermedades del corazón.

Los órganos internos llamados también viseras como el hígado, corazón, riñón, intestino, aportan hierro, vitamina A y complejos vitamínicos del grupo B.

Embutidos: Contienen grasas saturadas, colesterol los cuales no son saludables; consumir en pequeñas cantidades sólo en ocasiones especiales.

Las legumbres aportan proteínas de fuentes vegetales como frijoles, lentejas, habas, chochos y junto a las oleaginosas como el maní, nueces, linaza y calabaza, contienen grasas esenciales que ayudan a mejorar el rendimiento académico.

### **Alimentos que se utilizarán con moderación**

Grasas y aceites: Son importantes para el funcionamiento normal del organismo y es necesario un aporte equilibrado. Las grasas se consumirán con moderación porque el excesivo consumo causa problemas en la salud; No es recomendable reutilizar el aceite y las grasas.

Azúcar: azúcar normal, miel, azúcar morena. Estos alimentos aportan calorías y su consumo excesivo afectará la salud, dañar los dientes y acumularse en forma de grasa, provoca sobrepeso y obesidad.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Metodología**

#### Modalidad

Cualitativo: Este estudio estuvo encaminado a encontrar el grado de conocimiento de los padres sobre los planes nutricionales y los hábitos de higiene en niños menores de 5 años, con el fin de tomar acciones precisas y oportunas para su corrección.

Cuantitativo: En este estudio se recolectó datos numéricos precisos, se analiza el grado de Anemia, por rangos de edades y su prevalencia tanto en niños como en niñas menores de 5 años, causas de morbimortalidad y según su grupo étnico; estos datos fueron procesados y analizados estadísticamente.

#### **Tipo de investigación**

La presente investigación es tipo descriptivo, y se realizó dentro del período específico de tiempo, fundamentada, con el fin describir su etiología, manifestaciones clínicas y tratamiento de la anemia; además se describirá los hábitos de higiene tanto personal como colectivo.

#### **Métodos teóricos**

##### Método Documental

Es una estrategia de investigación que hace énfasis en el análisis conceptual y teórico basado en los datos documentales ya existentes sobre la enfermedad hasta el desarrollo de una propuesta basada en la información recopilada al finalizar la investigación, con el objetivo de crear una base de datos para el manejo de esta enfermedad, tanto en forma individualizada y en salud pública.

## **2.2. Población / muestra**

La muestra se obtuvo de los niños que fueron atendidos en el Centro de Salud de Quisapincha, en el periodo comprendido desde enero a noviembre 2023.

El número de niños atendidos en el centro de salud fue de 1137 niños; de esta a su vez se tomará una muestra de 148 niños atendidos por primera vez y que cumplan con los criterios de inclusión mencionados a continuación:

### **Criterios de inclusión:**

- Pacientes comprendidos entre 0 a 5 años de edad atendidos por primera vez, por motivo que se investiga a este grupo etario.
- Pacientes que vivan en la Parroquia de Quisapincha, de cualquier comunidad.

### **Criterios de exclusión:**

- Pacientes comprendidos entre 0 a 5 años de edad atendidos de manera subsecuente, por motivo que se excluye a este grupo etario.
- Pacientes mayores de 5 años que por razones de edad, se excluyen de la investigación.

### **Instrumentos de investigación**

La información se encuentra almacenada en una base de datos del programa Excel, los cuales fueron recopilados de las historias clínicas, estos datos serán expresados en cuadros y gráficos estadísticos.

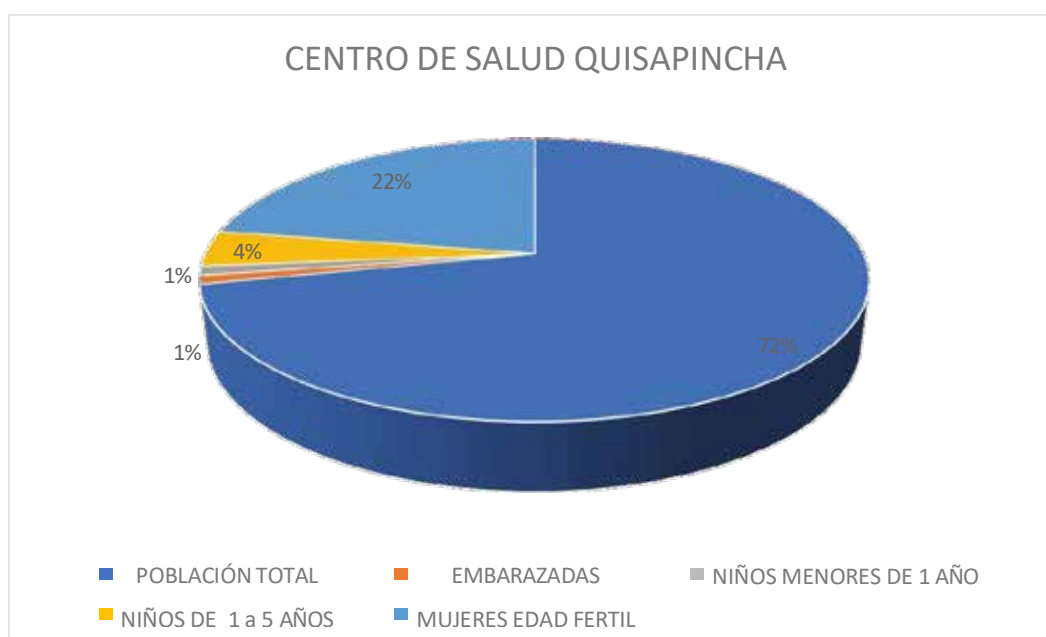
### 2.3. Análisis e interpretación de los resultados de la investigación

La población total de niños atendidos en el centro de salud de enero a noviembre del 2023, fue de 1137 niños; de esta a su vez se tomó una muestra de 148 niños, que cumplen con los criterios de inclusión antes mencionados.

Tabla 3. Población atendida en el centro de salud de Quisapincha enero-noviembre 2023

ESTABLECIMIENTO	POBLACIÓN TOTAL	EMBARAZADAS	NIÑOS MENORES DE 1 AÑO	NIÑOS DE 1 a 5 AÑOS	MUJERES EDAD FERTIL
CENTRO DE SALUD QUISAPINCHA	15854	218	230	907	4946

Fuente: Tomado a partir de la sala situacional del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023



Fuente: Tomado a partir de la sala situacional del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023

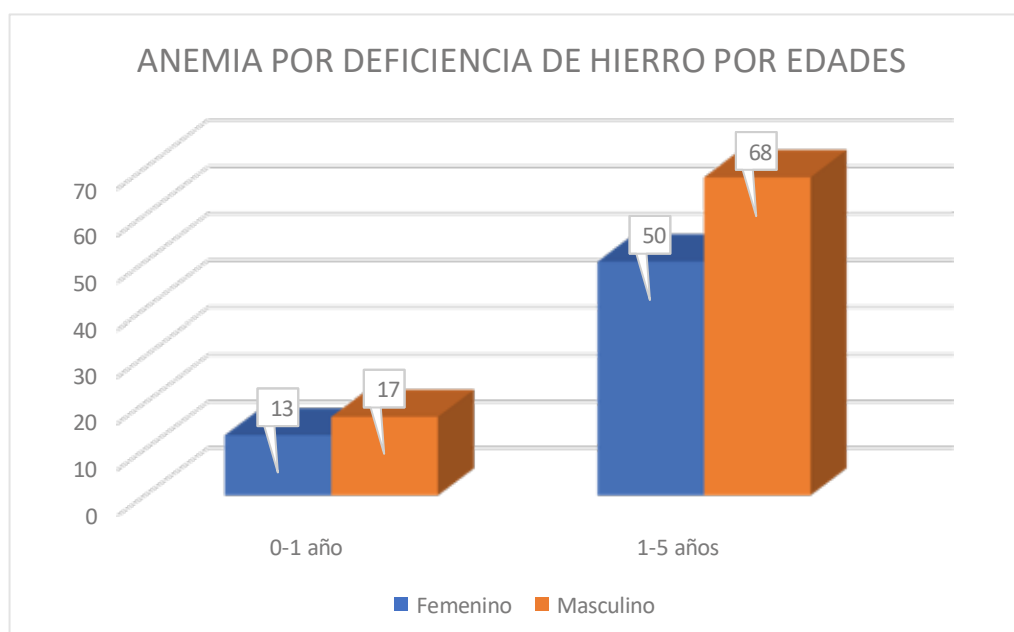
#### Análisis e interpretación de resultados:

La población atendida en el centro de salud, durante enero a noviembre del 2023, fue de 22155 pacientes, de los cuales 1137 son niños y niñas menores de 5 años, lo que corresponde al 5% de la población total atendida. Cabe indicar que la población en estudio, es una población vulnerable, que requiere del cuidado de sus padres y el apoyo del personal de salud, para evitar morbilidades a tan temprana edad.

Tabla 4. Anemia por déficit de Hierro por edades y sexo

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO POR EDADES						
Edades	Femenino		Masculino		Total	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
0-1 año	13	21%	17	20%	30	20,3%
1-5 años	50	79%	68	80%	118	79,7%
<b>TOTAL GENERAL</b>	63	100%	85	100%	148	100%

Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023



Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023

### **Análisis e interpretación de resultados:**

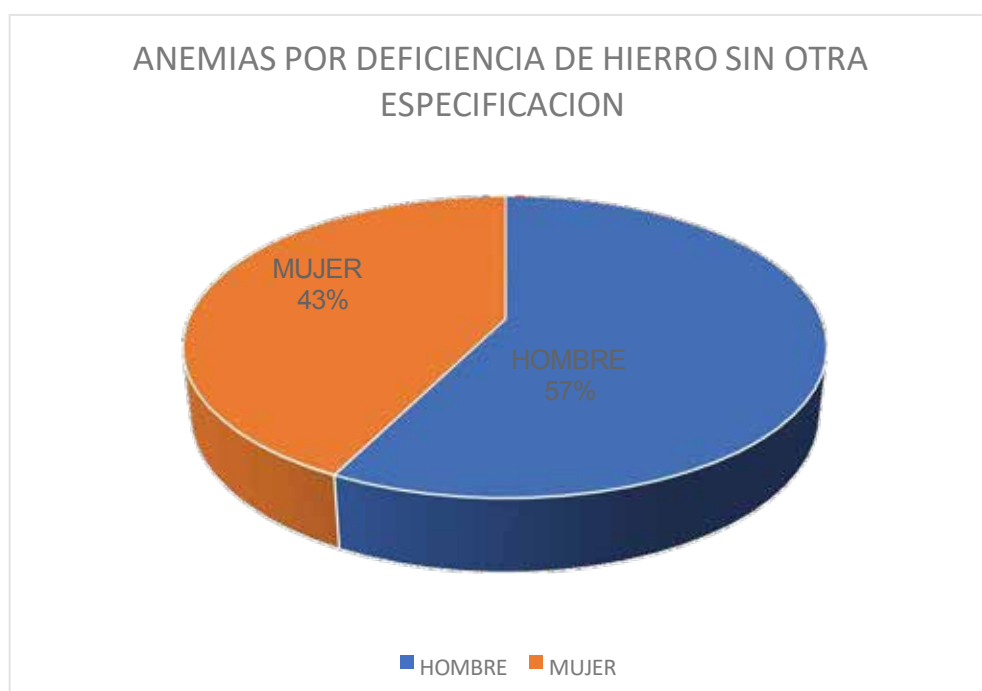
De la muestra en estudio que son 148 niños y niñas menores de 5 años, se podrá acotar que la incidencia de Anemia por déficit de Hierro afecta en mayor proporción a los niños que se encuentran en un rango de edad de 1 a 5 años, por lo que, la investigación irá encaminado a buscar soluciones alimenticias que mejoren el estado nutricional, se brinda a los padres una herramienta que les ayude a combatir la Anemia.

Cabe acotar que en este rango los niños ya acuden a los centros educativos, por tal motivo mi plan nutricional contendrá diferentes tipos de menús, incluidos las loncheras saludables, para los niños preescolares.

Tabla 5. Anemia por déficit de Hierro según el sexo

NIÑOS CON ANEMIA POR SEXO		
FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
63	85	148

Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023



Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023

### **Análisis e interpretación de resultados:**

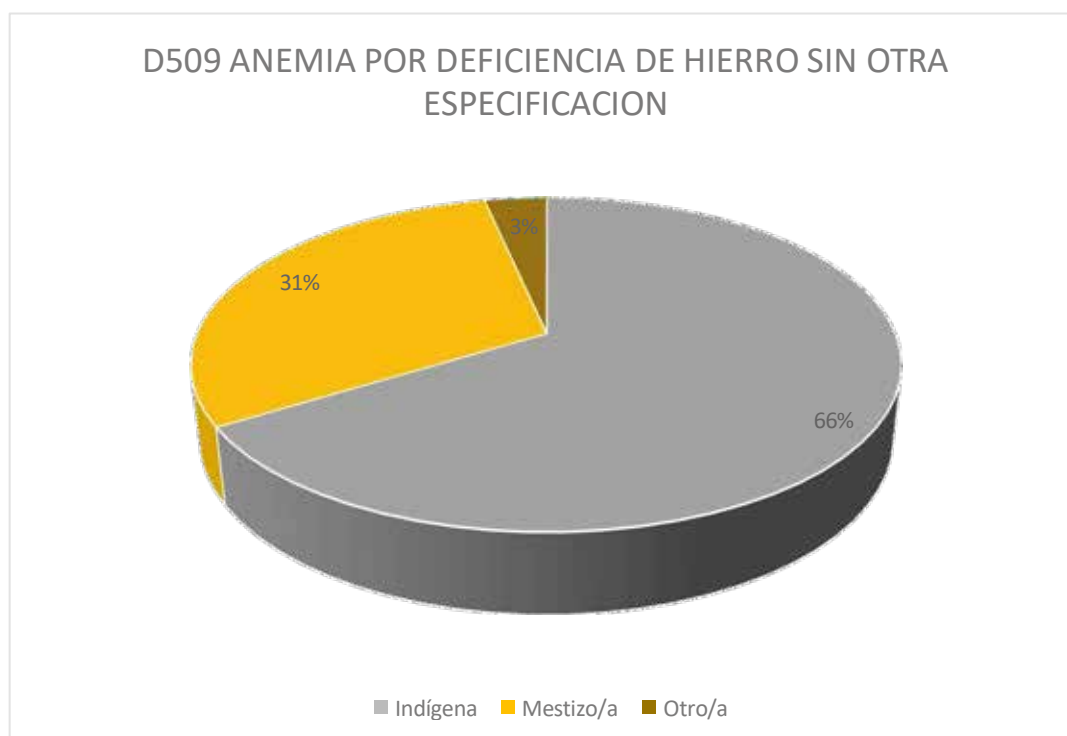
De la muestra en estudio, se investigó la incidencia de la Anemia por déficit de hierro, según el género; y se evidenció que el mayor porcentaje de anemia, se encontró en el género Masculino con un 57%.

Por lo que se concluirá que posiblemente los niños tienen más probabilidades de contraer enfermedades y por ende anemia, y se asociará a malos hábitos de higiene con respecto a las niñas.

Tabla 6. Anemia por déficit de Hierro por identificación étnica

ANEMIA POR DÉFICIT DE HIERRO POR IDENTIFICACIÓN ÉTNICA				
Diagnóstico	Indígena	Mestizo/a	Otro/a	Total general
ANEMIA POR DÉFICIT DE HIERRO	98	45	5	148

Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023



Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023

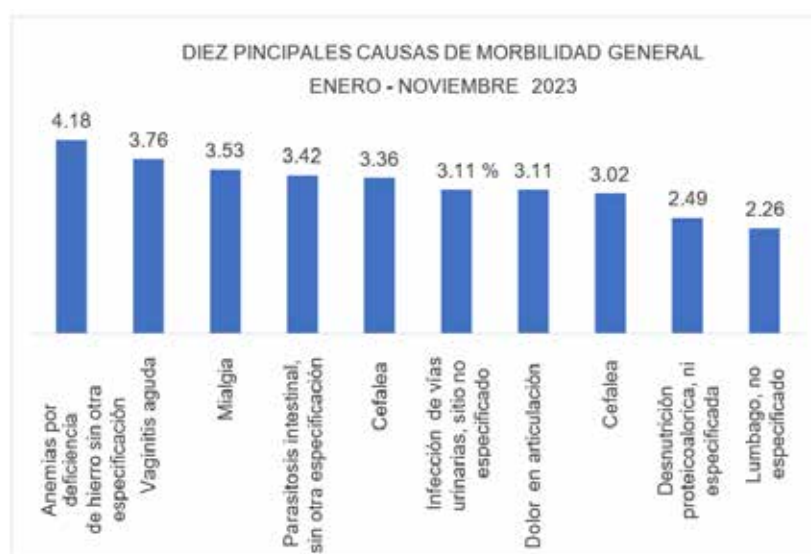
### **Análisis e interpretación de resultados:**

De la investigación, de acuerdo a la identificación étnica, se evidenciará que los niños con mayor incidencia de Anemia por déficit de hierro, son de raza Indígena; por tal motivo mi plan nutricional y la planificación de menús, incluirán alimentos que se obtengan en la zona, tanto de origen animal y vegetal. Se debe concientizar a los padres de familia, q sus productos serán consumidos con mayor frecuencia, se evita cambiar alimentos de gran valor nutritivo, por alimentos industrializados.

Tabla 7. Diez causas de Morbilidad

DIEZ PRINCIPALES CAUSAS DE MORBILIDAD GENERAL ENERO - NOVIEMBRE 2023				
DIAGNOSTICO	HOMBRE	MUJER	TOTAL	%
ANEMIAS POR DEFICIENCIA DE HIERRO SIN OTRA ESPECIFICACION	85	63	148	4.18 %
VAGINITIS AGUDA	63	70	133	3.76 %
MIALGIA	0	125	125	3.53 %
PARASITOSIS INTESTINAL, SIN OTRA ESPECIFICACION	36	85	121	3.42 %
CEFALEA	43	76	119	3.36 %
INFECCION DE VIAS URINARIAS, SITIO NO ESPECIFICADO	37	73	110	3.11 %
DOLOR EN ARTICULACION	9	101	110	3.11 %
CEFALEA	34	73	107	3.02 %
DESNUTRICION PROTEICOALORICA, NI ESPECIFICADA	50	38	88	2.49 %
LUMBAGO, NO ESPECIFICADO	21	59	80	2.26 %
OTROS	782	1616	2398	67.76 %
<b>TOTAL</b>	<b>1160</b>	<b>2379</b>	<b>3539</b>	<b>100.00 %</b>

Fuente: Tomado a partir de la sala situacional del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023



Fuente: Tomado a partir de la sala situacional del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023

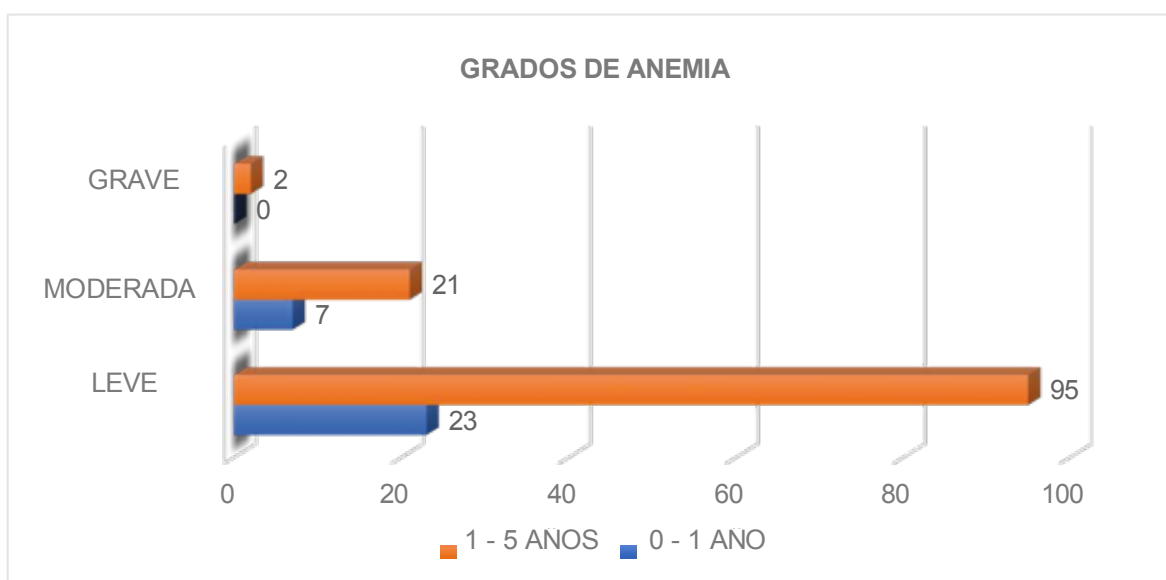
### Análisis e interpretación de resultados:

De las atenciones realizadas en el centro de salud durante el periodo de enero a noviembre, se establece que dentro de las diez principales causas de morbilidad, se tendrá como primera causa la anemia por déficit de hierro; por lo que, se concluirá que es un gran problema de salud pública; cabe indicar que para ello existen diferentes programas estatales y trabajos investigativos, se tienen como propósito disminuir los casos de Anemia en niños menores de 5 años, y así ayudar a mejorar su etapa de desarrollo y crecimiento.

Tabla 8. Grados de Anemia

GRADOS DE ANEMIA				
EDADES	LEVE	MODERADA	GRAVE	TOTAL
0 - 1 AÑO	23	7	0	30
1 - 5 AÑOS	95	21	2	118
<b>TOTAL</b>	<b>118</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>148</b>

Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023



Fuente: Tomado a partir de las historias clínicas del centro de salud Quisapincha enero-noviembre 2023

### **Análisis e interpretación de resultados:**

La severidad de la anemia según su clasificación será leve, moderada y grave; en el estudio se evidenció que la mayor incidencia de anemia, es de severidad leve y está afecta a los niños de 1 a 5 años; por tal motivo, el estudio estará enfocado en la educación a los padres, para mejorar los buenos hábitos alimenticios, mediante la planificación de menús y loncheras nutritivas, se toma en cuenta los hábitos de higiene, para un mejorar desarrollo del niño.

## **CAPÍTULO III. PROPUESTA**

### **3.1. Análisis situacional**

Como resultado de la investigación, la anemia es un problema de salud pública a nivel local, que se relaciona con estudios a escala nacional e internacional, tendrá como coadyuvantes la pobre higiene personal y una alimentación irregular. Por tal motivo mi propuesta es desarrollar un plan nutricional y hábitos de higiene para niños menores de 5 años.

La anemia en la niñez se debe a la limitación de alimentos adecuados e insuficientes, lo que provoca carencias de Nutrientes como las proteínas, vitaminas y minerales, los cuales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de los niños. En los países en vías de desarrollo, la anemia es uno de los problemas de salud más importantes, el cual tiene un impacto directo en los niños menores de 5 años.

En la actualidad hay una amplia evidencia que confirma que una alimentación deficiente en la infancia produce graves consecuencias a lo largo de la vida.

En el mediano plazo la anemia reduce la capacidad de tener una mayor concentración y por ende el niño no aprovechará de manera correcta los beneficios de la educación, Por lo que la anemia tiene un gran impacto en el desarrollo cerebral, emocional, cognitivo, motor y del sistema inmunológico de los niños y niñas menores de 5 años provoca efectos irreversibles que alteran el desarrollo y crecimiento normal del niño.

La higiene desempeña un papel fundamental en la etapa Infantil, pues además de ser una necesidad promueve la salud y previene enfermedades. Al mantener una buena higiene, los niños aprenden a cuidar su cuerpo y a adoptar hábitos saludables que los acompañarán a lo largo de su vida.

Por lo antes citado, la propuesta es la creación de un plan nutricional y de hábitos de higiene, dirigida para los padres de familia de los menores de 5 años con Anemia, para que pueda ser utilizado de una forma didáctica, rápida y simple, es una herramienta de gran utilidad para mejorar el estado nutricional en los niños.

### **3.2. Diseño del proyecto**

#### **PLAN NUTRICIONAL Y DE HÁBITOS DE HIGIENE**

Este plan nutricional y de hábitos de higiene fue elaborado para la salud y bienestar de los niños menores de 5 años con anemia y de esta manera poder contribuir al desarrollo normal de los niños, llevar una dieta sana y de acuerdo a las necesidades les permitirá disfrutar de los alimentos y mejorar la calidad de vida con la disminución de los índices de anemia.

El plan nutricional y de hábitos de higiene está compuesto por tres acápite:

- Anemia
  - Concepto
  - Signos y síntomas
  - Tratamiento
  
- Alimentación y Planificación de Menús
  - Alimentación en niños menores de 5 años
  - Clasificación de los nutrientes
  - Macronutrientes: Carbohidratos, Lípidos, proteínas
  - Micronutrientes: vitaminas y minerales
  - Consejos de como desinfectar las frutas y verduras

- Panificación de menús para 7 días
- Hábitos de Higiene.
  - Higiene personal
  - Consumo de agua segura
  - Higiene de la vivienda
  - Higiene en la comunidad: Eliminación de excretas y basura

ANEMIA
--------

### CONCEPTO

Es una enfermedad en la que el cuerpo no produce la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos para suministrar el oxígeno necesario a todos los tejidos del cuerpo.

### SÍNTOMAS Y SIGNOS

Entre los signos y síntomas de la anemia en niños se incluirán:

- Sentirse débil cansado más a menudo que de costumbre o al momento de realizar una actividad física.
- Color de piel pálido.
- Problemas para concentrarse o pensar.
- Mareo al momento de ponerse de pie.

### TRATAMIENTO

Una de las opciones en el tratamiento de la anemia es mejorar la alimentación que ingieren los niños, proporciona alimentos ricos en hierro, además de recibir una

dieta adecuada para la edad. Es fundamental también implementar suplementos de hierro, vitamina b12, ácido fólico u otras vitaminas y minerales.

## ALIMENTACION EN EL NIÑO MENOR DE 5 AÑOS

Los alimentos son esenciales para vivir, son la principal fuente de nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Proporcionan energía, vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables para el correcto crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las células, tejidos y órganos.

Una dieta equilibrada y nutritiva aportarán la energía necesaria para las actividades diarias y mantener el organismo en un buen rendimiento físico y mental.

Dentro de la pirámide alimenticia, se tendrá una gran variedad de alimentos, por ello es indispensable conocer el origen de los mismos:

1. Alimentos de origen animal: Estos alimentos provienen de animales e incluirán carne, aves de corral, pescado, mariscos, huevos, leche y productos lácteos.
2. Alimentos de origen vegetal: Son aquellos que provienen de plantas e incluirán frutas, verduras, granos, legumbres, frutos secos y semillas.
3. Alimentos de origen mineral: Estos alimentos provienen de fuentes minerales e incluirá la sal y algunos tipos de agua mineral.

Los alimentos se componen de una combinación de macronutrientes y micronutrientes como:

1. **Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía del organismo. Los carbohidratos se encuentran en alimentos como cereales, cereales, frutas y

verduras. Estos incluyen azúcares simples y carbohidratos complejos como el almidón y la fibra.

2. **Proteínas:** Son necesarios para el crecimiento y la regeneración de los tejidos. Los alimentos con gran valor proteico se encontrarán en la carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres y los frutos secos.
3. **Grasas:** Son una importante fuente de energía concentrada y ayudan a absorber vitaminas liposolubles. Las grasas se encontrarán en alimentos como aceites vegetales, mantequilla, nueces, semillas y productos lácteos.
4. **Vitaminas y minerales:** Son nutrientes esenciales y desempeñan un papel crucial en diversas funciones corporales. Se encuentran en una variedad de alimentos como en los productos lácteos, carne, pescado, frutas y verduras.

Las siguientes sugerencias serán de gran utilidad para tener una alimentación saludable en su familia:

- Consumo diario de frutas y verduras.
- Consumir agua segura como bebida principal.
- Mantener los 5 horarios de comidas: desayuno, colación media mañana, almuerzo, colación media tarde y la merienda.
- Es importante desinfectar bien los alimentos antes de su preparación y respetar el tiempo de cocción de los mismos.
- Trate de elegir alimentos y bebidas naturales que sean bajos en azúcar, grasa y sal.
- Envíe opciones saludables como frutas, lácteos y cereales para las loncheras escolares y evite la comida chatarra.

## COMO DESINFECTAR LAS FRUTAS Y VERDURAS

- Lave las frutas y verduras con agua fría y corriente durante al menos 20 segundos.
- Si las frutas y verduras están muy sucias, usarán un cepillo para limpiarlas.
- Evite usar jabón, dejarán residuos que sean dañinos para los niños.
- Usar una solución de vinagre blanco y agua para desinfectar las frutas y verduras.
- Desinfecte las frutas y verduras antes de comerlas o prepararlas.

### **Alimentación diaria**

La alimentación en un niño debe ser variada y equilibrada para asegurar un crecimiento y desarrollo saludable, se deberá respetar los cinco tiempos de comida.

### **Desayuno**

El desayuno es fundamental, es la primera comida que se ingiere. Entre los principales beneficios que aporta el desayuno en los niños se tendrá:

- Ayuda a mejorar el rendimiento físico y escolar.
- Mantener un peso corporal normal.
- Garantiza un buen crecimiento y desarrollo.

### **Refrigerios saludables**

Los refrigerios de la media mañana y de media tarde, debe aportar aproximadamente entre el 10 y 15% de los requerimientos nutricionales.

### **Almuerzo saludable**

El almuerzo aporta cantidad necesaria de energía y nutrientes durante el día.

**Merienda saludable**

La merienda debe contener alimentos livianos y de fácil digestión

**PLANIFICACIÓN DE MENÚS PARA LA SEMANA****MENÚ 1****DESAYUNO**

1 taza de avena Quaker -1 tortilla de verde -1 huevo

**MEDIA MAÑANA**

1 porción de chochos con tostado y ensalada

**ALMUERZO**

½ plato de crema de suquini -6 cucharadas de arroz -1 porción de ensalada de vainita y zanahoria -1 pedazo hígado -1 vaso de jugo de babaco

**MEDIA TARDE**

1 vaso de colada de machica

**MERIENDA**

½ plato de sopa de fideo con queso -1 taza de colada de plátano

## **MENÚ 2**

### **DESAYUNO**

1 taza de avena con leche -1 pan -1 pedazo de queso

### **MEDIA MAÑANA**

1 porción de ensalada de frutas

### **ALMUERZO**

1 plato de puré de papa -1 pedazo de pollo -1 porción de ensalada de tomate - $\frac{1}{2}$  vaso de jugo de papaya

### **MEDIA TARDE**

1 pedazo de maduro asado con queso

### **MERIENDA**

$\frac{1}{2}$  taza de arroz -1 pedazo de carne al jugo -1 taza de agua aromática

## MENÚ 3

### DESAYUNO

1 taza de tapiocuita de fresa -2 rodajas de pan -1 huevo revuelto

### MEDIA MAÑANA

1 porción de habas con mellocos

### ALMUERZO

½ plato de sopa de vegetales con pollo-6 cucharadas de arroz verde -1 albóndiga al jugo - ½ vaso de jugo de melón

### MEDIA TARDE

1 vaso de gelatina de manzana -2 galletas de sal

### MERIENDA

2 papas cocinadas -1 pedazo de filete de pollo con verduras

## MENÚ 4

### DESAYUNO

1 taza de maicena con frutillas -1 empanada de queso

### MEDIA MAÑANA

1 porción de mote con chicharrón

### ALMUERZO

½ plato de sopa de sambo-½ plato de arroz-1 pedazo de pescado frito -½ vaso de jugo de tamarindo

### MEDIA TARDE

½ vaso de yogurt natural -2 galletitas de sal

### MERIENDA

½ plato de sopa de cabello de ángel -1 taza de agua aromática

## MENÚ 5

### DESAYUNO

1 taza de avena con naranjilla -1 pan-1 huevo cocinado

### MEDIA MAÑANA

1 trozo de pastel de zanahoria

### ALMUERZO

½ Plato de sopa de Quino con pollo-6 cucharadas de arroz blanco-Menestra de Mellocos-1 pedazo de hígado -1 vaso de jugo de melón

### MEDIA TARDE

1 vaso de batido de guineo -1 rodaja de pan

### MERIENDA

½ Plato de consomé de pollo-½ Tasa de agua aromática-2 galletas de sal

## MENÚ 6

### DESAYUNO

1 taza de colada de manzana-1 tortilla de maíz-1 huevo cocido

### MEDIA MAÑANA

1 porción de granola con yogurt

### ALMUERZO

½ plato de sopa de quinua-1 porción de ensalada de papa, choclo, zanahoria, arveja y atún-1 mandarina-1 vaso de agua

### MEDIA TARDE

1 tostada de jamón y queso-1 taza de maicena

### MERIENDA

½ plato de papas cocinadas con estofado de carne-1 taza de leche

## MENÚ 7

### DESAYUNO

1 taza de colada de plátano - 1 empanada de queso

### MEDIA MAÑANA

½ Choclo-1 Rodaja de queso

### ALMUERZO

½ Plato de sopa de acelga con pollo-½ de taza de arroz-1 porción de ensalada de pollo-1 vaso de jugo de mora

### MEDIA TARDE

1 buñuelo

### MERIENDA

½ Plato de crema de zanahoria amarilla -1 Taza de agua aromática

## HÁBITOS DE HIGIENE

Dentro de los hábitos de higiene que practicarán los niños menores de 5 años, son los hábitos personales, en la vivienda y en la comunidad.

### Higiene personal

- Lavado de manos: Enséñales a lavarse las manos con agua y abundante jabón durante 20 segundos antes de comer, después de ir al baño y después de jugar al aire libre.
- Cuidado dental: Enseña a tus hijos a cepillarse los dientes tres veces al día, especialmente después de las comidas.
- Ducha o baño diario: Ayuda a tus hijos a establecer una rutina de ducha o baño diario para mantener su piel limpia y saludable.
- Cuidado del cabello: Enséñales a lavar y peinar su cabello regularmente.
- Corte de uñas: Mantén las uñas de tus hijos cortas y limpias para evitar la acumulación de suciedad y bacterias.
- Cambio de ropa interior y calcetines: Enséñales la importancia de cambiar su ropa interior y calcetines diariamente para mantener la higiene personal.

### Higiene en la vivienda

- El aseo de la vivienda, en especial de la cocina, ayuda a prevenir las enfermedades y contaminación de los alimentos.
- Los utensilios serán lavados con jabón para lavar platos y se guardarán en un lugar donde las moscas no puedan propagar microbios.
- Fomenta el consumo de agua segura, haz hervir el agua para ingerir, mantener el agua dentro de un recipiente limpio y con tapa para evitar que se contamine.
- Limpieza del espacio personal: Anima a tus hijos a mantener limpias sus áreas personales, como su habitación y áreas de juego.

### Higiene en la comunidad

- Enseña a tus hijos a desechar la basura correctamente, usar fundas adecuadas, no arrojar al río, acequia, no se debe quemar la basura.
- Enseñar a los niños a usar el baño o letrina, evita hacer tus necesidades en el campo abierto, para impedir que los insectos propaguen microbios causantes de enfermedades.

Enseñe a sus hijos, buenos hábitos de higiene, estos se adquieren con la práctica constante y el ejemplo que les brindes como padre.

## CONCLUSIONES

- Los primeros 60 meses de vida son una etapa de la vida muy importante, por ello es primordial la importancia de la alimentación infantil. Si se logra una nutrición sana, equilibrada y completa se obtendrá un mejor desarrollo físico e intelectual de los niños.
- Los efectos de la anemia en niños y niñas menores de 5 años podrán ser devastadores e impedirán el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar, provoca un retraso en el crecimiento, por tal motivo es importante que las intervenciones de prevención en los trastornos de anemia ocurran en la edad temprana.
- En el estudio la edad con mayor incidencia de anemia por déficit de hierro es en niños de 1 a 4 años, en relación al género prevalece el masculino, y en relación a la identificación étnica prevalece en los indígenas.
- Se considera muy importante la promoción de los buenos hábitos de higiene personal como en el hogar, que son factores predisponentes para contraer enfermedades y por ende un déficit de crecimiento en los niños y niñas.
- Se considera la necesidad de la elaboración de un plan nutricional y de higiene dirigido hacia los padres para prevenir la anemia en niños menores de 5 años.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los padres de familia el alto valor y la importancia de la nutrición a los niños menores de 5 años, y así garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado.
- El centro de salud debe orientar campañas de promoción y prevención, para concientizar a la comunidad sobre la importancia de la lactancia materna y el manejo de buenos hábitos alimenticios de acuerdo a la edad y las necesidades de cada infante.
- Se debe concientizar a los padres de familia sobre la importancia de los chequeos periódicos en el centro de salud, el mantener estilos de vida saludables en relación con el aseo personal y de la vivienda, mantener una adecuada convivencia con los animales, y del consumo de seguro del agua.
- Se recomienda aplicar el plan nutricional y de higiene con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la alimentación de los niños menores de 5 años, con el apoyo del centro de salud para su difusión hacia la comunidad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

AMIR. (2019). Textbook MEDICINA. España: MARBÁN.

AMIR. (2020). TEXTBOOK. ESPAÑA: MARBÁN.

Censo, I. N. (2023). Encuesta Nacional sobre Desnutrición infantil 2022-2023. Quito: INEC.

Cueva, M., & Pérez, C. (2021). La desnutrición infantil en Ecuador. Una revisión a la literatura. Boletín de Marariología y salud ambiental, 556-564.

Flores, V., Manrique, Z., & De la Torre, B. (2023). Hábitos de higiene personal y su relación con el desempeño académico. Ciencia Latina, 1916-1928.

Gil, A. (2019). Tratado de nutrición . México: Panamericana .

Hidalgo, I., & Quispe, R. (2019). Ganarle a la anemia: GANAR VIDAS PARA LA VIDA . Lima: Fondo editorial .

Kliegman, R., & Geme, J. (2020). Nelson- tratado de pediatría . España: Elsevier.

Ministerio de salud Pública . (2018). Normas, protocolos y consejería para la suplementación con micronutrientes. Quito: MSP.

Ministerio de Salud Pública. (2022). Plan decenal de salud 2022-2031. Quito: MSP.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador . (2018). Plan intersectorial sobre la alimentación y nutrición en Ecuador, para el año 2018-2025. Quito: MSP.

Moraleta, J. (2018). Pregrado de Hematología, 4 ta Edición. Madrid: LUZÁN 5, S.A .

Organización Mundial de la Salud. (1 de mayo de 2023). who.int. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anaemia#:~:text=A%20escala%20mundial%2C%20se%20calcula,de%20vida%20sana%20por%20discapacidad>.

Organización Panamericana de la Salud . (2022). Directrices de la OMS sobre vivienda y salud . National library of Medicine, 1-198.

Pinos-Calle, M. E., & Mesa-Cano, I. C. (2021). Estado nutricional en niños menores de 5 años: revisión sistemática . ProSciences, 15.

Sears, M., & Sears, W. (2019). El libro de la lactancia materna. Argentina : Obelisco S.L.

Setton, D., & Fernández, A. (2021). Nutrición en pediatría. Argentina: Panamericana.

UNICEF. (8 de AGOSTO de 2022). Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/historias/la-lactancia-materna-es-un-factor-determinante-en-la-lucha-contr-la-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica>

UNICEF Venezuela. (2020). Hábitos de higiene. Caracas: Unicef.

## ANEXOS

Anexo 1



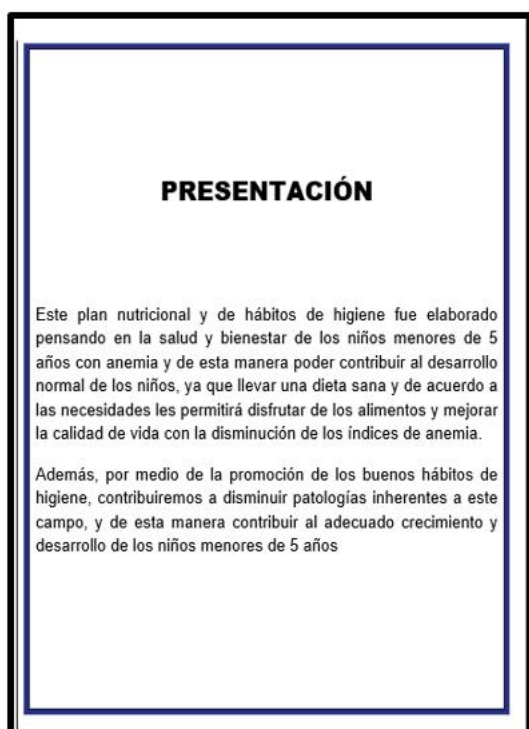
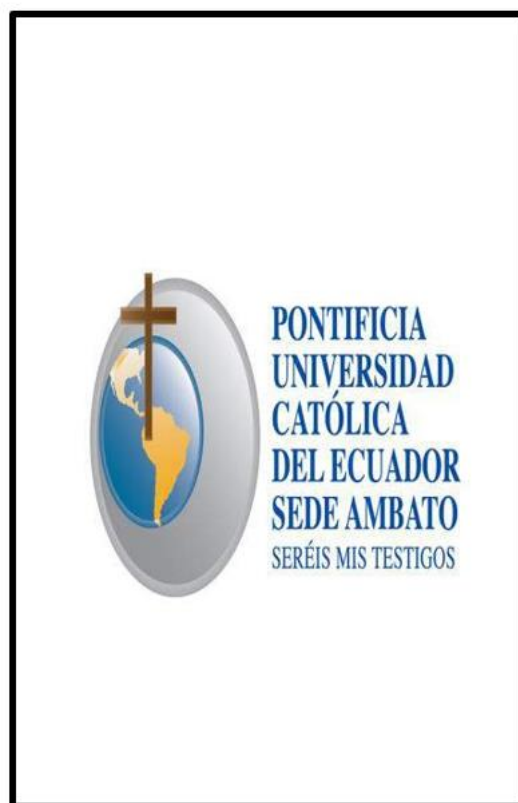
Fuente: Elaboración propia

Anexo 2



Fuente: Elaboración propia

## Anexo 3. Plan nutricional y de higiene



CONTENIDO
<p>1. Anemia</p> <p>2. Alimentación en el niño menor de 5 años</p> <p style="text-align: center;">Planificación de menú</p> <p>3. Hábitos de higiene</p>

ANEMIA
<p style="text-align: center;"><b>CONCEPTO</b></p> <p>Es una enfermedad en la cual el cuerpo no tiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos, los cuales suministran el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo</p>
 <p style="display: flex; justify-content: space-around;"><span>NORMAL</span> <span>ANEMIA</span></p>
<p style="background-color: yellow; padding: 5px;"><b>Causa de la anemia</b></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Bajo consumo de alimentos ricos en hierro</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Enfermedades infecciosas frecuentes</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Hemorragias</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Parasitosis</p> </div> </div>


SÍNTOMAS Y SIGNOS	
Sentirse débil o cansado más a menudo que de costumbre o al momento de realizar una actividad física	
Color de piel pálido	
Problemas para concentrarse o pensar	
Mareo al ponerse de pie	

TRATAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la alimentación rica en hierro, además debe recibir una dieta adecuada para la edad</li> <li>Suplementos de hierro, vitamina B 12, ácido fólico u otras vitaminas y minerales.</li> </ul>
<p>Fuentes de hierro</p> 
<b>Alimentos ricos en hierro</b>

## ALIMENTACION EN EL NIÑO MENOR DE 5 AÑOS

### LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS PARA LA MADRE	BENEFICIOS PARA EL NIÑO
Favor es el vínculo madre – hijo	Mejor desarrollo psicomotor, emocional y social
Refuerzo de la autoestima	Nutrición óptima
Menor sangrado posparto	Menor incidencia de enfermedades respiratorias y digestivas
Menor riesgo de padecer anemia	Menor incidencia de desnutrición infantil
Menor riesgo de padecer cáncer de mama, ovario y cuello uterino	Menor incidencia de muerte súbita lactante
Más rápida recuperación física	Menor incidencia de afecciones de la piel
Ayuda a alcanzar un peso saludable	



**LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES**

## CLASIFICACION DE LOS NUTRIENTES

**ALIMENTO:** Es un producto o sustancia, que es ingerido por el organismo y proporciona todos los nutrientes necesarios

**NUTRIENTE:** Sustancia que se encuentra en los alimentos y que garantiza el crecimiento, la renovación de tejidos y asegura el mantenimiento de la vida.





Hidratos de carbono      Proteínas      Lípidos

### MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes están presentes en los alimentos en grandes cantidades y estos son: Carbohidratos, grasas o lípidos y proteínas



## CARBOHIDRATOS

**FUNCIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS:**

- Proporcionan energía para las actividades y funciones vitales del organismo, para el trabajo muscular y conservar la temperatura del cuerpo
- Proporcionan glucosa, energía que es utilizada para el cerebro y los glóbulos rojos
- Los alimentos fuentes de carbohidratos son productos, baratos, duraderos, no requieren refrigeración ni procesos tecnológicos

### Tipos de Carbohidratos

#### SIMPLES

**Naturales**

Entregan energía rápidamente y son muy saludables



**Procesados**

Aportan muchas calorías y carecen de nutrientes, su consumo diario y en exceso, genera múltiples enfermedades



#### COMPLEJOS

**Almidonados**



**Fibrosos**

Contienen vitaminas, antioxidantes y fibra, regulan el metabolismo y nos otorgan todas las herramientas necesarias para combatir enfermedades, estar sanos y saludables.




## LÍPIDOS O GRASAS

**FUNCIÓN DE LOS LÍPIDOS O GRASAS**

- Proporcionan energía, más que otros nutrientes
- Constituyen la reserva de energía mas importante que posee el organismo y forma el tejido adiposo de nuestro cuerpo
- Transportar y utilizar las vitaminas liposolubles (A,D,E,K)
- Ayuda al crecimiento y mantenimiento de los tejidos corporales
- El déficit de los ácidos grasos esenciales afecta el desarrollo del cerebro de forma irreversible

**FUENTE DE LAS GRASAS**

<b>PESCADOS:</b> atún, sardina, Salmon, trucha y aceites de pescado
<b>Yema de huevo</b>
<b>LEGUMINOSAS:</b> soya, chocho
<b>CEREALES:</b> quinoa, avena
<b>OLEAGINOSAS:</b> nueces, almendras, tocte, linaza (aceite)
<b>FRUTAS:</b> aguacate
<b>SEMILLAS:</b> zapallo, zambo, nueces



**LOS LÍPIDOS**

## PROTEINAS

**FUNCIONES DE LAS PROTEINAS :**

- Ayudan al crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos, forman tejidos en etapas de crecimiento rápido, como la infancia
- Regulación de procesos biológicos, como la oxigenación del organismo
- Ayudan a la formación de anticuerpos, estos ayudan a prevenir y proteger el cuerpo de las enfermedades
- Proporcionan energía, pero en menos cantidad

**FUENTES DE LAS PROTEINAS:**

**LA LECHE MATERNA ES LA MEJOR FUENTE DE PROTEINAS PARA LA NIÑA Y EL NIÑO**

ANIMAL	VEGETAL
Leche y sus derivados	Cereales y Leguminosas
Carnes rojas y vísceras (res, borrego, cuy, conejo)	
Carnes blancas (cerdo, aves, pescado)	
Huevos	

## MICRONUTRIENTES

Vitaminas

Minerales

Agua

Los micronutrientes están en los alimentos, en pequeñas cantidades, como las vitaminas, los minerales. Estos no proporcionan energía, pero son importantes ya que garantizan que todas las células de nuestro cuerpo funcionen correctamente

### VITAMINAS

<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>A</b></p> <p>Ayuda a la formación de mucosas y a la correcta visión (huevos carne, leche, zanahorias)</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>B9</b></p> <p>Creación de células y protección cardiovascular (plátano, lentejas, verduras de hoja verde)</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>B12</b></p> <p>Ayuda a las funciones del sistema nervioso y a la producción de glóbulos rojos (pescado, carne huevo)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>C</b></p> <p>Facilita la cicatrización, mantiene sano al sistema inmune (guayabas, naranjas, cítricos)</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>E</b></p> <p>Ayuda a la reparación del daño celular y formación de glóbulos rojos (aceites vegetales, nueces)</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>K</b></p> <p>Coagulante sanguíneo (hortalizas de hoja verde, brócoli, coliflor)</p>

## MINERALES

Minerales	Fuentes
<b>Calcio</b>	Lácteos. Legumbres. Verduras de hoja verde.
<b>Fósforo</b>	Lácteos. Legumbres. Pan integral. Carnes y pescados. Nueces.
<b>Magnesio</b>	Leche. Cereales integrales. Legumbres. Frutos secos. Algasas. Verduras.
<b>Potasio</b>	Plátanos. Tomates. Legumbres. Carnes y pescados. Lácteos.
<b>Sodio</b>	Embutidos. Quesos curados. Sal de la cocina. Pastillas de caldo.
<b>Cloro</b>	Cereales integrales. Frutos secos. Setas y algunas verduras. Leche. Carnes y huevos.
<b>Azufre</b>	Localizado en todos los alimentos.

## POSIBLES SÍNTOMAS DE UNA DEFICIENCIA DE VITAMINAS Y MINERALES

<p>➤ <b>Fatiga</b></p> <p>Falta de hierro, vitamina B12</p>	<p>➤ <b>Visión borrosa</b></p> <p>Vitamina A</p>	<p>➤ <b>Piel Pálida o Amarilla</b></p> <p>Vitamina B12 y Hierro</p>	<p>➤ <b>Caspa</b></p> <p>Zinc y Vitamina B</p>
<p>➤ <b>Pérdida del cabello</b></p> <p>Hierro, Zinc, Vitamina B</p>	<p>➤ <b>Uñas quebradizas</b></p> <p>Vitamina B7 (biotina) y Hierro</p>	<p>➤ <b>Encías inflamadas</b></p> <p>Vitamina C</p>	<p>➤ <b>Escorbuto en labios</b></p> <p>Vitamina C</p>

## CÓMO LAVAR LA FRUTA Y LA VERDURA Y DESINFECTARLA!

**★ lavar las manos**  
con agua y jabón, antes y después de manipular los alimentos

**★ utensilios**  
Desinfectar superficies y utensilios antes de usar

**1 lavar**  
colócalas bajo el grifo de agua potable

**2 baja presión**  
para alimentos delicados como las uvas o tomates

**3 frotar**  
alimentos con cáscara como la naranja o calabacín

**4 los tallos**  
córtalos después de lavarlos ¡nunca antes!

**5 las hojas**  
quita las primeras hojas de la lechuga, col ...

**6 desinfectar**  
déjalas 5-10 min en un recipiente de agua con vinagre



## UTILIZA TUS MANOS PARA MEDIR PORCIONES

**FRENTE DEL PUÑO = 1/2 TAZA**

Alimento: Cereales como pasta o arroz.  
¿Cuánto? Una o dos porciones en cada comida.

**DOS MANOS = 2 TAZAS**

Alimento: Verduras.  
¿Cuánto? Al menos una porción en cada comida.

**PUNTA DEL DEDO ÍNDICE = 1 CUCHARADITA**

Alimento: Grasas como aceite o mantequilla.  
¿Cuánto? Una porción en cada comida.

**1 PALMA = 90 g**

Alimento: Carne de res, pollo o pescado.  
¿Cuánto? Una o dos porciones diarias.

**COSTADO DEL PUÑO = 1 TAZA**

Alimento: Frutas.  
¿Cuánto? Dos o tres porciones diarias.

**PULGAR = 1 CUCHARADA O 15 GRAMOS**






Alimento: Quesos.  
¿Cuánto? Una porción en cada comida.



## PLANIFICACION DE MENUS

**PLAN ALIMENTARIO PARA 7 DÍAS**

Menús recomendados para niños preescolares

ALIMENTOS	CANTIDAD POR DÍA
 <b>Lácteos descremados</b> Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B.	3 porciones
 <b>Pescado, carne y huevos</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción
 <b>Verduras</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética.	2 a 3 porciones
 <b>Frutas</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética.	2 porciones
 <b>Pan, cereales y papas</b> Aportan carbohidratos, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas.	2 a 3 porciones


## MENU 1

**DESAYUNO**

- 1 taza de avena Quaker
- 1 tortilla de verde
- 1 huevo

**MEDIA MAÑANA**

- 1 porción de chochos con tostado y ensalada



**ALMUERZO**

- ½ plato de crema de suquini
- 6 cucharadas de arroz
- 1 porción de ensalada de vainita y zanahoria
- 1 pedazo hígado
- 1 vaso de jugo de babaco

**MEDIA TARDE**

- 1 vaso de colada de machica

**MERIENDA**

- ½ plato de sopa de fideo con queso
- 1 taza de colada de plátano

**MENU 2****DESAYUNO**

1 taza de avena con leche

1 pan

1 pedazo de queso

**MEDIA MAÑANA**

1 porción de ensalada de frutas

**ALMUERZO**

1 plato de puré de papa

1 pedazo de pollo

1 porción de ensalada de tomate

½ vaso de jugo de papaya

**MEDIA TARDE**

1 pedazo de maduro asado con queso

**MERIENDA**

½ taza de arroz

1 pedazo de carne al jugo

1 taza de agua aromática

**MENU 3****DESAYUNO**

1 taza de tapioca de fresa

2 rodajas de pan

1 huevo revuelto

**MEDIA MAÑANA**

1 porción de habas con melloco

**ALMUERZO**

½ plato de sopa de vegetales con pollo

6 cucharadas de arroz verde

1 albóndiga al jugo

½ vaso de jugo de melón

**MEDIA TARDE**

1 vaso de gelatina de manzana

2 galletas de sal

**MERIENDA**

2 papas cocinadas

1 pedazo de filete de pescado con verduras

**MENU 4****DESAYUNO**

1 taza de maicena con frutillas

1 empanada de queso

**MEDIA MAÑANA**

1 porción de mote con chicharrón

**ALMUERZO**

½ plato de sopa de sambo

½ plato de arroz

1 pedazo de pescado frito

½ vaso de jugo de tamarindo

**MEDIA TARDE**

½ vaso de yogurt natural

2 galletitas de sal

**MERIENDA**

½ plato de sopa de cabello de ángel

1 taza de agua aromática

**MENU 5****DESAYUNO**

1 taza de avena con naranjilla

1 pan

1 huevo cocinado

**MEDIA MAÑANA**

1 trozo de pastel de zanahoria

**ALMUERZO**

½ Plato de sopa de berro con pollo

6 cucharadas de arroz blanco

Menestra de Mellocos

1 pedazo de hígado

1 vaso de jugo de melón

**MEDIA TARDE**

1 vaso de batido de guineo -1 rodaja de pan

**MERIENDA**

½ Plato de consomé de pollo

½ Tasa de agua aromática

2 galletas de sal



**MENU 6****DESAYUNO**

- 1 taza de colada de manzana
- 1 tortilla de maíz
- 1 huevo cocido

**MEDIA MAÑANA**

- 1 porción de granola con yogurt

**ALMUERZO**

- ½ plato de sopa de quinua
- 1 porción de ensalada de papa, choclo, zanahoria, arveja y atún
- 1 mandarina
- 1 vaso de agua

**MEDIA TARDE**

- 1 tostada de jamón y queso
- 1 taza de maicena

**MERIENDA**

- ½ plato de papas cocinadas con estofado de carne
- 1 taza de leche

**MENÚ # 7****DESAYUNO**

- 1 taza de colada de plátano
- 1 empanada de queso

**MEDIA MAÑANA**

- ½ Choclo
- 1 Rodaja de queso

**ALMUERZO**

- ½ Plato de sopa de acelga con pollo
- ½ de taza de arroz
- 1 porción de ensalada de pollo
- 1 vaso de jugo de mora

**MEDIA TARDE**

- 1 Buñuelo

**MERIENDA**

- ½ Plato de crema de zanahoria amarilla
- 1 taza de agua aromática

**HÁBITOS DE HIGIENE****HIGIENE PERSONAL**

Lávate las manos frecuentemente con agua limpia y jabón, especialmente antes de comer y salir del baño



La ducha diaria es la mejor forma de aseo, a través de ella se elimina la suciedad, el sudor y el mal de olor, de esta manera evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel.

**CONSUMO DE AGUA SEGURA**

Es el agua que no contiene bacterias o productos tóxicos, y es considerada segura para beber.

**Llave pública:**

1. Se debe cuidar que el recipiente esté limpio para transportarla
2. Deben mantener el agua dentro de un recipiente limpio y con tapa
3. Usar un cucharón o una taza limpia para sacar el agua del recipiente
4. No beber el agua directa del recipiente y no permitir que introduzca las manos
5. Mantener a los animales alejados del agua

**Desinfección del agua**

1. Hervir el agua
2. Filtración
3. Utilización de cloro

**¿Sabes cómo desinfectar el agua con cloro?**

Cantidad de agua	Cantidad de cloro
1 Litro	1 gota
1 Galón	4 gotas
1 Cubeta	10 gotas
1 tonel	2 cucharadas soperas



### HIGIENE DE LA VIVIENDA



- Se debe utilizar jabón para lavar los platos y utensillos de cocina.
- Los utensillos deben guardarse en un lugar donde las moscas no puedan propagar microbios.
- Además, debemos tener un tacho de basura con una funda para colocar todos los desperdicios.

Enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene ya que estos se adquieren con la práctica constante y el ejemplo que les brinde como padre.



### ELIMINACIÓN DE EXCRETAS Y BASURA



NO arrojar la basura al río, aoequia o al mar, el agua se contamina.  
 NO quemar la basura el aire se contamina.  
 NO arrojar la basura en botaderos clandestinos, el suelo se contamina

### UTILIZAR LETRINAS LIMPIAS, TAPADAS Y VENTILADAS

