Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL CRISTRO REY

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA

ANABEL CAICEDO SANTOS

ASESOR

JOSÉ MANUEL DE LA ROSA

Esmeraldas, 2019

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por los reglamentos de grado de la P.U.C.E.S.E previo a la obtención del título de LICENCIADA EN ENFERMERIA

Presidente Tribunal de Graduación

Lector 2

Directora de Tesis

Directora de Escuela

Fecha: ……..

AUTORIA

Yo ANABEL GIOMAR CAICEDO SANTOS con CI. 080194441-4. Declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, autentica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas

---

ANABEL GIOMAR CAICEDO SANTOS

CI, O8O194441-4

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios por ser siempre mi guía fiel, que en todo tiempo ha estado conmigo en mis momentos de debilidad y de fortaleza.

A mi madre por brindarme su apoyo incondicional, al velar por mi bienestar y motivarme a continuar en este proyecto de vida, quien en todo momento me inculcó principios y valores humanos.

A mis hermanas, quienes me animaron en todo momento en la consecución de una profesión.

A mis hijos de manera especial quienes son la fuente de mi inspiración, en todo momento me dieron palabras de aliento, a ellos por ser parte de mi vida.

Dedico este trabajo a mis maestros quienes fueron los pilares de mi formación y me encaminaron por el sendero de la sabiduría.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia por la paciencia brindada en los momentos más difíciles de mi vida, me dieron la fortaleza suficiente durante el tiempo que dediqué a mi carrera.

Agradecimiento especial a cada una de las personas quienes sin tener la obligación colaboraron para que este proyecto se haga realidad.

A todos los maestros de PUCESE por haberme adoctrinado en los conocimientos en el campo de la enfermería, A mi director de tesis y a los lectores por la paciencia y la dedicación para que este trabajo logre los objetivos planteados

ÍNDICE

TRIBUNAL DE GRADUACION..... ii

AUTORIA..... iii

DEDICATORIA..... iv

AGRADECIMIENTO..... v

INDICE..... vi

RESUMEN..... viii

ABSTRACT..... ix

INTRODUCCION..... 1

PRESENTACION DE LA INVASTIGACION..... 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 1

JUSTIFICACION..... 3

OBJETIVOS..... 4

Objetivo general..... 4

Objetivos específicos..... 4

CAPITULO I MARCO TEORICO..... 5

1.1 Bases teóricas científicas..... 5

1.2 Antecedentes..... 11

1.3 Marco legal..... 14

CAPITULO II MATERIAL Y METODO..... 15

2.1 Tipo de estudio..... 15

2.2 Definición conceptual y Operacionalización de las variables..... 15

2.3 Métodos..... 16

2.4 Técnicas e instrumentos..... 16

2.5 Análisis de datos..... 17

2.6 Normas éticas..... 17

CAPITULO III RESULTADOS..... 18

CAPITULO IV DISCUSION..... 24

CAPITULO V CONCLUSIONES..... 28

CAPITULO VI RECOMENDACIONES…… 29
REFERENCIAS…… 30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Alimentos de mayor consumo…….. 21

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Índice de Masa Corporal en niños…….. 18
Gráfico N° 2: Índice de Masa Corporal en niñas…….. 19
Gráfico N° 3: Numero de comidas diarias…….. 19
Gráfico N° 4: Alimentos de mayor consumo…….. 20
Gráfico N° 5: Trabajo de los padres…….. 20
Gráfico N° 6: Desayuno de los niños…… 21
Gráfico N° 7: Alimentos a media mañana…….. 22
Gráfico N° 8: Lonchera de los niños…….. 22
Gráfico N° 9: Alimentos en recreo…….. 23
Gráfico N° 10: Actividad física…….. 23

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “Hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de educación básica de la escuela fisco misional Cristo rey”, tuvo como objetivo determinar los hábitos alimenticios, identificar la frecuencia de comidas y valorar el estado nutricional de los estudiantes.

El método de estudio fue descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 103 niño en edad escolar. Los instrumentos de investigación fueron la encuesta y la entrevista a través de cuestionarios estructurado. El análisis e interpretación de datos se lo realizo por medio de análisis estadísticos. Para la evaluación del estado nutricional se utilizó el Índice de masa corporal (IMC) como indicador antropométrico: peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) y peso para la talla (P/T).

Los resultados arrojaron un porcentaje considerarles de delgadez severa próximo a la desnutrición, dentro de un rango considerable como patológico. Los porcentajes de sobrepeso en niños y niñas fueron bajos sin ninguna diferencia entre género. En este trabajo se realizan importantes recomendaciones a los padres de familia para que enseñen hábitos alimenticios saludables y actividades físicas en familia para evitar riesgos futuros; a la institución educativa para un mayor control en los bares y en las partes aledañas a la institución, además de fomentar programas de alimentación integral en los estudiantes.

Palabras clave: escolar; hábito alimenticio; desarrollo.

ABSTRACT

This research work entitled "Eating habits in the first year students of basic education of the Cristo Rey missionary treasury school", aimed to determine the types of eating habits, identify the frequency of food and assess the nutritional status of students . The study method was descriptive of cross section. The population consisted of 103 children of school age. The research instruments were the survey and the interview through structured questionnaires. The analysis and interpretation of data was done through statistical analysis. For the assessment of nutritional status, the Body Mass Index (BMI) was used as an anthropometric indicator: weight for age (P / E), height for age (T / E) and weight for height (P / T)**.** The results showed a percentage of severe thinness close to malnutrition, within a considerable range as pathological. The percentages of overweight in boys and girls were low without any difference between gender. In this work important recommendations are made to parents to teach healthy eating habits and physical activities in the family to avoid future risks; to the educational institution for greater control in the bars and in the surrounding areas of the institution, besides promoting integral feeding programs in the students.

Keyword: School children; eating habis; development.

INTRODUCCIÓN

Presentacion de la investigación

Actualmente, entre la mayoría de los pueblos del mundo, las sociedades se encuentran en un estado de rápida transformación. Se han alterado las viejas costumbres, que se van reemplazando por otras nuevas que no han sido probadas ni se han arraigado durante varias generaciones, sino que se establecen rápidamente debido a las nuevas condiciones de vida.

En el presente trabajo se determinaron y analizaron los hábitos alimenticios en los estudiantes del primero a tercer año de educación básica de la Escuela General básica “Cristo Rey “. Tomando en cuenta los antecedentes investigativos que demuestran que los países en via de desarrollo y de bajos ingresos económicos la tasa de desnutrición y obesidad son altas, en tales sircunstancias, el Ecuador y en especial la provincia de Esmeraldas se ve inmersa en esta problemática social. De ahí la importancia de realizar un trabajo investigativo sobre los habitos alimenticios en los niños escolares,treniendo en cuenta que en los primeros años de sus desarrollo el aprendizaje es crucial, es en este periodo que la adquisición de buenos habitos limenticios garanticen un buen estado de salud como adulto.

Planteamiento del problema

De acuerdo con informe del Banco Mundial, en países de ingresos bajos y medianos la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en preescolares supera el 30 %; de mantenerse esa tendencia, el número de menores de 5 años con sobrepeso aumentará a 70 millones en 2025, (Muñoz y Arango, 2017, p. 493).

La OMS estimó que, para 2010, 43 millones de niños menores de 5 años (de ellos, 35 millones en los países en vías de desarrollo y 4 millones en América Latina) presentaron sobrepeso u obesidad. La prevalencia mundial del sobrepeso y la obesidad ha aumentado de 4,2% en 1990 a un 6,7% en 2010 (6,8% a 6,9% en América Latina) (Biglieri, 2013). En los últimos 20 años, la prevalencia de la obesidad

en los niños ha aumentado bruscamente en los países desarrollados. La mayoría de los niños tienen un peso normal, el 18,6% de los niños tienen sobrepeso y el 8,9% padecen obesidad. Estos datos reflejan que el 27,6% de los niños están por encima de su peso ideal (Tarbal, 2003). Al terminar la educación obligatoria el 62,8% de los estudiantes, sin distinción de sexo llegó a presentar adherencia media o baja a la dieta mediterránea como consecuencia progresiva de la pérdida de unos hábitos alimentarios tradicionales (Duran, Díaz, y Francisco, 2013). En cuanto a las actividades físicas en el ámbito mundial, en 2010 el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no realizaba suficiente ejercicio físico. Las adolescentes mantenían menos actividad física que los varones: 84% de las muchachas frente al 78% de los muchachos no alcanzaban los 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (OMS, 2016).

En el Ecuador el 14% de los escolares tienen sobrepeso y en los adolescentes aumenta a un 22%, debido a que no saben alimentarse adecuadamente desencadenando enfermedades degenerativas no transmisibles, anemia y otras patologías relacionadas con un incorrecto estilo de vida; es por eso que deben tomar conciencia de los alimentos que consumen para que en su adultez no se produzcan complicaciones en su salud, (Toro, 2007).

En la ciudad esmeraldas el 63% entre la niñez y la adolecencia consumen carbohidratos, y en menor porción proteínas; el 96% de los alimentos son preparados en la casa, debido que algunos padres trabajan y otros no y sus hijos ingieren lo que encuentran en los hogares y por ende estos alimentos no cuentan los nutrientes necesarios, el 51% diariamente introducen comida rápida, el 59% considera que los medios de comunicación si influyen al momento de elegir algún alimento. Además, se pudo identificar que el 47% se encuentran con un IMC (índice de masa corporal) dentro de los rangos normales, sin embargo, se notó que hay un 36% de obesidad y 14% de bajo peso, (Pineda. 2016).

Frente al problema aquí planteado, es relevante mencionar que la educación es el principal condicionante como método de aprendizaje de los niños. En el hogar los padres y madres de familia consumen alimentos de manera descontrolada. La teoría clásica del aprendizaje social sostiene que las personas aprenden la conducta social

apropiada principalmente por medio de la observación e imitación de modelos; es decir, por medio de observar a otras personas. Este proceso se denomina modelamiento o aprendizaje observacional (Papalia, Wendkos, y Duskin, 2009, p. 5).

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de educación básica de la Escuela "Cristo Rey" del Canton Esmerladas?

Justificación

Tomando como referencia al ser humano como un ente biopsicosocial por lo cual los factores económicos, emocionales, físicos y sociales afectan su desarrollo normal, la alimentación es un elemento relevante en el proceso evolutivo del individuo, dentro de sus variables los hábitos alimenticios es tal vez el de mayor importancia por la sencilla razón que la personalidad del individuo se estructura a partir del aprendizaje adquirido en la primera infancia.

La *importancia* de este trabajo es la de aportar a la sociedad esmeraldeña con información sobre el tipo de hábitos alimenticios de los niños, es necesario porque al contar con un registro científicamente comprobado estadísticamente las instituciones encargadas de vigilar la salud podrían implementar estrategias de intervención para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, además de crear conciencia sobre las personas de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios.

Es *factible* este proyecto porque se cuenta con el apoyo de las personas que de manera indirecta se encuentran inmersas en la investigación, la institución educativa donde se realizó el estudio de los niños, los padres de familia de los mismos y la tutoría de la institución encargada de la ejecución de este proyecto.

Es novedosa porque es la primera vez que se realizó una investigación de carácter científico en el lugar objeto de investigación, especialmente a los niños de primer año de educación básica, ya que en esta edad los hábitos alimenticios toman sus inicios en la primera infancia.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes de primero año de educación básica de la Escuela General básica “Cristo Rey “.

Objetivos específicos

- Determinar los tipos de alimentos que consumen los estudiantes del primer año de educación básica de la escuela “Cristo Rey”

- Identificar el numero de comidas al dia en los estudiantes

- Determinar el estado nutricional en los niños

CAPITULO I
MARCO TEÓRICO

1.1 Bases teoricas – cientificas

Según Pasqualini, (2010)

> Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso (…) Dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas, etc. Y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre personas de culturas alimentarias distintas. (p, 15)

Para Bernal, (2008)

> Los hábitos alimenticios son las primeras experiencias que el niño adquiere desde la primera infancia y que progresivamente le sirven como independencia y control frente a sus padres hasta llegar a la adolescencia. El resultado de este proceso de aprendizaje moldeara sus preferencias en alimentación en la edad adulta. (p. 6)

Los autores antes mencionados plantean dos definiciones diferentes sobre los hábitos alimenticios pero necesarias para los objetivos que se buscan en este trabajo de investigación. El primero lo hace desde una perspectiva cultural más generalizada; mientras que el segundo autor se enfoca en la familia y las creencias que esta le pueda proveer al niño en el proceso de su desarrollo.

La alimentación debe ser variadas con algunas alimentaciones para adaptarlas a la situación concreta del niño, teniendo en cuenta que el individuo adulto a de disponer

de todas estas características para que su estado de salud sea optimo y que los mecanismos de prevención funcionen correctamente (Riba.2002, p.7)

El periodo escolar es el que va desde los 6 hasta los 12 años de edad en los hombres y hasta los 10 en la mujer. (Rojas y Guerrero, 1999). Periodo del crecimiento latente es como se le ha denominado, porque durante ella los cambios corporales se gradúan de manera gradual y las tasas de crecimiento somático son muy estables. (Casanueva, 1999).

La alimentación es el conjunto de alimentos que ingresa al organismo. En condiciones de normalidad, cada individuo tiene un patrón de alimentación muy similar a la de otros miembros de la comunidad en la que vive (Guía de Nutrición, 20015, p. 9)

Campo, (2011) se manifiesta al respecto:

> La alimentación une a las comunidades, su función principal es la de satisfacer a todos los seres humanos. La decisión que influye en el comportamiento humano con respecto a su alimentación está determinada por factores orgánicos, sociales, emocionales, cognitivos, culturales, económicos y religiosos. (p. 10)

La alimentación para ambos autores coincide en que es una necesidad en el ser humano y en toda comunidad, sin embargo, Campo adiciona otros factores que constituyen la personalidad de un individuo que de una u otra manera inciden a la hora de alimentarse, esto lo hace más relevante entendiendo que el ser humano es un ente biopsicosocial

El intercambio de energía y materia entre el organismo y el medio ambiente se denomina nutrición, para llevar a cabo este proceso los organismos se clasifican en heterótrofos y autótrofos. Téllez Villagómez, (2010) Este proceso se alcanza a través de la alimentación ayuda al fortalecimiento del organismo para su mayor funcionamiento en el trayecto de la vida.

La nutrición es el resultado o la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida (Escudero, 2015, p. 8).

Para ambos autores la definición de alimentación recae en un conjunto de fenómenos físicos suscitados entre el ambiente y la persona como un proceso normal de la naturaleza, ambos también coinciden en que es un fenómeno de conservación de la vida, esto refleja la importancia de los hábitos alimenticios para que este intercambio entre el ambiente y el ser humano equilibren la balanza en la conservación de la vida, pese a ello Escudero cita una definición más adelante desde una perspectiva integral sobre nutrición que marca la relevancia sobre la realización de este trabajo de investigación

La nutrición es una ciencia que aborda el estudio de los alimentos, los procesos de digestión, utilización, absorción y excreción de las sustancias alimenticias, la interacción en relación con la salud y la enfermedad; además de los aspectos culturales, económicos, psicológicos y sociales relacionados con los alimentos y la alimentación (Escudero, 2015, p. 8)

Según Horacio, (2012)

> Se le llama desnutrición a aquella condición patológica inespecífica, sistémica y reversible en potencia que resulta de la deficiente utilización de los nutrimentos por las células del organismo, se acompaña de variadas manifestaciones clínicas relacionadas con diversos factores ecológicos, y además reviste diferentes grados de intensidad. (p. 60)

Uno de los principales mecanismo de transmisión entre generaciones es la desigualdad y la pobreza, lo que no permite un desarrollo cognitivo de los niños llegando a afectar su estado de salud de por vida (Ponciano, Magrith,y Torrejon. 2012, p. 8)

Los autores antes mencionados marcan definiciones relevantes en cuanto a la desnutrición como un problema fisiológico, biológico y cultural, que determinan

problemas en el desarrollo cognitivo que inhibe el aprendizaje de los niños, ademas de posibles patologías organicas.

Entre las causas responsables de la malnutrición según la UNICEF, (2000):

> Causas básicas (Nivel social). Entorno político social, medio ambiente y tecnologia.
> Causas subyacentes (Nivel hogar). Acceso insuficiente de alimentos, cuidado inadecuado al niño y a la madre, Insuficiente servicios de salud y falta de saneamiento.
> Causas inmediatas. Ingresa insuficiente de alimento y enfermedad. (s.p)

De acuerdo con Narváez y Narváez, (2008):

> El Índice de Masa Corporal (IMC), Body Mass Index (BMI) en inglés, es un simple pero objetivo indicador antropométrico del estado nutricional de la población, que está influenciado por la talla en el periodo intrauterino, la talla al nacer, el estatus socioeconómico, cambios estaciónales en la disponibilidad de alimentos (…) La definición clásica y tradicional, ha sido aplicada casi de manera exclusiva en adultos y con reparos y limitaciones para niños y adolescentes en edades de crecimiento y desarrollo (pre púberes y púberes); y especialmente en población con actividad deportiva. (p. 2)

El índice de masa corporal es una representación entre talla (estatura) y masa corporal (peso). La fundamentación de esta prueba se basa en los supuestos de que las proporciones de masa corporal/cuerpo, tanto en los grupos masculinos como femeninos, se correlacionan positivamente con el porcentaje de grasa corporal que el cuerpo posee (Lopategui, 2008).

Se considera que la definición de IMC propuesta por Narváez es más relevante para la realización de este trabajo sobre hábitos alimenticios tomando en cuenta la edad de los sujetos a investigar es entre cinco y seis años de edad, ya que, el autor

relaciona este proceso de evaluación antropométrica desde el momento en el que el niño está dentro del útero materno, en niños, prepuberes y adolescentes.

El inidce de masa corporar es uno de los diversos métodos antropomerrico utilizados para la valoración nutricional de las personas, sin embargo, todos buscan el mismo objetivo.

Según Castillo y Centeno (2004)

> Los objetivos de la valoración de estado de nutrición son: a) conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado, b) medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia, c) identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricio, d) monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores. (p.2)

Se define como un incremento de masa corporal, a expensa preferentemente, del aumento del tejido adiposo. Su valoración en el niño es más difícil que en el adulto, debido a los cambios continuos que se producen en la composición corporal durante el crecimiento (Aragonés, Blasco y Cabrintety, s. a, p.5).

La obesidad y el sobrepeso se define como el exceso o acumulación de grasa en el cuerpo, se lo mide por la relación entre peso y talla (índice de masa corporal). Es el resultante entre factores genéticos como de comportamiento. (Ochoa y Villacreses, 2014)

Ambas definiciones aportan de manera significativa en esta investigación, ya que, ambos coinciden en definir al sobrepeso como un exceso de grasa, hay dos aspectos relevantes que se diferencian el uno del otro; El primero hace alusión sobre la dificultad de evaluar la obesidad en el niño, lo que es de tomar en consideración al momento de medir el índice de masa corporal en los niños sujetos de estudios; mientras que Ochoa y compañero determina los factores genéticos y de

comportamiento en la obesidad importante a la hora de determinar los hábitos alimenticios en los niños

Como otros aspectos de la patología humana, en la obesidad los genes juegan un papel muy importante ya sea a través de la disminución del gasto consecutiva al sedentarismo, el aumento de la ingestión de energía, o de la combinación de ambos.

De acuerdo con las estadísticas, la influencia de los genes para producir la obesidad varía entre el 50 y el 70%, según los estudios realizados en gemelos idénticos, y entre el 25 y el 50%, de acuerdo con los llevados a cabo en estudios familiares (Beccerro y Moreno, p. 2).

De acuerdo con Prentice y Jebb (1995)

> En el gasto diario de la energía deben considerarse 3 componentes: el metabolismo basal, el efecto térmico de los alimentos y el consumo de energía producido por la actividad física. En este último apartado, parece ser que la cantidad de AF realizada constituye el mayor determinante, dado que la inactividad es un excelente marcador del sobrepeso. (p. 311-437-439).

Según el informe de la OMS, (2016) las recomendaciones para terminar con la obesidad infantil son:

1. Promover el consumo de alimentos saludables.- Aplicar programas integrales que promuevan la ingesta de alimentos sanos y reduzcan la ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas entre niños y adolescentes.
2. Promover la actividad física.- Aplicar programas integrales que promuevan la actividad física y reduzcan los comportamientos sedentarios en niños y adolescentes
3. Atencion pregestacional y prenatal.- Integrar y fortalecer las orientaciones para la prevención de las enfermedades no transmisibles con las pautas actuales para la atención pregestacional y prenatal a fin de reducir el riesgo de obesidad infantil.

4. Dieta y la actividad fisisca en la primera infancia.- Ofrecer orientaciones y apoyo al establecimiento de una dieta sana y de pautas de sueño y de actividad física durante la primera infancia a fin de que los niños crezcan de forma adecuada y adquieran hábitos saludables.
5. La salud, la nutrición y la actividad física en la edad escolar.- Aplicar programas integrales que promuevan entornos escolares saludables, conocimientos básicos en materia de salud y nutrición y actividad física en niños y adolescentes en edad escolar.
6. Control de peso.- Ofrecer a niños y jóvenes con obesidad servicios para el control del peso corporal que reúnan diversos componentes y se centren en la familia y en la modificación del tipo de vida.

1.2 Antecedentes

En los últimos años se han realizado investigaciones con temas relacionados con la nutrición y alimentación en los adolescentes, a continuación, presentamos alguno de ellos para mejor entendimiento sobre la situación planteada en este trabajo de investigación.

Castañeda y Rocha, (2008). Realizaron un estudio sobre Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional. El objetivo es la de evaluar los hábitos alimenticios del adolescente y su relación con el estado nutricional en estudiantes de secundaria en la Ciudad de Obregón Sonora. Material y métodos: Se realizó un estudio transversal descriptivo elegidos de manera probabilística estratificada; el cuestionario aplicado incluía los ocho grupos de alimentos y fue validado por expertos, con una confiabilidad de 0.65. Variables: edad, sexo, hábitos alimenticios, peso, talla, índice de masa corporal y estado nutricional. Análisis de datos: estadística descriptiva y coeficiente de Spearman. Las conclusiones del estudio fueron que los resultados demuestran que los hábitos alimenticios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional; sin embargo, clínicamente se observó que cuando los hábitos son deficientes el adolescente presenta desnutrición, sobrepeso u obesidad.

Herrera (2016), analizan la situación completa de los hábitos alimenticios y su relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa Julio

María Matovelle en la ciudad de Quito. la población de estudio fueron adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 18 años. El tipo de estudio empleado fue observacional y el enfoque cuali-cuantitativo analítico y de corte transversal. La investigación tiene como objetivo Analizar la relación existente entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes, con edades comprendidas entre 12 y 18 años, que estudian en la Unidad Educativa. Entre las conclusiones más importantes de esta investigación se determinó que: La relación entre la existencia de sobrepeso y obesidad y los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Unidad Educativa Matovelle, determina, que la mejor calidad de alimentación la tienen los adolescentes con estado nutricional normal, ya que su índice de calidad promedio es 5,12 que es mayor a los adolescentes con sobrepeso que tienen un índice de calidad promedio de 3,67 y los adolescentes con obesidad con un índice de calidad promedio de 4,40.

Pineda,(2016)**, r**ealizó un estudio sobre Prácticas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de mayo de Esmeraldas. El objetivo planteado en esta investigación es el de Describir las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del Barrio 24 de mayo de la Ciudad de Esmeraldas. Los objetivos generales Identificar el tipo de alimentación que consumen con mayor frecuencia los adolescentes de 10 a 19 años del barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas, Determinar los factores que influyen en las prácticas nutricionales que tienen los adolescentes del Barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas, Calcular el índice de masa Corporal (IMC) a los adolescentes del barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas, Sugerir una guía alimentaria a las familias que participan de la Investigación. Se contó con una población de 140, aplicando la fórmula correspondiente y obteniéndose una muestra de 103, con el tipo de muestreo probabilístico estratificado que consistió en dividir en subgrupos de acuerdo a las manzanas, se seleccionó a los individuos al azar para que todos tengan la oportunidad de participar en este estudio, a los cuales se les empleó las técnicas e instrumentos de observación directa, encuesta valoración de medidas biomédicas. Al finalizar esta investigación se puede concluir que las prácticas nutricionales que tienen los adolescentes en el barrio 24 de mayo son inadecuadas, basando su alimentación en carbohidratos y grasa saturados; que consumen alimentos

preparados en el hogar y la preferencia de los alimentos estaba dada por el olor más que por el contenido nutricional.

Carrion, (2017), Realizo una investigación sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015-junio 2016”. Los objetivos del estudio fueron: conocer los hábitos alimentarios, establecer el estado nutricional de los escolares y relacionar ambas variables. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, el universo fue de 180 y la muestra fue de 167 escolares de la parroquia Quinara. Los resultados fueron: 54% tiene hábitos alimentarios regulares, 32% malos y 14% buenos. El 58% tiene un IMC normal, 25% riesgo de sobrepeso, 13% sobrepeso, 4% bajo peso. De los escolares con hábitos alimentarios regulares el 37% tiene un IMC normal, 10% riesgo de sobrepeso, 5% sobrepeso y 2% bajo peso. De los escolares con hábitos alimentarios malos el 15% tiene riesgo de sobrepeso, 8% tiene un IMC normal, 6% sobrepeso y 2% bajo peso. De los escolares con hábitos alimentarios buenos el 13% tiene un IMC normal y 1% sobrepeso. En conclusión, en los escolares de la parroquia Quinara predominan los hábitos alimentarios regulares y malos donde hubo un importante porcentaje de sobrepeso y riesgo de sobrepeso.

Cedeño, (2015), Llevo a cavo un estudio sobre el estado nutricional en niñas y niños del centro de desarrollo infantil ‘‘Mis Sonrisitas de Cristal’’ del barrio ‘‘Union y Progreso Bajo’’ de la ciudad de Esmeraldas de enero a marzo del 2015.Un estudio descriptivo transversal me permitió realizar la investigación en un lugar y tiempo determinado, con el propósito de identificar el IMC a través de las medidas antropométricas de acuerdo a su edad, el peso y la talla, a 35 niñas/os. Los resultados obtenidos durante la investigación fueron, con Peso Normal en niñas dio el 46% y en niños el 34% dio 80% en total, al igual que en la talla normal. Las 35 niñas y niños se encontraron con Índice de Masa Corporal normal.

1.3 Marco legal

Este proyecto se fundamentó sobre el marco legales como Constitución del Ecuador, 2008, Ley Orgánica de la Salud (2012) Plan Nacional del Buen vivir (2013-2017).

La prioridad que tiene la salud sobre otros derechos se manifiesta en el Art. 32 de la Constitución, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, alimentación, educación, cultura física, trabajo, seguridad social, ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Ecuador, 2008)

Ley Orgánica de la Salud (2012) capítulo II de la alimentación y nutrición: Art. 16: El estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionales por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarias. (MSP, 2012).

Ley de seguridad alimentaria del Ecuador (2015) capítulo IV sanidad e inocuidad alimentaria, título IV, consumo y nutrición el Art. 28 Calidad Nutricional Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de alimentos dirigidos a grupos de atención prioritaria. El estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos.

CAPITULO II
MATERIAL Y METODO

2.1 Tipo de estudio

En este trabajo se escogió la investigación cuantitativa, que permitió medir las variables, analizar las mediciones obtenidas a través de los métodos estadísticos y posteriormente conclusiones respecto a la hipótesis planteada (cuantitativa). Se permitió realizar preguntas y plantear hipótesis durante el trayecto de la investigación para analizar e interpretar los datos y resultados (cualitativa). Otro tipo de investigación utilizada fue descriptiva, sirvió para encontrar las propiedades y características y perfiles de grupos o personas como objeto de estudio. La investigación fue transversal.

2.2 Definición conceptual y Operacionalización de las variables

Variable independiente	**Variable dependiente**
Habitos alimentcios	Estado nutricional de los niños
IMC	
Actividad fisica	

(El cuadro de operacionalizacion de variables e encuentra en los anexos Cuadro N° 1)

2.3 Métodos

2.3.1 Métodos teóricos.

Dentro de los métodos teóricos para este trabajo se tomaron en cuenta los métodos inductivo- deductivo, lo que permitió realizar un análisis y síntesis sobre las posibles causas que representa los hábitos alimenticios en los niños de primer año de educación básica como sujetos de estudio en este trabajo mediante conclusiones

ciertas y firmes que se pueden confirmar mediante la observación, experimentación, comparación, abstracción, generalización, aplicación y comprensión de los hechos.

2.3.2 Método empírico.

A través de la experiencia se permitió el análisis sobre los hechos de la investigación. Se pudo determinar las razones sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes del primero a tercer año de educación básica, dentro del establecimiento y en el hogar mediante la observación directa.

2.3.3 Método matemático- estadístico.

Después del análisis y procesamiento de los datos a través de la encuesta se utilizó el método de la codificación para agrupar y asignar los códigos numéricos a las diferentes repuestas del cuestionario presentado a los padres o madre de familia de los educandos. Se utilizó para el debido procesamiento herramienta tecnológica como el programa Excel.

2.4 Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos se tomaron instrumentos como: la encuesta, la entrevista y la observación:

Entrevista. Se utilizó para recoger información a los Tutores docente encargados de la educación de los niños sobre el tipo de alimentación que consumen en la institución. Para su aplicación se elaboraron un listado para después seleccionar las más factibles tomando en cuenta los siguientes elementos:

- Introducción: Se le explicó al docente o tutor de los niños que el propósito de la entrevista era el de determinar los habitos alimentarios de sus estudiantes, si estos incidian en su proceso de aprendizaje.
- Entrevista: Los entrevistados participaron de manera abierta, sin oposición alguna a las preguntas que se le realizarob, ademas se ostraron deseosos de colaborar con la investigacion

- Conclusiones: Finalizada la entrevista, se dieron recomendaciones y observaciones

Encuestas. Se encuesto a los padres de los niños para determinar los hábitos alimenticios en el hogar. Al igual que la entrevista se elaboró un banco de preguntas, luego se seleccionó las más importantes previo a un exhaustivo análisis.

Observación de campo. Se llevó a cabo en el lugar de los hechos, en este caso en la institución educativa donde se educan los niños, especialmente en el bar de la institución. Para la elaboración de este instrumento de recopilación de información se contó con la utilización de fichas o guías de observación.

2.5 Análisis de datos

El análisis y procesamiento de datos se llevó a cavo mediante una revisión crítica de la información recopilada, es decir, se desechó todo tipo de información que contradiga con los objetivos planteados sobre el tema a investigar, o algún tipo de errores que alteren la información real.

Para el respectivo proceso de datos se utilizó la técnica de tabulación de datos a través de matrices diseñadas en el Software Microsoft Excel, a través del método descriptivo se presentarán los resultados en gráficos estadísticos

2.6 Normas éticas

Los resultados de este trabajo se sustentan sobre las diferentes normas éticas y morales que cualquier investigación científica exige.

- Se contó con el consentimiento de las protagonistas de esta investigación.
- Estricta confidencialidad y privacidad de la información.
- Se evitó el plagio de proyectos, documentos de la organización de estudio.
- Se mantuvo la neutralidad en el proceso de evaluación para evitar la alteracin de los resultados.

CAPITULO III
RESULTADOS

Analizado los datos en el presente tabajo de investigacion se logro evidenciar, la talla, el peso y el IMC de los niños sujetos de estudio:

El índice de masa corporal encontrado después de la evaluación biométrica refleja los siguientes resultados: peso normal niños (10%), niñas (13%), delgadez aceptable niños (14%), niñas (15%), delgadez moderada niños (21%) niñas (26%), delgadez severa niños (53%) niñas (44%), sobrepeso niños (2%) niñas (2%)

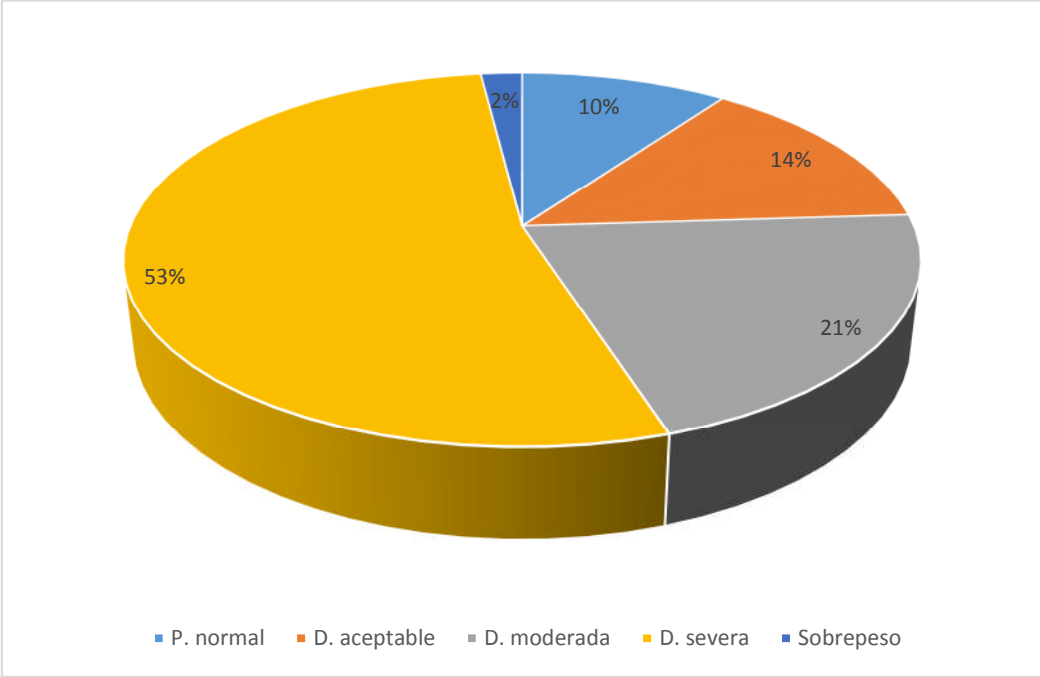


Figura. 1. Indice de masa corporal en niños
Fuente: Medidas biomedicas

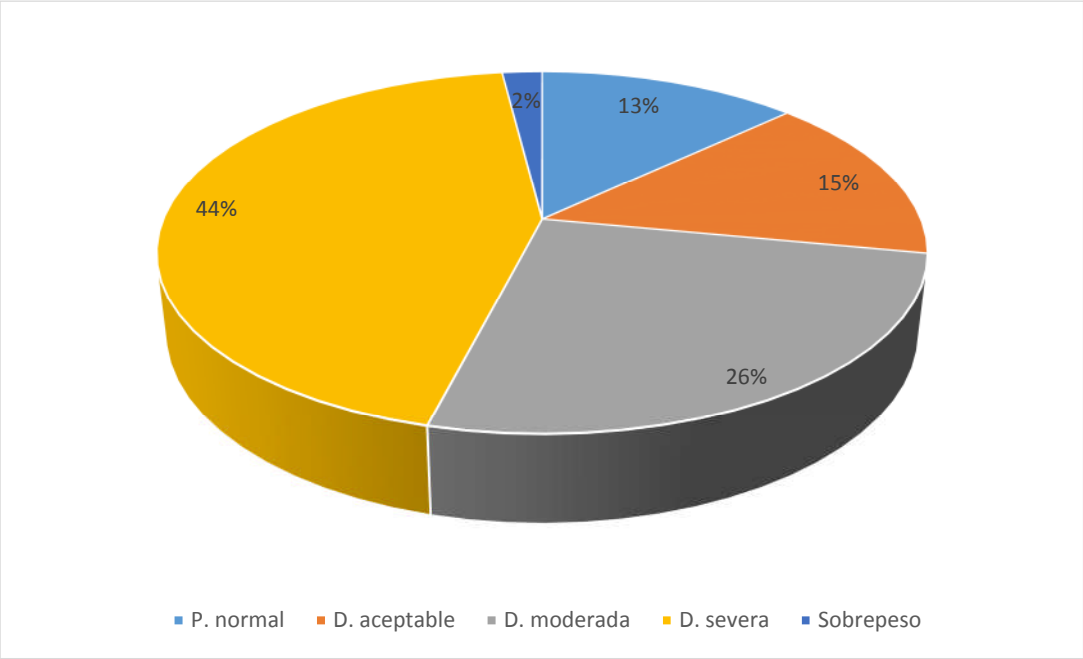


Figura 2: Indice de Masa Corporal Niñas
Fuente: Medidas biomédicas

El 70% de las madres encuestadas afirman que sus hijos consumen tres comidas diarias frente al 29% cuatro comidas al dia, 2 comidas el 1%

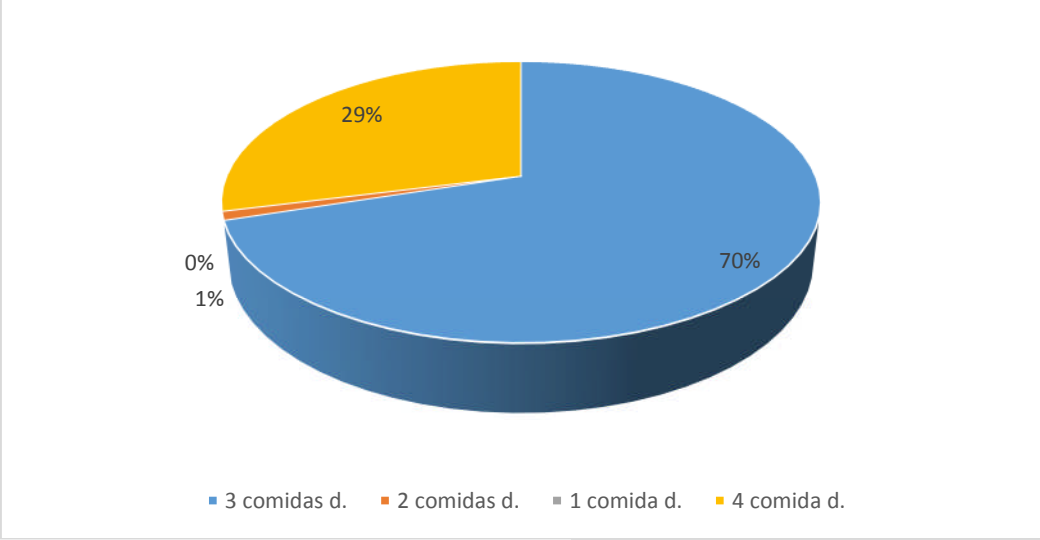


Figura 3: Numero de comidas al dia
Fuente: Encuesta

Entre los tipos de alimentos que los niños consumen con mayor frecuencia según los encuestados esta el 50% de protehinas como alimentos nutritivos, los carbohidratos con un 21% y 23% los snacks quedan relegados a segundo plano y un 6% Frituras

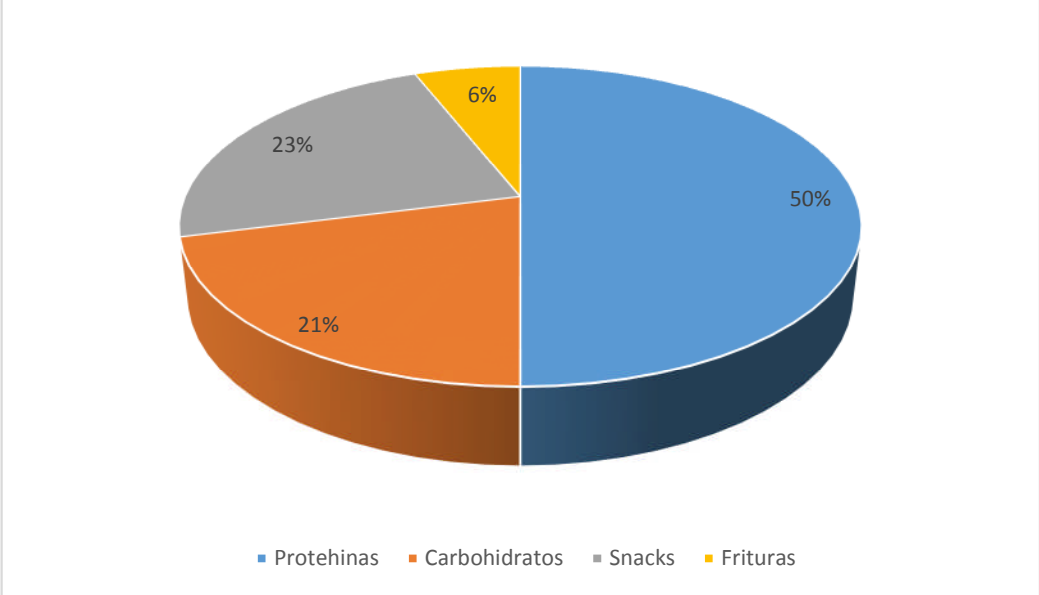


Figura 4: Alimentos de mayor consumo
Fuente: Encuesta

El 49 % de los encuestados afirman que su trabajo si le afecta en la alimentación de su hijo en gran parte porque les encargan a otros el cuidado de los hijos, frente a un 52% que consideran no afectarle

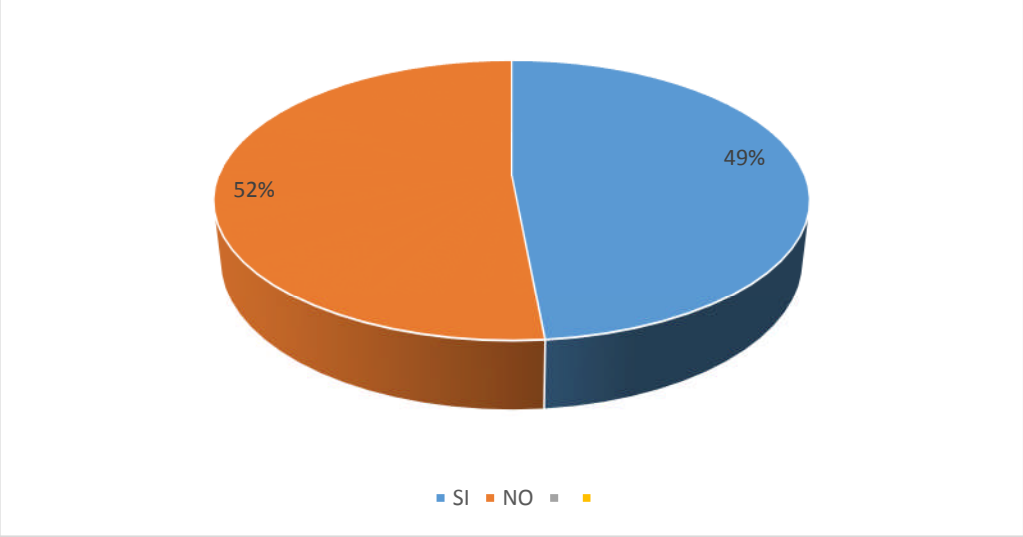


Figura 5: Trabajo de los padres
Fuente: Encuesta

Según los encuestados el 98% de los alimentos en la dieta diaria de sus hijos es carbohidratos, seguido de vegetales 71%. Protehinas 56% equivale a los alimentos más importantes de una dieta sana, frente a un 13% de grasa o comida saturada.

Tabla # 1

ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA		PORCENTAJE	
	Si cons.	No cons.		
Carbohidratos	101	2	98%	2%
Vegetales	73	30	71%	29%
Protehinas	58	45	56%	44%
Frutas	56	47	54%	46%
Friturras	13	90	13%	87%
Lácteos	56	47	54%	46%
Comida rápida	o	103	O%	100%
Bebidas	44	59	43%	57%

Fuente: Encuesta

Las madres encuestadas afirman el 23% de desayuno de sus hijos consiste en queso + patacones + jugo, el 17% huevo + verde + agua aromática, en lo extremo un 6% morocho + empanada

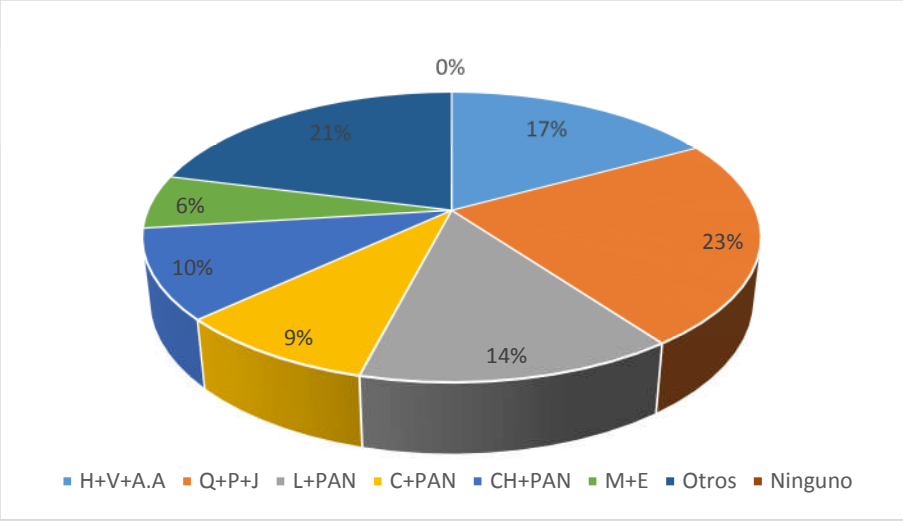


Figura 6: Desayuno de los niños
Fuente: Encuesta

Entre los alimentos que consumen los niños a media mañana o en la tarde según los encuestados el 33% es frutas, 26% yogurt como alimentos necesarios en una dieta balanceada, sin embargo, un 15% snacks desplazando al jugo natural con 11%

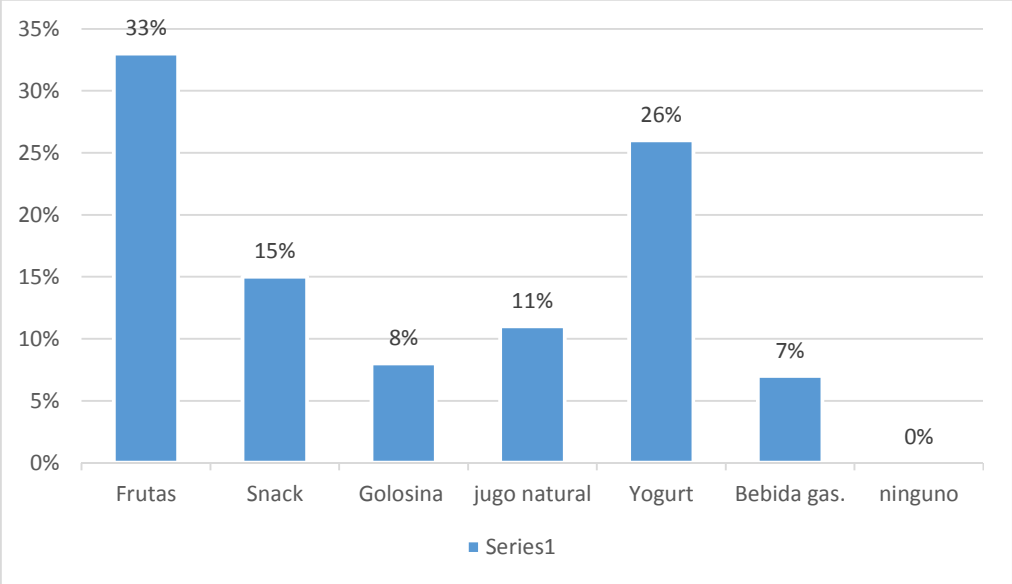


Figura 7: Alimento a media mañana
Fuente: Encuesta

Las madres encuestadas sobre los alimentos que conforman la lonchera de sus hijos presentan que 34% snack + jugo artificial, seguido de 21% Agua + fruta + sanduche, el 13% otro tipo de alimentos

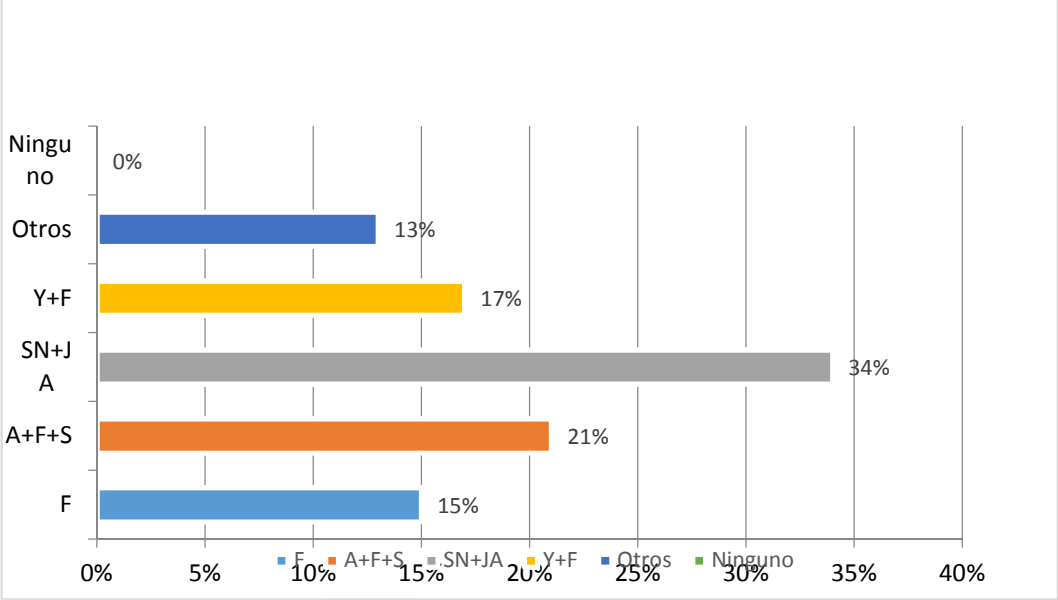


Figura 8: Lonchera de los niños
Fuente: Encuesta

Según los encuestados sobre los alimentos que sus hijos consumen en el bar de la escuela el 42% no consume ningún tipo de alimentos en el bar, el 17% prefiere

empanadas + cola, la lonchera representa el 14%, esto puede ser por la desconfianza de los padres al bar o por cuestiones económicas

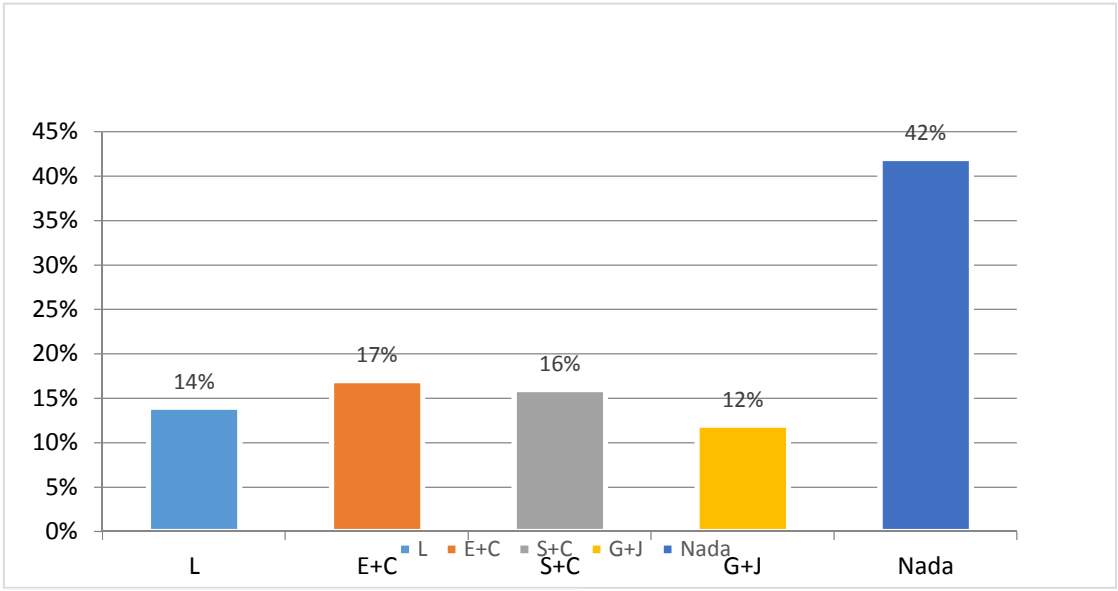


Figura 9: Alimentos en recreo
Fuente: Encuesta

Sobre la frecuencia con las que realiza actividades los hijos de los padres o madres encuestadas el 44% una hora diaria, el 33% dos veces por semana, y de 3 a 5 veces por semana el 23%

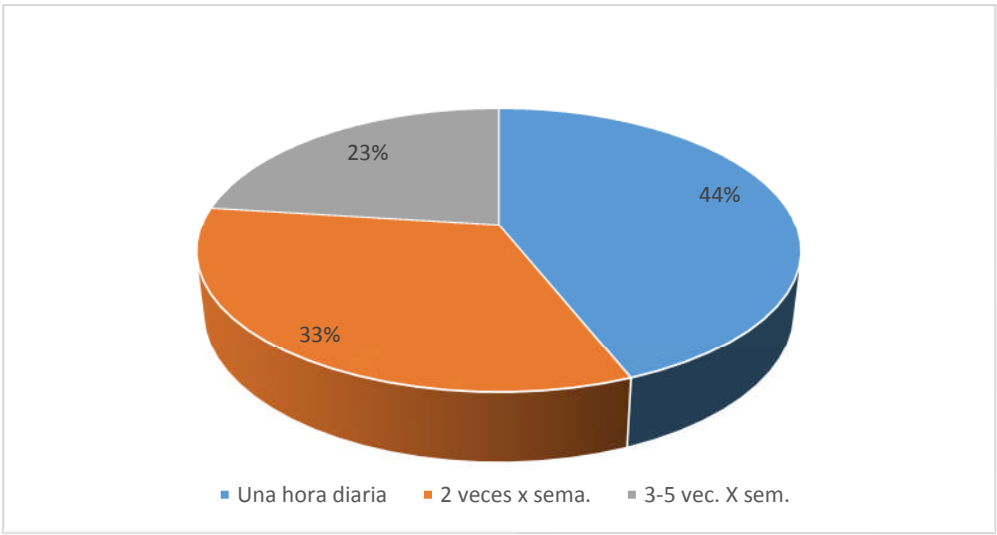


Figura 10: Actividad fisica
Fuente: Encuesta

CAPITULO IV
DISCUSIÓN

En la Escuela General Básica “Cristo Rey” del Cantón Esmeraldas se realizó una investigación en la cual se determinó los tipos de hábitos alimenticios en niños entre 5 y 6 años de edad. Los resultados obtenidos serán comparados y confrontados con otras investigaciones en el tema.

El IMC en los sujetos de estudios evaluados reflejan que el 2% de los niños en ambos géneros presentan sobrepeso, frente a un 10% del peso normal en niños y 13% niñas. Carrión, (2017), Realizo una investigación sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, el universo fue de 180 y la muestra fue de 167 escolares de la parroquia Quinara. El 58% tiene un IMC normal, 25% riesgo de sobrepeso, 13% sobrepeso, 4% bajo peso.

Los resultados entre ambos trabajos difieren en los porcentajes, posiblemente porque las culturas en las regiones difieren en cuanto a los hábitos alimenticios. Al respecto se refiere Pascalini, (2010) “Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria”.

La investigación realizada en el presente trabajo arroja que las dietas diarias de los niños están basadas en el 50% de Proteínas como alimentos nutritivos, los carbohidratos con un 21% y 23% los snacks quedan relegados a segundo plano y un 6% frituras. Cedeño, (2015), Llevó a cabo un estudio sobre el estado nutricional en niñas y niños del centro de desarrollo infantil ‘‘Mis Sonrisitas de Cristal’’ del barrio ‘‘Unión y Progreso Bajo’’ de la ciudad de Esmeraldas. En el 51% los casos de los/as responsables de los menores han declarado que el nutriente que más consumen son las proteínas, el 29% carbohidratos, el 6% de lípidos y el 14% de comidas chatarras.

Los resultados de los estudios anteriores apenan difieren. Posiblemente porque ambas fueron realizadas en la misma ciudad, el segundo de los estudios citados se realizó en un Centro de Desarrollo Infantil donde las personas que laboran en el tienen que cumplir a cabalidad las normas que establece el MIES en cuanto al horario

de la alimentación, teniendo en cuenta que deben respetar ese horario y de esa manera brindarles una alimentación de calidad, contenido y cantidades de acuerdo a sus edades.

En este trabajo de investigación El 70% de las madres encuestadas afirman que sus hijos consumen tres comidas diarias frente al 29% cuatro comidas al día, 2 comidas el 1%. En el estudio realizado por Cedeño, (2015) en cuanto al consumo diario de alimentación y nutrición de los menores en los hogares, el 46% de responsables asumieron que consumen 4 comidas diarias. Ambos resultados en cuanto a las cuatro comidas diarias difieren mucho, la situación cultural o económica estarían entre las causas para que la mayoría de niños consuman solo tres comidas al día. La decisión que influye en el comportamiento humano con respecto a su alimentación está determinada por factores orgánicos, sociales, emocionales, cognitivos, culturales, económicos y religiosos, (Campo, 2011, pág.10).

El 49 % de los encuestados afirman que su trabajo si le afecta en la alimentación de su hijo en gran parte porque les encargan a otros el cuidado de los hijos, frente a un 52% que consideran no afectarle. Pese a no haber otros estudios como referencia de estos resultados es importante la presencia de los progenitores a la hora de inducir a los hijos hábitos alimenticios saludables. Los hábitos alimenticios son las primeras experiencias que el niño adquiere desde la primera infancia y que progresivamente le sirven como independencia y control frente a sus padres hasta llegar a la adolescencia. El resultado de este proceso de aprendizaje moldeara sus preferencias en alimentación en la edad adulta, (Bernal, 2008).

Según los encuestados el 98% de los alimentos en la dieta diaria de sus hijos es carbohidratos frente al 56% Protehinas equivale a los alimentos más importantes de una dieta sana, frente a un 13% de grasa o comida saturada. La investigacon realizada por Pineda, (2015) los resultados arrojan el el 29% carbohidratos, 51% protehinas y 14% comida chatarra. En ambos estudios la diferencia se encuentra en la jerarquía del tipos de alimento de consumo, en el primer caso lo encabezan los cabohidros, mientras que en el segundo las protehinas, este ultimo el estudio fue realizado en un Centro Integral Infantil, en donde los responsables del cuidado de los niños tienen una formacion sobre habitos alimenticios saludable. Según el informe de la OMS, (2016) se recomiendapara prevenir le obesdidad infantil y la desnutrición rromover el consumo de alimentos saludables.- Aplicar programas integrales que

promuevan la ingesta de alimentos sanos y reduzcan la ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas entre niños y adolescentes.

En este estudio, el 23% de desayuno de los niños consiste en queso + patacones + jugo, el 17% huevo + verde + agua aromática, en lo extremo un 6% morocho + empanada. Este esta investigación fue realizada en una institución educativa particular, sin embargo, existe un porcentaje que demuestra que el desayuno es deficiente, probablemente por las condiciones económicas de alguno de los sujetos de estuido. Uno de los principales mecanismo de transmisión entre generaciones es la desigualdad y la pobreza, lo que no permite un desarrollo cognitivo de los niños llegando a afectar su estado de salud de por vida (Ponciano, Magrith,y Torrejon. 2012, p. 8)

Entre los alimentos que consumen los niños a media mañana o en la tarde según los encuestados el 33% es frutas, 26% yogurt como alimentos necesarios en una dieta balanceada, sin embargo, un 15% snacks desplazando al jugo natural con 11%. Los alimentos a media mañana y en la tarde deben hacese como complemento de las otras comidas para recuperar la energia. En el Ecuador el 14% de los escolares tienen sobrepeso y en los adolescentes aumenta a un 22%, debido a que no saben alimentarse adecuadamente (…) es por eso que deben tomar conciencia de los alimentos que consumen para que en su adultez no se produzcan complicaciones en su salud, (Toro, 2007).

Las madres encuestadas sobre los alimentos que conforman la lonchera de sus hijos presentan que 34% snack + jugo artificial, seguido de 21% Agua + fruta + sanduche, el 13% otro tipo de alimentos. Estos resultados demuestran la poca conciencia de los padres y madres de los niños sobre una dieta balanceada, especialmente el alimento que ellos llevan a la escuela que se complementa con el desayuno en casa.

Según los encuestados sobre los alimentos que sus hijos consumen en el bar de la escuela el 42% no consume ningún tipo de alimentos en el bar. Pineda,(2016)**, r**ealizó un estudio sobre Prácticas nutricionales en adolescentes de 10-19 años. el 96% de los alimentos son preparados en la casa, debido que algunos padres trabajan y otros no y sus hijos ingieren lo que encuentran en los hogares y por ende estos alimentos no cuentan los nutrientes necesarios. Las condiciones económicas seria otra de las

razones por la los padres evitan que sus hijos consuman alimentos en el bar de la escuela.

En esta investigación se determinó que frecuencia con las que realiza actividades los escolares es del 44% una hora diaria, el 33% dos veces por semana, y de 3 a 5 veces por semana el 23%. La falta de actividad física por parte delos escolares traen como consecuencia problemas de sobrepeso; esto se evidencia en los resultados hecho por la OMS (2016) En cuanto a las actividades físicas en el ámbito mundial, en 2010 el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no realizaba suficiente ejercicio físico. Las adolescentes mantenían menos actividad física que los varones: 84% de las muchachas frente al 78% de los muchachos no alcanzaban los 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada.

CAPITULO V
CONCLUSIONES

Los hábitos alimenticios de los niños están basados en carbohidratos, en complemento con vegetales, legumbres, y grasa saturada.

Entre los tipos de alimento de los niños, las frutas y verduras ocupan el primer lugar en la dieta, sin embargo, entre los alimentos fritos y snacks marcan el equilibrio dietético pese a que un grupo de niños en porcentajes bajo no tienen ningún alimento de preferencia.

Dos tercios de los niños tienen el hábito de consumir tres comidas al día, el resto consumen cuatro, complementadas con los alimentos que consumen en la Institución educativa

El estado nutricional de los niños después de la valoración biométrica demuestra que la diferencia entre niños y niñas son mínimas. La delgadez severa encabeza la lista del estado nutricional, seguido del peso normal, y un bajo índice de sobrepeso.

CAPITULO VI
RECOMENDACIONES

A los padres de familia crear hábitos alimenticios saludables en sus hijos, ya que el proceso de aprendizaje empieza en casa.

A la sociedad esmeraldeña tomar consciencia sobre la importancia de una dieta saludable, especialmente en la etapa infantil, periodo importante para el desarrollo físico y emocional del individuo.

A las autoridades de la Institución Educativa, ejercer un mayor control sobre la venta de alimento en el interior como exterior de la institución, para precautelar el consumo de alimentos nocivos para la salud.

Al estado ecuatoriano tomar en cuenta a la nutrición en los niños como política de estado, vinculando al ministerio de educación y de salud como entes reguladores en prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición.

REFERENCIAS

Aragonés, A., Blasco, L. y Cabrintety, (s. a) *Obesidad.* Sociedad Española De Endocrinología Pediátrica. Recuperado de: file:///C:/Users/qwq/Documents/HABITOS%20ALIMENTICIOS/obesidad%202.pdf

Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica.* (5ta, edición). Caracas: Episteme

Beccerro, M. y Moreno, B.(2001) *Sobrepeso y obesidad. problemas y soluciones*. Archivos de Medicina del Deporte. Volumen XVIII. Numero 82. p. 2. Recuperado de http://femede.es/documentos/Sobrepeso_obesidad_151_82.PDF

Bernal L. (2008) *Guía de nutrición saludable en el adolescente*. Valencia. España. Edita: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia

Biglieri, A. (2013) *Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes*. 1ra. Ed. Ministerio de la Nacion. Buenos Aires. Argentina

Casanueva, (1999) *Nutriología médica*. Ed. Panamericana

Castañeda, O.; Rocha, J. (2008*) Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México*. Archivos en Medicina Familiar: ISSN: 1405-9657

Castillo,J. y Centeno, R. (2004) *Valoración del Estado Nutricional*. Revista Médica de la Universidad Veracruzana / Vol. 4 núm. Recuperado de: http://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf

Campo, M. (2011) *Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrantes en España*. Recuperado desde: file:///C:/Users/qwq/Documents/HABITOS%20ALIMENTICIOS/NUTRICION/Campo+Briz+M.pdf

Díaz L. y Casas, (2013) *Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: colegio Luis Fernando Caicedo y colegio colombo británico*. Encontrado en: file:///C:/Users/qwq/Documents/NUTRICION.%20Textos/HABITOS.pdf

Duran, E. Díaz, J. y Francisco, J. (2013) *La producción social de los hábitos alimenticios. Una aproximación desde la sociología del consumo.* Revista de Ciencias Sociales (RCS) Vol. XIX, No. 4, FACES – LUZ. ISSN 1315-9518

Escudero, P. (2015*). Nutrición.* Guía temática para la asignatura Orientación en Nutrición, de la Carrera de Medicina de la Universidad de Buenos Aires.

Hidalgo, M. y Güemes, M. (2011). *Pediatría integral: Nutrición dele preescolar, escolar y adolescente.* Editorial: Ergo. Majadahonda (Madrid)

Horacio, M. (2012) *Clasificación y evaluación de la desnutrición en el paciente pediátrico.* El redidente *Vol. VII*
Recuperado de http://www.medigraphic.com/elresidente

Lopategui, E. (2008) *Determinación de índice de masa corporal (Índice de Quetelet)*. Articulo encontrado en: http://www.saludmed.com/LabFiso/Lab-F-Menl.html

Marret, J. (2017) *Determinantes del estado nutricional en alumnos de 6 a 10 años de la unidad educativa fiscal "16 de octubre" de limones cantón Eloy Alfaro*. Tesis de grado

Narváez, G. y Narváez, X. (2008). *Índice de Masa Corporal (IMC) Nueva Visión y Perspectivas.* Recuperado de:
file:///c:/users/qwq/documents/habitos%20alimenticios/narvaeze.pdf

Mendoza, R. (2000) Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. Recuperado de:
https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf

Muñoz, F. y Arango, C. (2017) Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio. Recuperado de: www.escielo.org.com

Riba, M. (2002). *Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes.* Recuperado en: file:///C:/Users/qwq/Documents/NUTRICION/mrs1de4.pdf

Rojas y Guerrero, (1999) *Nutrición clínica y gastroenterología pediátrica*. Ed. Panamericana.

Ochoa, L., & Villacreses, D. (2014). *Un desafío para la salud pública*: *el sobrepeso y la obesidad en el Ecuador*. Gestión, 29(245), 42-44.

OMS, (2016) *Acabar con la obesidad infantil. Informe de la comisión*. Ginebra: Ediciones de la OMS. Recuperado de: http://www.who.int/about/licensing/ copyright_form/en/index.html

Pasqualini, D., & Llorens, A. (2010). Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: Una mirada integral. Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud.

Papalia, D., Wendkos. S, y Duskin, R. (2009) *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. (Undécima edición).* México: McGrawHill.

Pineda, K. (2016*) Practicas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de mayo de esmeraldas*. Recuperado desde: file:///C:/Users/qwq/Documents/HABITOS%20ALIMENTICIOS/NTRICION%20TESIS.pdf

Ponciano, Magrith y Torrejon. (2012) *Repensar la desnutrición. Infancia, alimentación y cultura en Ayacucho, Peru*. Lima .Peru: Recuperado de http://determinantes.dge.gob.pe/archivos/resumen.pdf

Prentice, A. y Jebb, S. (1995) *Obesity in Britain: gluttony or sloth?* Br. Med. J. 311-437-439.

Tarbal, A. (2003) *La Obesidad Infantil: una epidemia mundial*. Recuperado de: https:foros.hsjdbcn.org

Toro, D. C. (2007). *El Diario*. Obtenido de http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/57348-los-problemasnutricionales/

Téllez Villagómez, María E. (2010, p.1-2). *Nutrición Clínica: Generalidades de la nutrición*. México. Editorial Manual Moderno.

UNICEF (20009 Estada Mundial de la Infancia.

ANEXOS

ANEXO # 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo	Variables	Definición	Dimensión	Indicadores	ITEMS	Técnica de instrumento
Determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes de primero a tercer año de educación básica de la Escuela General básica "Cristo Rey ".	Hábitos alimenticios	Son creencias y costumbres sobre la manera de alimentarse de los niños de primero a tercer año de la EGB Cristo Rey	• Factores culturales, hábitos alimenticios	¿A qué sexo corresponde su hijo? ¿Cree usted que su trabajo afecta en la alimentación de su hijo?	Masculino Femenino Si No	Encuesta
Estudiar el tipo alimentación en los estudiantes del primero a tercer año de educación básica	Tipo hábitos alimenticios	Distintas maneras de comportamiento hacia la alimentación de los niños de primero a tercer año de la EGB Cristo Rey		¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia su hijo? ¿En qué consiste el desayuno de su hijo? ¿En qué consiste la lonchera que su hijo lleva a la escuela?	1234 12345678 12345	Encuesta-entrevista

Identificar frecuencia de comidas en los estudiantes	Frecuencia de comida	Tiempo en el que el niño ingiere algún tipo de alimento	• Factor tiempo, actividades	¿Cuáles de los siguientes alimentos le da a su hijo en la media mañana o en la tarde? ¿Qué consume su hijo durante el recreo? ¿Con que frecuencia realiza actividades física su hijo?	1234567 1234 123	Encuesta-entrevista
Valorar estado nutricional de los estudiantes	Estado nutricional	Es el contexto entre bienestar y salud, determinando la nutrición de los niños.	IMC Talla Peso	¿Conoce usted los beneficios de una dieta equilibrada? ¿Cree usted que con una dieta balanceada y una actividad física diaria se puede prevenir el sobrepeso?	Si No Si No	Medidas Biomédicas Encuesta

ANEXO # 2

ENCUESTAS DIRIGIDAS A PADRES DE FAMILIA

Objetivo: Determinar los habitos alimenticios en los estudiantesde primer año de educacion basica de la Unidad Educativa “Cristo Rey”

1. Señale el sexo de su hijo

Masculino Femenino

2. Cuantas comidas diarias ingiere en su casa

1 2 3 4 5

3. Tipos de alimentos que el niño consume con mayor frecuencia

a. snack

b. frutas y verduras

c. alimentos fritos

d. ninguno

4. Cree usted que su trabajo afecta en la alimentación de su hijo

SI NO

5. De los siguientes grupos de alimentos cuáles de ellos consume su hijo a diario

Carbohidratos vegetales legumbres frutas

Grasas lácteos comida rápida bebidas

6. En que consiste el desayuno de su hijo?

a. Huevo + verde + agua aromática

b. queso + patacones + jugo

c. leche + pan

d. colada + pan

e. chocolate + pan

f. morocho + empanada

g. otros

h. ninguno

7. Cuáles de los siguientes alimentos le da a su hijo en la media mañana o en la tarde?

a. frutas

b. snack

c. golosinas

d. jugo natural

e. yogurt

f. bebidas gaseosas

g. ninguno

8. En que consiste la lonchera que su hijo lleva a la escuela

a. frutas

b. agua + fruta + sanduche

c. snack + jugo artificial

d. yogurt más fruta

e. otros

h. ninguno

9. ¿Qué consume su hijo en el bar durante el recreo?

a. lonchera

b. empanada + cola

c. Salchipapa + cola

d. galletas + jugo

e. nada

10. ¿Conoce usted los beneficios de una dieta equilibrada?

SI NO

11 ¿Cree usted que con una dieta balanceada y una actividad física diaria se puede prevenir el sobrepeso?

SI NO

12. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas su hijo?

a. Una hora diaria
b. 2 veces por semana
c. 3 -5 veces por sema

ANEXO # 3

ENTREVISTA A MAESTRA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “CRISTO REY”

DATOS PERSONALES

Nombre: …….

Edad: …….

Profesión: ……..

Tiempo de experiencia: …….

PREGUNTAS PARA LA ENTREVISATA (Estructurada)

1. ¿Cuál es su nombre y edad?
2. ¿Cuál es su nivel de educación y ocupación?
3. ¿Cuántos años de experiencia tiene como docente?
4. ¿Considera ud si los hábitos alimenticiosde los niños que realizan los estidios en esta institución son aptos para su salud?
5. ¿Cuál es su opinión con respecto a los alimentos que expenden dentro de la institución?
6. ¿En su experiencia como docente, considera ud que el sobrepeso y la desnutrición afectan en el aprendizajed de los niños?
7. ¿Utiliza ud algún método de enseñanza para la prevención de malos habitos alimenticios?
8. ¿Existen casos de sobrepeso o desnutrición en su aula de clase?
9. ¿Existen registros de Indice de Masa Corporal de los estudiantes?

ANEXO# 4

FICHA DE OBSERVACION PARA MEDIR MIC

Institución Educativa: Fecha:
Estudiante:
Grado y Sección:
Docente: Responsable:
Lugar donde se realizó la observación:

Clasificación	Clase	IMC (Kg/m²)
Bajo Peso		**<18,50**
	Delgadez severa	<16,00
	Delgadez moderada	16,00 - 16,99
	Delgadez ligera	17,00 - 18,49
Rango normal		**18,50 - 24,99**
Sobrepeso		**≥25,00**
	Pre-Obeso	25,00 - 29,99
Obeso		**≥30,00**
	Obeso Clase I	30,00 - 34-99
	Obeso Clase II	35,00 - 39,99
	Obeso Clase III	≥40,00