



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS DEL BARRIO 20 DE NOVIEMBRE - ESMERALDAS

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

AUTORA

NASLY JORLENY PATIÑO RAMOS

ASESORA

MSC. ANA KARINA CORONEL TENORIO

Esmeraldas, 2021

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Trabajo de Tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de grado de PUCE – Esmeraldas, previo a la obtención de título **licenciada en Enfermería.**

Mgt. Vásquez Mendoza Sara Elizabeth

Presidente del tribunal de graduación

Mgt. Prieto Fuenmayor Julia Rosa

Lector 2

Mgt. Coronel Tenorio Ana Karina

Director de tesis

Mgt. Falcones Benalcázar Mercy

Directora de la escuela

Fecha.....

AUTORÍA

Yo, **NASLY JORLENY PATIÑO RAMOS** con CI: 1725053258, 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 exhaustiva responsabilidad legal y académica del autor/a y de la PUCE – Esmeraldas.



NASLY JORLENY PATIÑO RAMOS

CI: 1725053258

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo a Dios, que ha sido mi guía y me ha brindado sabiduría para culminar con este periodo de formación

Lo dedico a mi amada familia, por ser incondicional y especialmente a mi padre quien siempre ha sido mi apoyo incondicional.

Dedico a todos quienes estuvieron a mi lado, apoyándome y brindándome sus palabras de aliento.

Dedico este trabajo a mi Universidad, quien es un referente educativo a nivel nacional e internacional.

Dedico mi trabajo a cada uno de mis maestros, quienes con sus valiosos conocimientos me han sabido guiar en este camino de profesionalización, destacando a mi tutora que con paciencia y empeño ha estado a mi lado en estos momentos

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, que ha sido mi guía y me ha brindado sabiduría para culminar con este periodo de formación

Agradezco a mi amada familia, por ser incondicional y especialmente a mi padre quien siempre ha sido mi apoyo incondicional.

Agradezco a todos quienes directa o indirectamente estuvieron apoyándome y brindándome sus palabras de aliento.

Agradezco a mi Universidad, quien es un referente educativo a nivel nacional e internacional.

Agradezco a cada uno de mis maestros, quienes con sus valiosos conocimientos me han sabido guiar en este camino de profesionalización, agradeciendo directamente a mi tutora que con paciencia y empeño ha estado a mi lado en estos momentos

ÍNDICE

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE	vi
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	1
Presentación de la Investigación	1
Planteamiento del problema.....	2
Justificación.....	5
Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
CAPÍTULO I.....	7
MARCO TEÓRICO	7
1.1 Bases Teórico – científicas	7
1.2 Antecedentes.....	11
1.3 Marco Legal.....	14
CAPÍTULO II	17
METODOLOGÍA.....	17
2.1 Tipo de Estudio.....	17
2.2 Población y Muestra	17
2.2 Definición conceptual y Operacionalización de las variables	17
2.3 Métodos	18

2.5	Técnicas e Instrumentos	18
2.6	Análisis de Datos	19
2.7	Normas Éticas	19
CAPÍTULO III.....		20
RESULTADOS		20
CAPÍTULO IV		30
DISCUSIÓN		30
CAPÍTULO V		34
CONCLUSIONES		34
CAPÍTULO VI.....		35
RECOMENDACIONES		35
REFERENCIAS.....		36
ANEXOS.....		41
	Anexo A. Árbol de problemas	42
	Anexo B Operacionalización de Variables	43
	Anexo C. Encuesta.....	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Sexo y grupo etario de los niños encuestados del barrio 20 de noviembre	20
Figura 2.	Edad y nivel de instrucción de las madres de familia encuestadas en el barrio 20 de noviembre	21
Figura 3.	Nivel socioeconómico de las madres de familia encuestadas en el barrio 20 de noviembre.....	22
Figura 4.	Alimentos que más consumen los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre	22
Figura 5.	Alimentación recibida por los niños menores de 2 años encuestados en el barrio 20 de noviembre	23
Figura 6.	Acompañamiento en el consumo de alimentos de los niños en el barrio 20 de noviembre	24
Figura 7.	Acompañamiento de la familia en el consumo de alimentos de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre	24
Figura 8.	Consumo de alimentos promocionados por medios de comunicación por parte de las familias encuestadas en el barrio 20 de noviembre	25
Figura 9.	Restricción de algún alimento en casa de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre.....	26
Figura 10.	Relación entre los niveles socioeconómicos y los alimentos que más consumen en las familias de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre	27
Figura 11.	Relación entre los niveles socioeconómicos y la influencia de medios de comunicación en las familias de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre	28
Figura 12.	Relación de la edad de las madres y acompañamiento para comer a los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Categorías de alimentos requeridos para una dieta balanceada	7
----------	--	---

RESUMEN

Con el interés de analizar los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas, se planteó la presente investigación en donde se empleó un estudio de tipo cuantitativo con diseño descriptivo y por la temporalidad transversal, la selección de los participantes fue por muestreo no probabilístico en total se obtuvieron 30 madres de familia de los niños objeto de estudio, para obtener la información se ejecutó la técnica de la encuesta, se empleó como instrumento un cuestionario que constaba de dos secciones en la primera hacía referencia a los factores sociodemográfico de los niños/as y de las madres de familia que eran quienes preparaban los alimentos, la segunda sección hacía referencia a los hábitos de alimentación. Teniendo como resultados 6 madres menores de 18 años; 21 estaban en el grupo de 18-35 años y por último en el rango de 36 a 64 años participaron 3 madres, respecto a la percepción del nivel socioeconómico el mayor porcentaje se considera de un nivel socioeconómico bajo. Respecto a los hábitos de alimentación los alimentos más consumidos son de origen de la costa, en el acompañamiento al momento de comer el género femenino representado por la madre, hermanas o abuela. Se concluye que existen limitaciones de la ingesta de nutrientes tanto por la situación sociodemográfica que está directamente relacionada con la situación socioeconómica de las madres, limitando la nutrición a los alimentos de su entorno así como al consumo de alimentos que se tienen en casa.

Palabras clave: hábitos, alimentación, niños/as

ABSTRACT

With the interest of analyzing the eating habits of children from 1 to 5 years of age in the 20 de noviembre neighborhood of the city of Esmeraldas, the present investigation was proposed in which a quantitative study was used with a descriptive design and by the Transversal temporality, the selection of the participants was by non-probabilistic sampling in total, 30 mothers of the children under study were obtained, to obtain the information the survey technique was executed, a questionnaire consisting of two Sections in the first made reference to the sociodemographic factors of the children and mothers who were the ones who prepared the food, the second section made reference to eating habits. Having as results 6 mothers under 18 years of age; 21 were in the group of 18-35 years and lastly in the range of 36 to 64 years, 3 mothers participated. Regarding the perception of the socioeconomic level, the highest percentage is considered to be of a low socioeconomic level. Regarding eating habits, the most consumed foods are from the coast, in the accompaniment at the time of eating the female gender represented by the mother, sisters or grandmother. It is concluded that there are limitations in the intake of nutrients both due to the sociodemographic situation that is directly related to the socioeconomic situation of the mothers, limiting nutrition to the foods in their environment as well as the consumption of foods that are had at home.

Keywords: Habits, diet, children

INTRODUCCIÓN

Presentación de la Investigación

La investigación se centra en analizar los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años debido a que los Hábitos Alimenticios en niñas y niños son de gran importancia ya que cuando no se lo lleva correctamente es considerada como un problema, mismo que se ha convertido en un factor que contribuye a la desnutrición. Rescatando que “en los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro” (1).

Además, según la revista de la Asociación Española de Pediatría (2), en los niños de 4 a 12 años menciona: la adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres.

Por otro lado, “la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades” (3). “Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad.” (4).

Además es importante rescatar que “los hábitos alimentarios en el Ecuador y el mundo están estrechamente relacionados con la identidad cultural en vista que son influenciados por la formación cultural y social, así como la clase social, el ingreso, las restricciones y prohibiciones alimenticias mismas que son elementos característicos de cada cultura”. (5). Por lo tanto se considera que la evolución dada con respecto a los nuevos hábitos alimenticios ha generado necesidades diferentes de la sociedad con respecto a su alimentación, teniendo como base los cambios en la economía, en los aspectos sociales y tecnológicos.

Es por ello que la investigación se centra en el análisis sobre la identificación de los factores sociodemográfico de los participantes, para así relacionarlos con los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas.

Planteamiento del problema

Los diferentes estudios a nivel mundial y latinoamericano muestran cifras preocupantes al respecto de los niveles de nutrición en niños menores de 5 años. “Uno de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, el segundo, es HAMBRE CERO, ya que el hambre y la desnutrición son considerados grandes obstáculos para el desarrollo de los países. La desnutrición y la inseguridad alimentaria se encuentran en ascenso” (6).

Nutrientes como el yodo, la vitamina A y el hierro son los más trascendentales en lo que respecta a la salud pública a nivel mundial, sus privaciones conjeturan una significativa amenaza para la salud, crecimiento y desarrollo de las poblaciones en específico para los niños y las embarazadas de los países en desarrollo (7).

Los hábitos de alimentación se aprenden y cultivan en el ámbito familiar y realizan un dominio relevante en la dieta de los niños además que influyen en las conductas enlazadas con la alimentación. El Informe de la Nutrición Mundial presenta novedades en cinco ámbitos de sus datos: “la carga de malnutrición, las cuestiones incipientes a las que es necesario prestar atención, la alimentación como causa común de todas las formas de malnutrición, la financiación de las medidas en favor de la nutrición y los compromisos mundiales”(8). Es así como en base al mismo Informe de la Nutrición Mundial (8) se tiene presente que los hábitos alimenticios fomentados por sus cuidadores serán de gran trascendencia para el futuro nutricional de los niños.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (9) “los niños de todas las edades no tienen una alimentación adecuada puesto que los hábitos alimenticios saludables no se ven reflejados en su diario vivir, el exceso en el consumo de azúcar, sal y grasas además del sedentarismo”; lo cual conlleva a problemas de salud desde temprana edad. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en el 2019 indica que “en el 2018

149 millones de niños menores de 5 años sufrían de retraso en el crecimiento y 49 millones tenían emaciación” (10).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) “muestra a la malnutrición por el peso excesivo en la Región Latinoamericana en vista que es una de las más altas en el mundo y sigue incrementándose. El sobrepeso en menores de 5 años pasó de 6,2% a 7,5% entre 1990 y 2018, lo que significa que 4 millones de la población infantil tienen sobrepeso.” (11).

Por lo mencionado en líneas anteriores se hace énfasis que el desarrollo físico y mental dependen de una buena alimentación, destacando que existen diferentes necesidades nutricionales de acuerdo a la edad, mismas que deben ir fortaleciéndose en cada etapa de la vida, por lo que una mala nutrición puede marcar la vida del ser humano considerando que “con la malnutrición persiste la pobreza, y la pobreza perpetúa la malnutrición de las personas, principalmente en los primeros 1.000 días de vida, pero también en el día 1.001, y luego durante los años escolares, por lo que un niño alimentado correctamente trae consigo una concentración correcta y logra instruirse mejor en las aulas de clases” (12).

Los hábitos de alimentación en los niños en Ecuador se ve inmersa en la problemática social, rescatando que “un 17% de niños presenta desnutrición, 1 de cada 4 niños menores de 5 años presenta talla baja para la edad, 3 de cada 10 niños entre 5 y 11 años tienen sobrepeso u obesidad, existiendo el incremento sobrepeso u obesidad, y 6 de cada 10 adultos entre 20 y 59 años tienen sobrepeso u obesidad” (13). Es así que en el país el Gobierno nacional anterior promovió “la creación de un impuesto a la comida chatarra dentro de los llamados “consumos nocivos”, destinado a las “grandes cadenas”, destinando los recursos a la atención médica de quienes se enferman por malos hábitos alimenticios” (14).

Por lo tanto se considera que la malnutrición por carencia o abundancia de nutrientes en el niño menor de cinco años se percibe trastocada por la administración de prácticas alimenticias no saludables por parte de las familias o cuidadores. Uno de los orígenes es la falta de sapiencias y conocimientos sobre hábitos alimenticios y nutrición conforme a la edad por parte de la población y de carácter específico de las madres quienes son los responsables del cuidado y atención de la familia.

Los datos presentados en la Encuesta nacional de salud y nutrición del Ecuador (ENSANUT) realizada entre los años 2011-2013, “revelan que en el país coexisten los problemas de déficit y exceso nutricional, demostrando la doble carga de la malnutrición como nuevo perfil epidemiológico del Ecuador en niños de 0 a 60 meses” (15).

La pobreza aumenta el peligro de sufrir malnutrición y sus secuelas. Las poblaciones que viven en la pobreza adquieren una mayor posibilidad de sufrir diferentes convenciones de malnutrición. Es por esto que la malnutrición acrecienta los costos de la atención de salud, reduce la producción y aquieta el desarrollo económico, lo que puede conllevar a la persistencia del ciclo de pobreza y una salud no factible. Se infiere la existencia del problema, déficit en los hábitos de alimentación asociados a la pérdida de peso y el retardo del crecimiento en la talla en niños a causa de la mala alimentación originada por la falta de micronutrientes como vitaminas y minerales, alimentos y líquidos asociados a factores como familiares, sociodemográfico, ambientales además de entornos de accesos óptimos a la salud y educación; y otros factores como enfermedades e infecciones recurrentes provocadas por la vivencia en un medio de hacinamiento y contaminación ambiental, privación afectiva o deterioro de estimulación para un apropiado crecimiento y desarrollo.

De no ser corregido los hábitos alimentarios en niños menores de 5 años, acrecentará el riesgo de muerte, priva su desarrollo cognitivo y perturba al estado de salud de por vida; enfermedades que se producen de forma frecuentada, continua, formando un círculo vicioso de enfermedades periódicas y de perturbación del crecimiento.

Entre las primordiales causas que originan las dificultades nutricionales se halla la extrema pobreza, la carencia de valor en los recursos alimenticios autóctonos de la zona, la violencia intrafamiliar, el analfabetismo, el no acceso a la educación, la falta de planificación familiar, el desempleo, entre otros.

Es destacado que las dificultades nutricionales promueven efectos perjudiciales y nocivos como niños con inconvenientes en relación con su entorno, autoestima, además de afección en el desarrollo y crecimiento óptimo en todas sus dimensiones lo cual conlleva al incremento de los índices de morbi-mortalidad infantil.

En Esmeraldas según estudios de Pineda (16), “el 63% entre la niñez y la adolescencia consumen carbohidratos, y en menor porción proteínas; destacando que los más jóvenes de la casa ingieren lo que encuentran sin saber si contienen los nutrientes necesarios, el 51% diariamente introducen comida rápida, y se notó que hay un 36% de obesidad y 14% de bajo peso”. Por tal motivo se plantea la siguiente pregunta de investigación. ¿Cuáles son los hábitos de alimentación de niños de 1 a 5 años del Barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas?

Justificación

Los hábitos alimenticios son importantes en los primeros años de vida ya que son definitorios para su crecimiento, cuando éstos se ven afectados conllevan a problemáticas a corto y largo plazo; algunos factores relevantes para que la alimentación saludable se vea afectada existen factores tales como el nivel socioeconómico del cuidador del niño, la tradición y el acceso limitado a alimentos de calidad, siendo de suma importancia analizarlos con la finalidad de apoyar para que no contribuyan a la mala alimentación.

Es relevante investigar el presente tema ya que mediante el análisis de los hábitos alimenticios de los niños en una edad comprendida de 1 a 5 años se podrá lograr determinar los factores que influyen dichos hábitos, así como destacar el impacto que podrían tener en el desarrollo, centrandose en la salud de los niños.

La presente investigación contribuye a las políticas nacionales de salud aportando a los derechos del Buen Vivir. Además, “el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018– 2025, responde a la necesidad de una política de salud alimentaria intersectorial, sostenida, que consolide el trabajo del sector público, la academia y la sociedad civil, para la planificación estratégica, la asignación de recursos y el monitoreo y evaluación constante, que permitan garantizar los derechos humanos de salud y alimentación adecuada de la población ecuatoriana” (17).

La investigación ayudará a identificar los factores positivos y negativos que intervienen a los mismos y así poder intervenir de manera concluyente esta investigación sobre el análisis de los hábitos de alimentación de los niños de 1 a 5 años que viven en el Barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas. La relevancia social que tiene el trabajo

investigativo beneficiará a la sociedad esmeraldeña con la información, comunicación y sobre todo con datos que permitan contar con un punto de partida para apoyar el trabajo colectivo en el fortalecimiento de hábitos alimenticios en los menores, ya que puede convertirse en el primer paso para establecer dietas adecuadas para el sector, con una planificación real y conveniente a la situación actual de su población.

La relevancia en investigación se da porque a partir de la investigación servirá de base para futuros estudios y también se trabajó con en la línea de Salud y Grupos Vulnerables como son los niños quienes son una prioridad dentro de las líneas de investigación de la Escuela de Enfermería, como contribución de la PUCE- Esmeraldas a la salud de la ciudadanía.

Objetivos

Objetivo General

Analizar los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas.

Objetivos Específicos

Identificar los factores sociodemográfico de la población a investigar

Relacionar los factores sociodemográfico con los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Bases Teórico – científicas

Hidalgo refiere que “Los hábitos alimentarios saludables, son prácticas de consumo de alimentos que las personas seleccionan para su alimentación en función de mantener una buena salud, pero en los niños inicia desde edades muy tempranas, por ello es importante enseñarles a consumir alimentos que propician la salud, fomentando horarios de alimentación” (18).

Durante los primeros años de vida los niños se alimentan de lo que sus padres le dan, por lo tanto es de suma importancia considerar que en la mayoría de los casos un niño que se cría en el seno de una familia no le debe faltar los siguientes alimentos según datos de la Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la Agricultura [FAO], mismos que son:

Tabla 1. Categorías de alimentos requeridos para una dieta balanceada según la FAO

Alimentos básicos	Alimentos ricos en energía	Alimentos ricos en proteína	Alimentos que contienen vitaminas y minerales
Cereales	Mantequilla	De origen vegetal	Frutas frescas y hortalizas
Maíz	Manteca de leche	Frijoles	Hortalizas de hojas
Mijo	de búfalo	Arvejas	verde oscuro
Arroz, Trigo, Teff	Manteca, Margarina, Aceite, Azúcar	Maní, Soja, Lentejas, Garbanzos	Naranja y frutas y verduras de color amarillo, Frutas cítricas, Guayaba.
Alimentos feculentos		De origen animal	
Plátanos, yuca		Carne, Pescado	
Patatas, Ñame		Pollo, huevos	
		Leche y productos lácteos	
Nota: Se pueden agregar condimentos apropiados, hierbas, cebolla y sal para mejorar el sabor de la dieta.			

Fuente: Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la Agricultura

Por lo que se considera que “la alimentación de los niños es total responsabilidad de los

padres y en algunos casos, que se podría catalogar como esporádicos, de los responsables de los comedores de guarderías y de los escolares, por este motivo, se debe tener muy en cuenta qué le dan y qué no les dan a nuestros niños, evitando el exceso de consumo de sal, azúcar en forma de repostería industrial, así como refrescos y bebidas energéticas” (19).

Referente al consumo de alimentos estos están ligados a los hábitos de alimentación que dependiendo del lugar, costumbres, nivel socioeconómico y entre otros factores estos hábitos se pueden considerar saludables o no saludables. Es por ello que se podría definir como hábito de alimentación a “Aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud, pero en los niños inicia desde edades muy tempranas, por ello es importante que se les enseñe a consumir alimentos que propician la salud, fomentando el establecimiento de horarios de alimentación” (18).

Los alimentos más consumidos por los niños son: Walker refiere que la leche, pan, carne, huevos y verduras, teniendo en cuenta que los productos no saludables que mayormente consumen son las papas fritas, jugos, galletas, cereales procesados, queso y dulces (20). Es así que al enfocarse en los niños y sus hábitos alimenticios es importante tener en cuenta que “la Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen” (21), por lo que se considera que los hábitos de alimentación se aprenden y cultivan en el ámbito familiar y realizan un dominio relevante en la dieta de los niños además que influyen en las conductas enlazadas con la alimentación.

Por otra parte se tiene en consideración que los factores que podrían influir en adquirir hábitos no adecuados de alimentación, se incluyen los alimentos procesados, en donde se potencializa los sabores en vista que “en su composición se presentan como alimentos con un sabor agradable a bajo costo y con un poder de saciedad alto, esto hace que las personas con nivel socioeconómico bajo opten por este tipo de alimentos que no son saludables pero se prefieren por el nivel de saciedad” (22).

Los alimentos que se consumen en mayor cantidad en la actualidad, son de alto contenido

en grasas saturadas, azúcar, sodio, colesterol y en menor proporción frutas, verduras, hortalizas y agua. Por lo que es tiempo de “instaurar patrones y hábitos de alimentación saludables, con actividades y acciones dirigidas a los escolares que deben ser didácticas e interactivas, promocionando a las comidas saludables como divertidas y promoviendo el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas” (23).

Es importante destacar que actualmente la mayoría de los miembros de la familia se dedican trabajar y le prestan poco interés a la nutrición de los menores y al suyo propio en vista que uno de los factores más destacados en lo que tiene que ver con la afectación a los hábitos alimenticios “es el estilo de vida que se encuentra condicionado por factores ambientales que afectan de manera positiva o negativa el desarrollo o mantenimiento de conductas, de la misma forma en que lo hacen los antecedentes familiares, las condiciones económicas y las creencias culturales” (24).

Es por ello que se hace necesario hacer hincapié que “el estado socioeconómico es quizás uno de los condicionantes más relevantes al momento de escoger y combinar grupos de alimentos y porciones, lo cual se encuentra relacionado al nivel de educación de los padres y su necesidad de llevar comida a sus hogares que satisfagan el hambre” (25).

Considerando que el ritmo de vida, la disponibilidad de tiempo para elaborar la comida, los recursos para adquirirla, son aquellos que marcan el plan nutritivo regular y recomendable de la familia, destacando lo manifestado en líneas anteriores que se señalaba el hecho de saciar el hambre y no nutrir el organismo.

Haciendo hincapié en lo que mencionan García y Díez con respecto a que el consumo de comida rápida con altos contenido de grasas a bajos costo es lo más común no solo en nuestro país sino en países más desarrollados, debido específicamente por el ritmo de vida y el tiempo con el que se cuenta para comer y más aún preparar los alimentos saludables que necesitan las familias, teniendo invadido el mercado de alimentos procesados, siendo publicitados por medios de comunicación a nivel nacional e internacional, llegando a todo público por lo atractivo de su publicidad, difundidos masivamente en diarios, revistas, entre otros, así como radio, televisión e internet (26).

Teniendo en cuenta que los medios de comunicación pueden ser potenciadores o

perjudiciales para la salud como lo menciona Pellicer, debido a que hace referencia sobre el hecho de que “la publicidad intenta crear y consolidar en los más vulnerables que son los niños nuevos hábitos de consumo, puesto que son la mejor garantía de tener consumidores en el futuro; explotando las formas de comportamiento social de los niños y la tendencia infantil a imitar los modelos de conducta” (27).

Con respecto a los factores sociodemográfico se los conoce como “datos de población total, sexo, edad, origen étnico, población rural y urbana, razón de dependencia” (28), los aspectos descritos, así como otros más permiten identificar características de la población así como indicadores de las variables de estudio, es por ello que al hablar sobre los factores sociodemográfico y su influencia en los hábitos alimenticios es importante rescatar lo mencionado por Manzanero, Rodríguez, García y Cortez con respecto a que con el resultado de cambios marcados en los patrones de consumo de alimentos y comportamientos de estilo de vida. Los hábitos alimentarios tradicionales han sido reemplazados por otros más occidentalizados, que se caracterizan por una baja ingesta de fibra dietética, verduras y frutas, y un alto consumo de alimentos ricos en grasas, azúcar y sal (29).

Con respecto a los factores socioeconómicos y su incidencia en los hábitos alimenticios se considera que “en los últimos años el estatus socioeconómico conlleva un cambio en los hábitos dietéticos, que se caracteriza por un aumento en el consumo de alimentos de origen animal ricos en proteínas y grasas, así como de productos manufacturados ricos en azúcares refinados y grasas” (30).

Por otra parte “la influencia de los ingresos familiares en los hábitos alimentarios del niño es evidente, ya que para consumir un alimento no basta con que esté disponible, sino que también es necesario comprarlo, y para ello hace falta dinero” (31). Es así que se analiza el hecho de que cuando una familia con padres desempleados o con profesiones que les generan ingresos limitados, no cuentan con las posibilidades económicas de adquirir algunos alimentos, por lo tanto se hace necesario hacer hincapié que “el estado socioeconómico es quizás una de las condicionantes más relevantes al momento de escoger y combinar grupos de alimentos y porciones, lo cual se encuentra relacionado al nivel de educación de los padres” (25), considerando que los factores sociodemográfico son indicadores que permiten identificar características comunes de

alimentación en un grupo definido por cualidades comunes, basadas en rangos establecidos para motivos investigativos, como es el caso de los hábitos alimenticios, que pueden ser incididos por edades, estudios, ingresos, acompañamiento, tipo de alimentos entre otros que forman parte indispensable del estudio en mención.

1.2 Antecedentes

Los antecedentes sobre el tema hábitos de alimentación en niños de 1 a 5 años han sido estudiado en diferentes países con enfoques variados así como realidades dispares, destacando que a pesar de no tener estrictamente al tema a investigar, tiene resultados efectivos que apoyan la investigación en curso.

Es así que se rescata el estudio de Corella D. y Ordovás J. desarrollado en el año 2015, en Valencia con el tema “Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable”, misma que tuvo como objetivo medir el estado socioeconómico en base a distintos indicadores como ingresos y nivel de estudios que se asocian inversamente con enfermedades por mala alimentación, aplicando una metodología de análisis de numerosos estudios que muestran que la dieta de las personas de menor nivel de socioeconómico es menos saludable, teniendo como resultado que el estado socioeconómico tiene influencia sobre la alimentación y ésta sobre la salud y la morbi-mortalidad por distintas enfermedades, produciendo también una transición nutricional pasando a consumir dietas más hipercalóricas y ricas en grasas saturadas. Y aunque es complejo medir el estado socioeconómico y se utilizan distintos indicadores, tanto los ingresos, como el nivel de estudios que se asocian inversamente con la mala alimentación produciendo obesidad, diabetes y las ECV son más prevalentes en personas de bajo nivel socioeconómico, concluyendo que son múltiples los factores que contribuyen a esta situación, entre ellos la dieta de las personas de menor nivel socioeconómico en vista que es menos saludable y en general es más rica en carnes, embutidos, grasas saturadas y bebidas azucaradas; y pobre en frutas y verduras, pescados y otros alimentos saludables. Debido a que el menor poder adquisitivo puede propiciar que se adquieran alimentos menos saludables al ser más económicos (32).

Además es importante rescatar el estudio de Hernández G. quien en su estudio realizado en el año 2014 en Madrid España sobre la interrogante “¿Influyen los medios de

comunicación en el consumo de alimentos?” misma que tuvo como objetivo conocer el sector alimentario, determinar si la influencia de las noticias sobre este sector es positiva, así como analizar la reacción de los ciudadanos ante las noticias negativas sobre alimentos, aplicando una metodología de aplicación de encuestas a la población de manera aleatoria que responde a estas y a otras preguntas sobre el papel de los medios de comunicación en la percepción de los ciudadanos del sector alimentario y en el consumo de alimentos concretos, obteniendo como resultado que “El 38% de los consumidores modifica sus pautas de consumo ante noticias negativas aparecidas en los medios de comunicación” (33); así lo establece el estudio Alimentos y Bebidas, por lo que la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas [FIAB] promueve en la actualidad una alimentación saludable para sus ciudadanos.

Por otra parte existen estudios que califican a la conducta alimentaria como un conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos, tal como lo determinan González J, Aguilar C, García G, García L, Álvarez F, Padilla F y Ocete H, en el año 2012 con su estudio sobre la “Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares”, destacando que para el estudio se aplicó la metodología de descriptivo, transversal y multicéntrico en el que se llevó a cabo una valoración del estado nutricional de toda la población de alumnos correspondientes a trece centros educativos. Mediante el uso de técnicas de antropometría se valoraron las variables peso, talla y, con ello, el índice de masa corporal; se efectuaron según edad y sexo y se tomaron como referencia los estándares de Cole y cols. Teniendo como resultado que el nivel de educación de los padres tiene una leve influencia sobre la alimentación de sus hijos, considerando que mientras aumenta el nivel de educación de los padres va disminuyendo la incidencia negativa sobre los hábitos alimenticios de los menores, evidenciando una mejora significativa cuando los estudios de los padres son de nivel superior, siendo determinante también el hecho de que las mismas madres elaboren los alimentos, concluyendo que es importante el nivel de estudios de los padres y el hecho de que la madre se haga cargo directo de la alimentación para fortalecer la nutrición de los grupos estudiados (34).

Es así que se rescata lo mencionado por Coromoto N, Pérez A, Herrera H y Hernández R, en el año 2011 en Venezuela al realizar un estudio sobre los “Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares”,

misma que tenía como objetivo determinar si el estado nutricional del escolar está influenciado por múltiples factores, tales como factores ambientales, sociales, económicos, culturales y políticos. Para la metodología se estudiaron 173 niños y se construyeron los indicadores antropométricos: talla/ edad, peso/ talla, área magra y área grasa del brazo, utilizando el patrón de Frisancho como referencia. Ante lo cual se obtuvo resultados que evidenciaron una baja frecuencia en el consumo de frutas, vegetales y grasas, teniendo una población de estudio de niños que no cumplen con las recomendaciones de las porciones diarias y semanales de los grupos de alimentos, siendo lo apropiado que el grupo de edad estudiado (niños de 1 - 6 años) para cubrir sus necesidades diarias de energía, consuman de 6 - 7 porciones de cereales y tubérculos; 2 porciones diarias de frutas, 2-3 de verduras, 2 de lácteos y derivados y alimentos de origen animal, 2-3 de aceites y grasas, 1-2 porciones de leguminosas y 1 de azúcares; siendo su ingesta calórica total entre 1200 - 1500 kcal/día” por lo que el estado nutricional, los hábitos y las costumbres alimenticias se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrollan ya que la infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Por lo que se concluyó que la satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos (35).

También se rescata el estudio de Verdezoto N, publicado el año 2019 con el tema La importancia de la nutrición adecuada en los niños, destacando que su objetivo principal fue analizar la desnutrición infantil como un problema que incide directamente en el desarrollo de los niños, además de enseñar a los pequeños a comer bien y de todo, la metodología fue la recopilación de información secundaria de estudios científicos de médicos especialistas, así como el análisis documental, teniendo resultados que refleja que la alimentación correcta para los niños debe basarse en promocionar la leche materna especialmente durante los primeros 6 meses de vida y a medida que crecen se debe inculcar el hábito de comer cinco porciones de frutas y verduras todos los días, además de evitar las bebidas gaseosas, dulces y postres. Las conclusiones se enfocan en que debe haber una limitación de ciertos alimentos en los niños en vista que es preciso restringir el consumo de alimentos fritos o altos en grasa, también rescata recomendaciones de

preparar con anticipación los refrigerios saludables de los niños para que tengan una buena salud alimenticia y así evitar que los niños desarrollen problemas de obesidad en el futuro o que adquieran malos hábitos alimenticios haciendo énfasis en que aunque es agradable salir a comer, preparar los alimentos en casa es mucho más saludable; y lo ideal es compartir en familia las horas de comida, en vista que el aprendizaje se inicia en la familia, que es la que marca los hábitos alimenticios en el niño. Además, debe considerarse que si un alimento no está en su dieta, la inclusión debe ser paulatina y presentada en diferentes formas de preparación, con recetas creativas, para que se vuelva atractivo (36).

1.3 Marco Legal

Según la Constitución de la República del Ecuador 2008, el Ecuador reconoce el derecho a la alimentación en su Constitución Política vigente desde el año 2008, como un derecho independiente aplicable a todas las personas. El artículo 13 establece que las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. Así mismo, el artículo 12 establece que el agua es un derecho humano fundamental e irrenunciable y constituye un patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida (37).

Es por ello que el marco legal que fundamenta esta investigación tiene base la Constitución de la República Ecuatoriana (2008), básicamente en los artículos 13, 45, 46, 363 literal 1 y 8, así como el artículo 348. Los cuales indican que las personas y colectividad tienen el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con su diversa identidad y tradición cultura. El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria (37).

Además las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; por lo cual el Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y

adolescentes: la Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos (37).

El estado será responsable de formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación, y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario; de igual forma promoverá el desarrollo integral del personal de salud. Protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividad que contribuya a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria “Está a cargo de Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, evitando en lo posible la expansión del monocultivo y la utilización de cultivos agroalimentarios en la producción de biocombustibles, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional. Teniendo como propósito Establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente” (37).

El Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021 Toda una Vida en su objetivo 3, referente a “Garantizar los derechos de la naturaleza para las actuales y futuras generaciones, en este contexto, se brindará espacio a investigadores y emprendedores con el fin de patrocinar esta iniciativa, la cual pretende el aprovechamiento responsable de la biodiversidad, permita generar nuevos empleos y amplíe la oferta para promover una alimentación sana, una construcción inmobiliaria sustentable, una industria cosmética y de bebidas con productos alternativos, entre otras” (38).

La Ley Orgánica de Salud en su “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” (39).

El Código de la Niñez y Adolescencia en su “Art. 27.- El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende: Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medioambiente saludable” (40).

La Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria en el “Art. 1. Se determina como política de Estado y acción prioritaria del Gobierno Nacional a la seguridad alimentaria y nutricional, comprendida como un derecho humano que garantiza la capacidad de abastecimiento con garantía de acceso físico y económico de todos los habitantes a alimentos sanos, nutritiva suficientes, inocuos, de buena calidad y concordantes con la cultura, preferencias y costumbres de la población, para una vida sana y activa” (41).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Tipo de Estudio

Para el análisis de los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre se planteó un estudio de tipo cuantitativo con diseño descriptivo y por la temporalidad transversal debido a que se tomó la información en un tiempo determinado y no se realizó el seguimiento.

2.2 Población y Muestra

La población fueron los niños de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas, para la selección de los participantes se ejecutó un muestreo no probabilístico por conveniencia que debieron cumplir con los criterios de inclusión ya establecidos, teniendo un total de 30 participantes que fueron representados para el estudio por sus madres.

En el estudio, se incluyeron criterios de inclusión para todas las representantes de los niños entre 1 y 5 años del barrio 20 de noviembre de Esmeraldas, sin exclusión alguna, teniendo en consideración a los familiares responsables de preparar los alimentos que acepten participar en el estudio y firmen el consentimiento informado.

Además se tomaron en cuentas criterios de exclusión tales como: se excluirán algún familiar que al momento de la encuesta esté presente por visita, pero que no viva en el hogar. Representantes legales de los niños, que presenten algún tipo de trastorno cognitivo y no puedan responder a la encuesta.

2.2 Definición conceptual y Operacionalización de las variables

Definiendo a los hábitos alimenticios como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar que son los niños de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas, consumir y utilizar determinados

alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

Factores Sociodemográficos que son un conjunto de factores internos, como las creencias y habilidades personales y factores externos, como el efecto que ejecutan las instituciones o la educación y que se establecen dentro de una cultura y de una sociedad.

Se detalla en el Anexo B, en el cuadro de Operacionalización de Variables.

2.3 Métodos

Por el método deductivo se reveló las relaciones de los factores sociodemográfico con los hábitos de alimentación, así como las frecuencias de consumo de alimentos nutritivos, las características del estado nutricional por rango de edad en niños y el efecto que tiene su entorno familiar, social, cultural y ambiental.

2.5 Técnicas e Instrumentos

Para la investigación sobre los hábitos de alimentación en niños de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre Esmeraldas se empleó la técnica de la encuesta en donde se utilizó como instrumento un cuestionario que consta de dos secciones, en la primera hacía referencia a los factores sociodemográfico de los niños/as y de quienes preparaban los alimentos, en la segunda sección estaba estructurada con 16 preguntas que permitieron determinar los hábitos de alimentación subdividida en los grupos de alimentos que consumen más en la semana (cereales, lácteos, verduras, tubérculos, frutas, legumbres, carnes, embutidos, consumo de leche materna o fórmula), las variables sobre el acompañamiento a la hora de comer, la influencia de medios de comunicación y la restricción de ciertos tipos de alimentos y comida chatarra.

En la encuesta solo se mantuvo contacto con adultos responsables de la preparación de los alimentos que eran las madres de familia de los niños. Se detalla la encuesta empleada en el Anexo C.

2.6 Análisis de Datos

El total de datos obtenidos fueron de tipo cuantitativos con los que se estructuró una base de datos en Microsoft Excel que luego se desarrollaron Figuras para facilitar la comprensión de la información obtenida.

2.7 Normas Éticas

En el desarrollo de la investigación prevalecieron los principios éticos, se hizo énfasis respecto a la autonomía y privacidad:

- Consentimiento informado que demuestre la participación voluntaria de cada participante.
- En cada documento se enfatizaba que todos los datos serian de uso confidencial y su uso solo sería utilizado para la investigación.
- La información obtenida del participante se ha utilizado en secreto con fines académicos

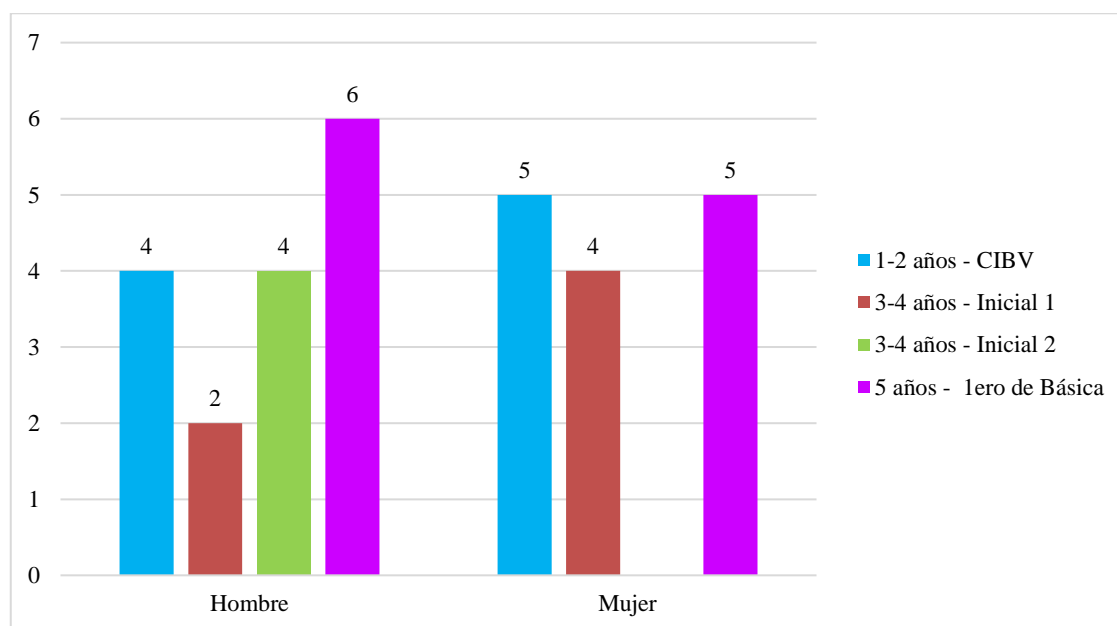
CAPÍTULO III

RESULTADOS

Según los criterios que permitieron identificar la situación sociodemográfica, mediante la información proporcionada por las madres se puede determinar que el mayor número de participantes fue de sexo masculino con 16 hombres y 14 mujeres. Además al distribuirlos por edad el mayor número está representado por 11 niños de 5 años, seguido de 10 niños entre 3 - 4 años y 9 niños entre 1 - 2 años. Destacando que a pesar de la situación actual los niños/as se encuentran matriculados en los CIBV de la localidad, inicial 1, inicial 2 y en primero de básica.

En la Figura 1 se destaca que el 53% son niños, 47% niñas, de los cuales se representaba por la edad que el 30% era entre 1-2 años, seguido del 20% que están en el rango de 3-4 años y un 33% eran de 3-4 años y el 17% de 5 años. Respecto al nivel de instrucción, el 30% está en el CIVB, el 20% está cursando inicial 1, el 13% cursa inicial 2, finalmente existe un 37% de niños en edad de 5 años que se encuentra en 1ro de Educación General Básica.

Figura 1. Sexo y grupo etario de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre

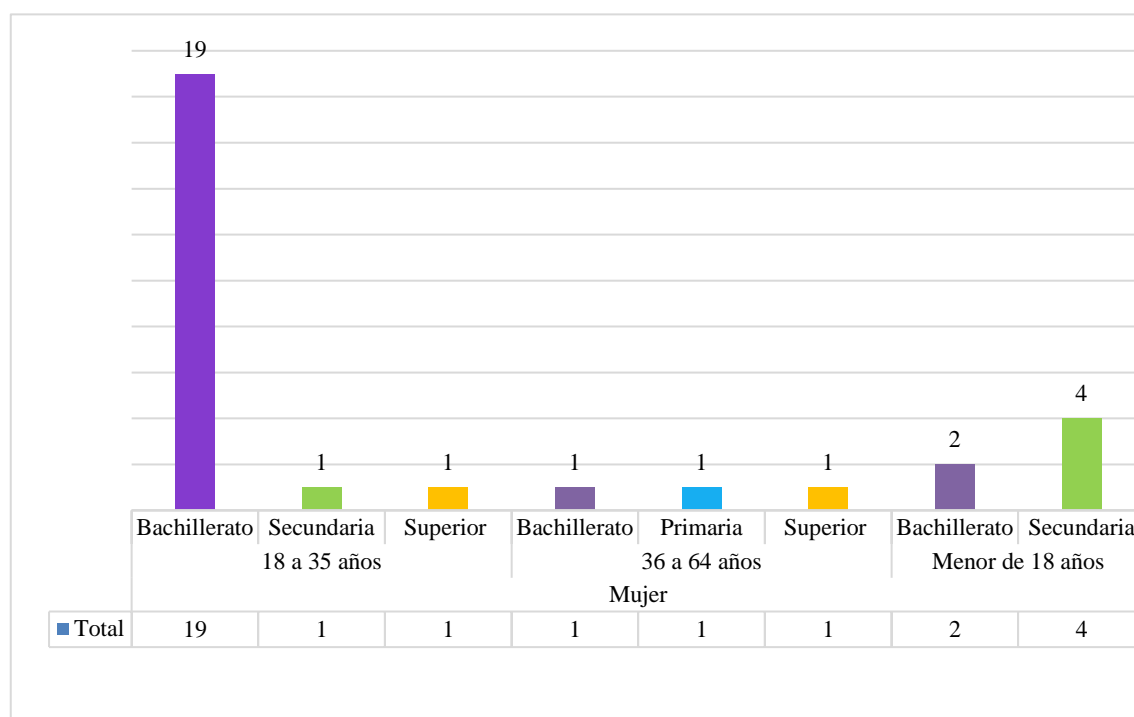


Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En el Figura 2 se representa la distribución de las madres por grupos etarios de 18-35 participaron 21, seguidos de las de 36 a 64 años participaron 3 y menores de 18 años fueron 6. Sobre el nivel de instrucción 19 habían culminado el bachillerato 1 la secundaria y 1 la universidad

En la Figura 2 al identificar a las madres participantes por edad se identificó que 21 madres de familia se encuentran en un rango de edad de 18-35 años de las cuales 19 habían terminado el bachillerato, 1 la secundaria y 1 la universidad; en el rango de menores de 18 años participaron 6 madres en donde solo 2 habían culminado el bachillerato y 4 aún están estudiando la secundaria; por último el rango de edad de 36 a 64 años con un total de 3 madres, 1 termino el bachillerato, 1 solo había culminado la primaria y 1 había culminado la instrucción universitaria.

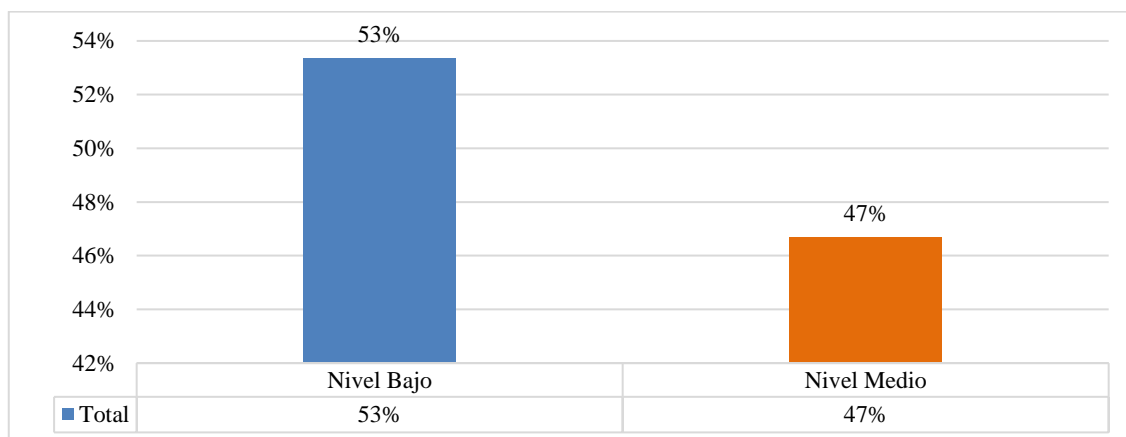
Figura 2. Edad y nivel de instrucción de las madres de familia encuestadas en el barrio 20 de noviembre



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 3, se representa el nivel socioeconómico que se basa en la percepción de las madres de familia, quienes determinaron con claridad que están en un nivel bajo que representa el 53% y que el 47% están en un nivel socioeconómico medio, ninguna de las encuestadas se consideró de un nivel socioeconómico alto.

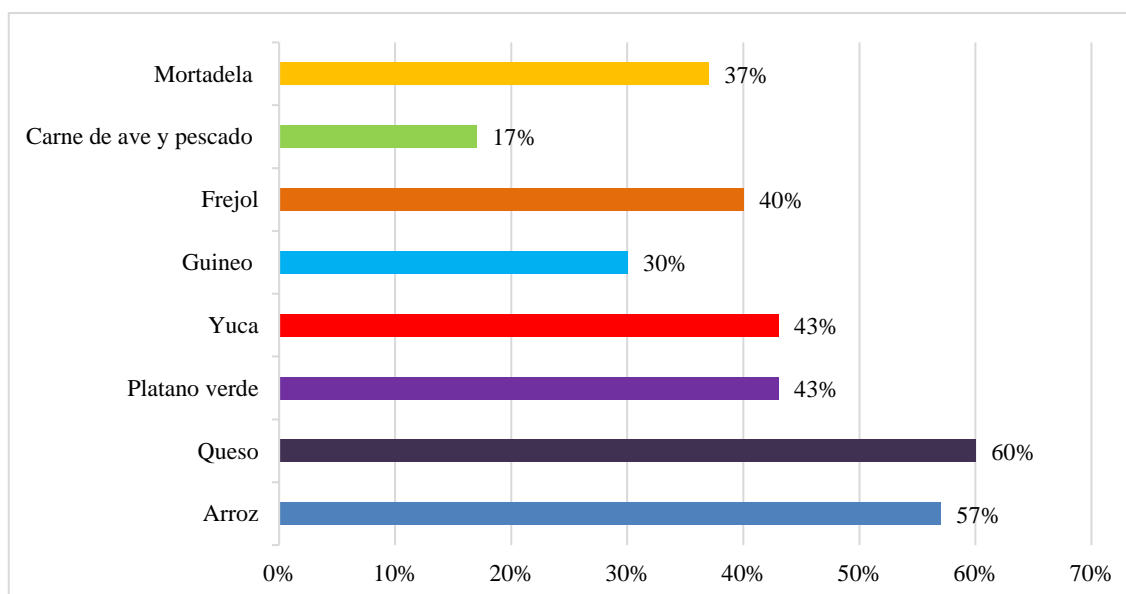
Figura 3. Nivel socioeconómico de las madres de familia encuestadas en el barrio 20 de noviembre



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 4, en cuanto a los hábitos de alimentación con respecto a la ingesta de alimentos se analizó el porcentaje total de cada grupo de alimentos, en la sección de embutidos la mortadela era la que más se consumía que se representó con un 37%, en los productos lácteos el más consumo con el 60% es el queso, sobre el consumo de carbohidratos complejos en su mayoría optan por el arroz que se consumía en un 57%, en el grupo de los tubérculos el 43% consume yuca y plátano verde de forma igualitaria, el 40% consume fréjol, y el 17% carne de ave y pescado.

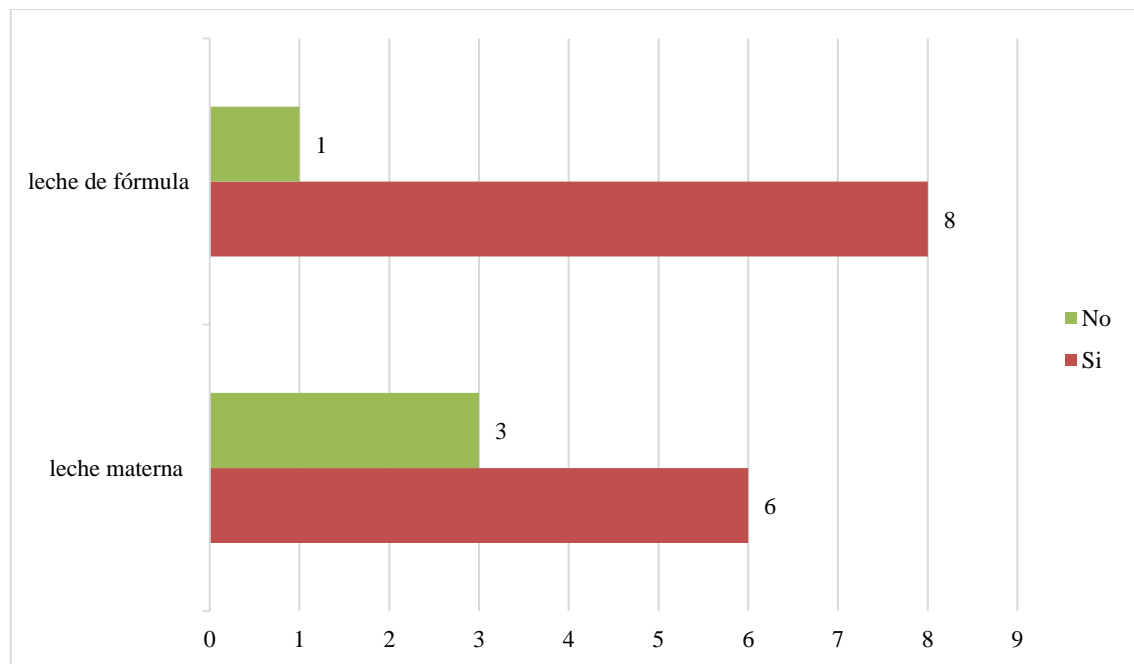
Figura 4. Alimentos que más consumen los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 5 se identifica que de las 30 madres entrevistadas, 9 tenían niños/as de 1-2 años, referente a la alimentación con leche materna se evidencia que en esta edad se disminuye su consumo y que el mayor consumo es de leche de fórmula que se puede interpretar por los resultados que existe una lactancia mixta (leche materna y fórmula) también se debe de tener en cuenta que a esta edad ya se ha inicio la alimentación complementaria.

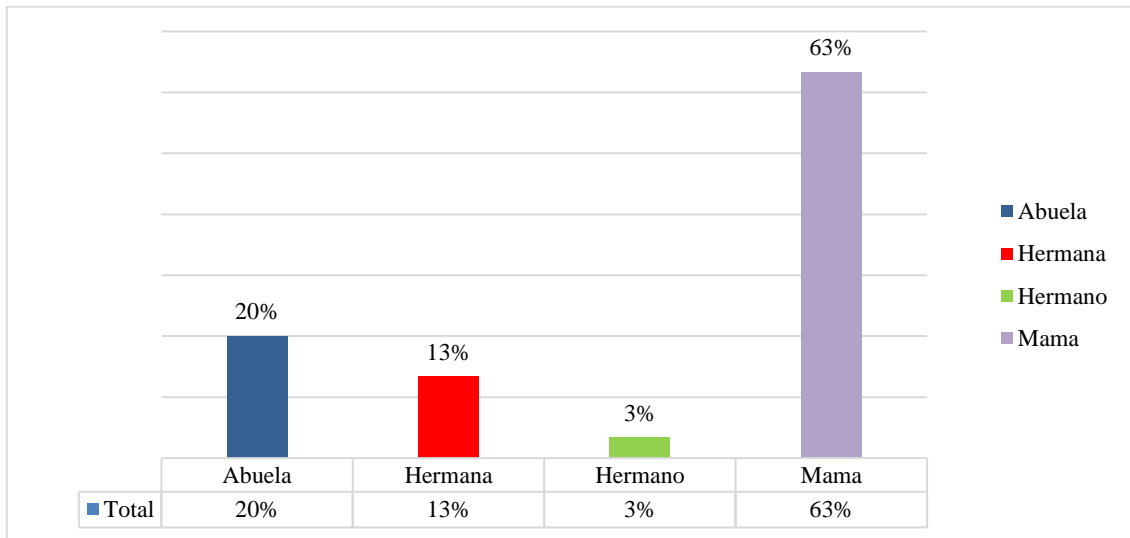
Figura 5. Alimentación recibida por los niños menores de 2 años encuestados en el barrio 20 de noviembre



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

Por su parte en el Figura 6, al analizar el acompañamiento en el consumo de los alimentos de los niños de 1-5 años del barrio 20 de noviembre, se pudo determinar que el 63% son alimentados por sus madres, el 20% por sus abuelas, el 13% por su hermana y el 3% por sus hermanos, considerando que es importante la presencia familiar en la edad de los menores al momento de decidir su alimentación, sin embargo se evidencia que a pesar de no ser datos altos es preocupante que la alimentación de 5 de los niños del estudio dependen su alimentación de otros niños como hermanos y hermanas, siendo una debilidad en el momento de considerar los hábitos alimenticios, en vista que la labor nutricional depende exclusivamente del padre o la madre del niño para lograr un mínimo de conocimiento sobre el equilibrio en la alimentación de los menores.

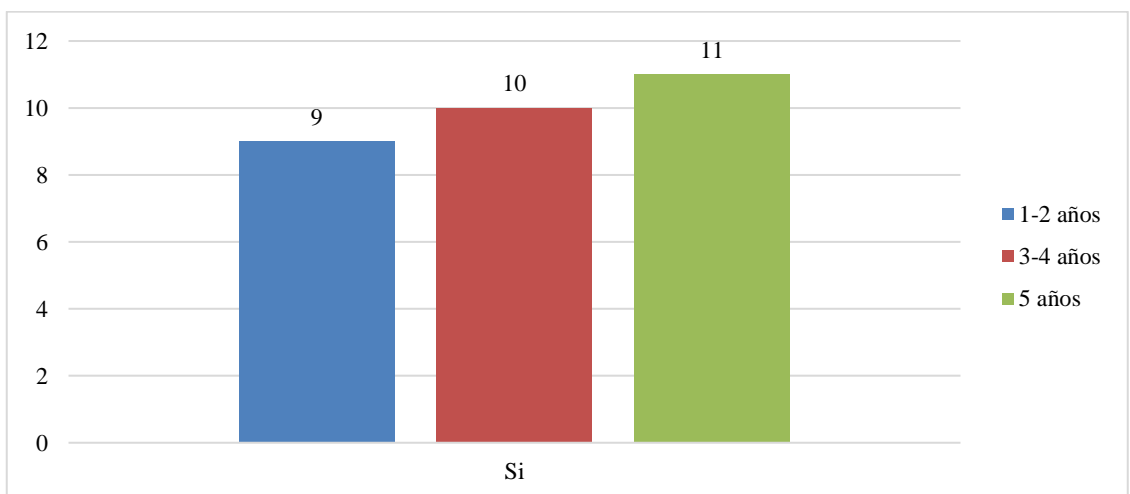
Figura 6. Acompañamiento en el consumo de alimentos de los niños en el barrio 20 de noviembre



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 7, en cuanto a la interrogante si los niños comen con su familia, el 100% en todas las edades respondieron afirmativamente como se detalla en la gráfica, evidenciando una fortaleza al respecto, en vista que cuando los niños están en su círculo familiar, crece su autoestima y por ende la motivación para la alimentación, rescatando los estudios detallados en el marco conceptual donde se indica que los niños aprenden los hábitos alimenticios que sus familias les enseñanza, y que si desde pequeños reciben una educación alimentaria, ésta marcará toda su vida.

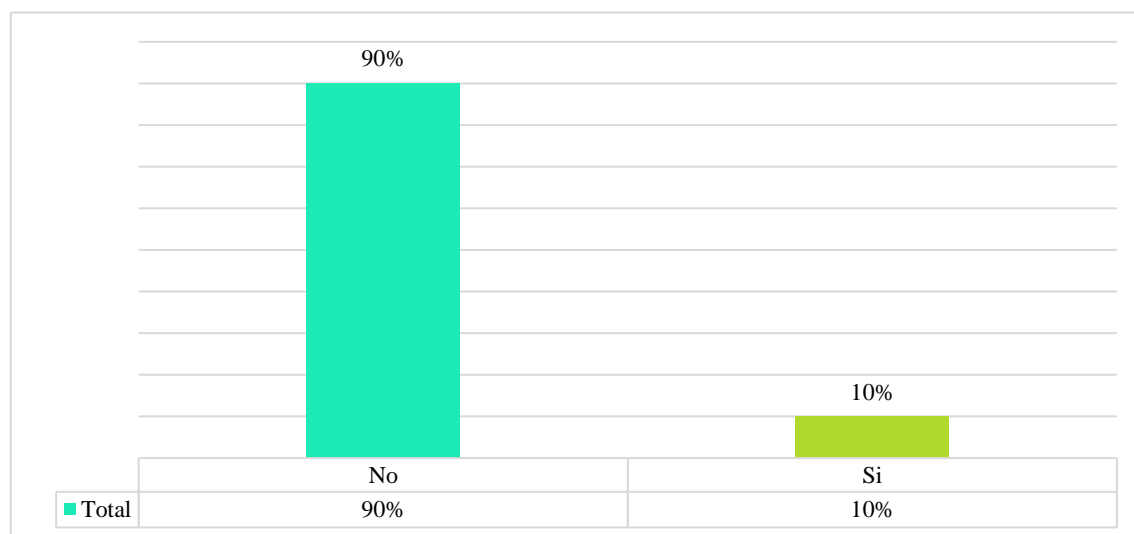
Figura 7. Acompañamiento de la familia en el consumo de alimentos de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 8 se analiza el hecho que en la actualidad los medios de comunicación, tanto televisivos, como radiales o el internet en sus diferentes accesos están marcando la mentalidad de la ciudadanía y se han convertido en una influencia directa para promocionar los diferentes productos, es por ello que se consideró el analizar si los niños del barrio 20 de noviembre consumen o no alimentos promocionados por medios de comunicación, identificando que el 90% de los niños entre 1-5 años no eligen sus alimentos por influencia externa de los medios de comunicación, mientras el 10% si lo hacen, dentro de los cuales están 2 niños que se encuentran en 1ro de Básica y 1 en inicial 1. Destacando que lo expuesto se debe significativamente a que como son niños muy pequeños, son las madres o familia quienes deciden su alimentación, por lo que es importante que se mantenga el hecho de no ser influenciados por publicidad negativa, ya que los medios de comunicación pueden influenciar positivamente en la promoción de buenos hábitos alimenticios.

Figura 8. Consumo de alimentos promocionados por medios de comunicación por parte de las familias encuestadas en el barrio 20 de noviembre

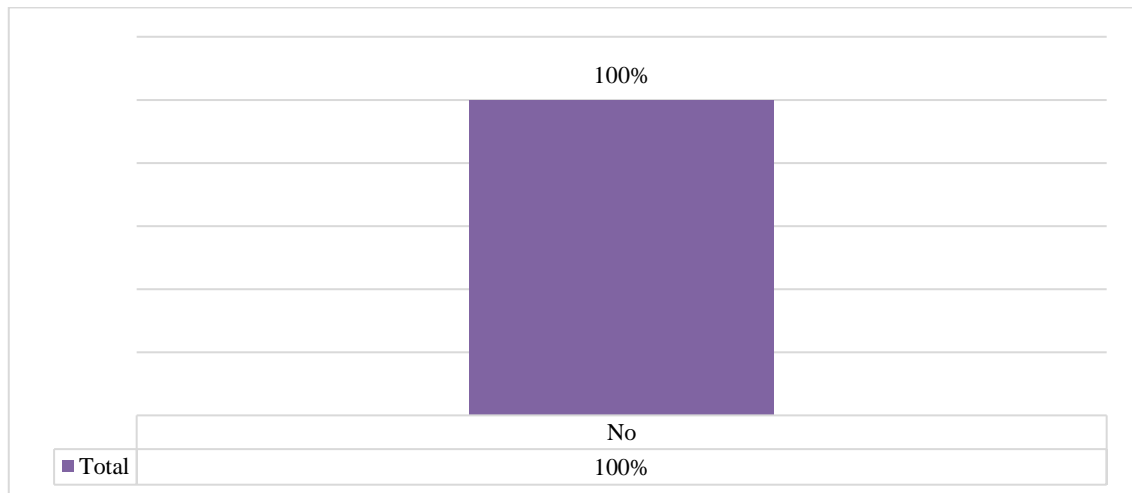


Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 9 se considera otro de los factores de mayor relevancia que es la restricción de alimentos en casa ante lo cual el 100% de madres encuestadas indicaron que no existe ninguna limitación, analizando desde dos ejes, el positivo que da a entender que los niños tienen libre acceso a los alimentos en casa y el lado negativo donde se considera el hecho que todo tipo de alimento es permitido, sin importar si es comida saludable o no saludable como la comida chatarra, grasas, embutidos y cosas no saludables que afectan tanto la

salud física y mental de los menores, enfocando los efectos en la segunda opción dados los resultados donde se evidencian los diferentes tipos de alimentos que consumen los niños estudiados, donde se encontraba en primer lugar las grasas y carbohidratos.

Figura 9. Restricción de algún alimento en casa de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre

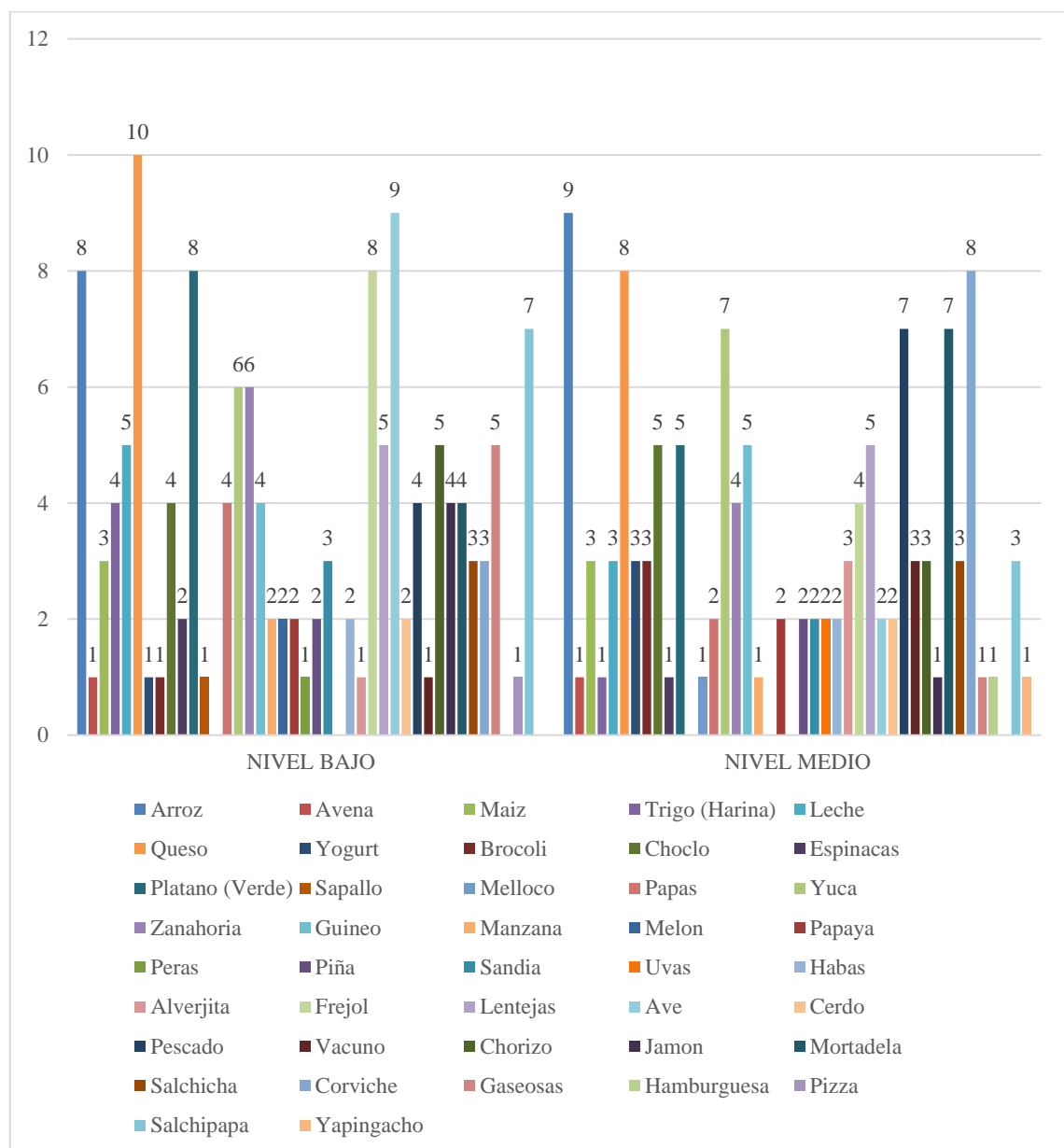


Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 10 se observa que en cuanto a la relación que existe entre la elección de los alimentos y la percepción del nivel socioeconómico se detalla por niveles y tipos de alimentos, mientras que para el análisis se utilizó los datos de consumo más altos por grupo de alimentos, por lo que se determinó que en cuanto al consumo de cereales, el más consumido es el Arroz con un 50% en el Nivel Bajo (NB) y 64,3% en el Nivel Medio (NM), con respecto a los lácteos el más consumido es el Queso con el 62,5 (NB) y 57,1 (NM); analizando el consumo de verduras, se marca la diferencia en vista que en el (NB) un 50% basa su dieta plátano (verde), mientras el (NM) varía entre el verde y el choclo; en cuanto al consumo de tubérculos el (NB) varia su dieta entre la yuca y la zanahoria de forma equitativa con un 37,5%, mientras en el (NM), existe mayor consumo de yuca con un 50%; por el lado del consumo de frutas en ambos niveles socioeconómicos su dieta es de guineo, el 25% en el (NB) y el 35,7% en el (NM); en cuanto al consumo de legumbres, el 50% del (NB), consume fréjol y el 35,7 del (NM) prefiere la lenteja; en el consumo de carnes, el 56,3% de (NB), prefiere ave, mientras el 50% del (NM) prefiere el pescado; con respecto al consumo de embutidos el 31,3% del (NB) prefiere el chorizo, y el 50% del (NM) la mortadela; al analizar la preferencia del consumo de comida chatarra, el 43,8% del (NB) prefiere la Salchipapa y el 57,1% del (NM) prefiere el Corviche,

considerando el nivel socioeconómico como la base para la elección de los alimentos, en vista que mientras más recursos se cuenta en casa se puede hacer una selección más variada, misma que se refleja en el consumo de verduras, frutas que a pesar de que se coincide en ambos niveles se puede observar en el cuadro general del anexo correspondiente la variedad en el nivel medio, sin dejar de lado el consumos de carnes y la comida chatarra, considerando por otra parte la importancia de tener una educación alimentaria, que se ve marcada profundamente en los resultados.

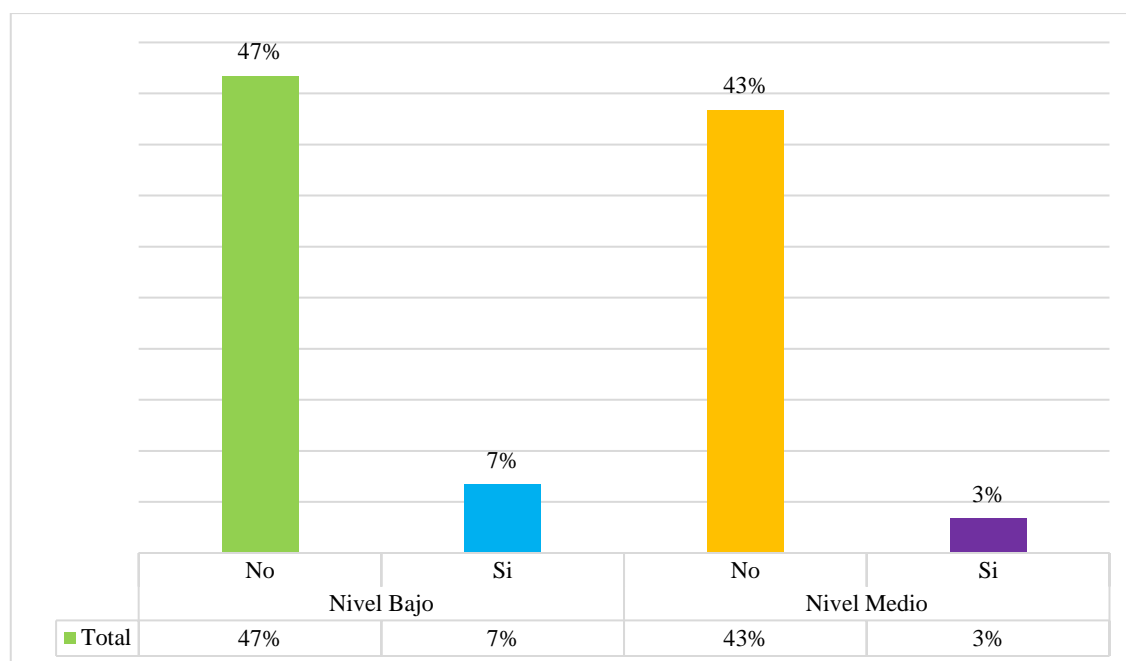
Figura 10. Relación entre los niveles socioeconómicos y los alimentos que más consumen en las familias de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 11, al analizar la preferencia de las madres encuestadas con respecto al consumo de alimentos promocionados por medios de comunicación y la relación de su elección con su nivel socioeconómico, se determinó que el 47% de las madres que se encuentra en el Nivel Bajo no tenían ninguna preferencia y el 7% sí lo tenía, mientras que analizando los resultados de las madres del Nivel Medio, el 43% manifestó que no y el 3% que sí se veían influenciadas por los medios de comunicación.

Figura 11. *Relación entre los niveles socioeconómicos y la influencia de medios de comunicación en las familias de los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre*

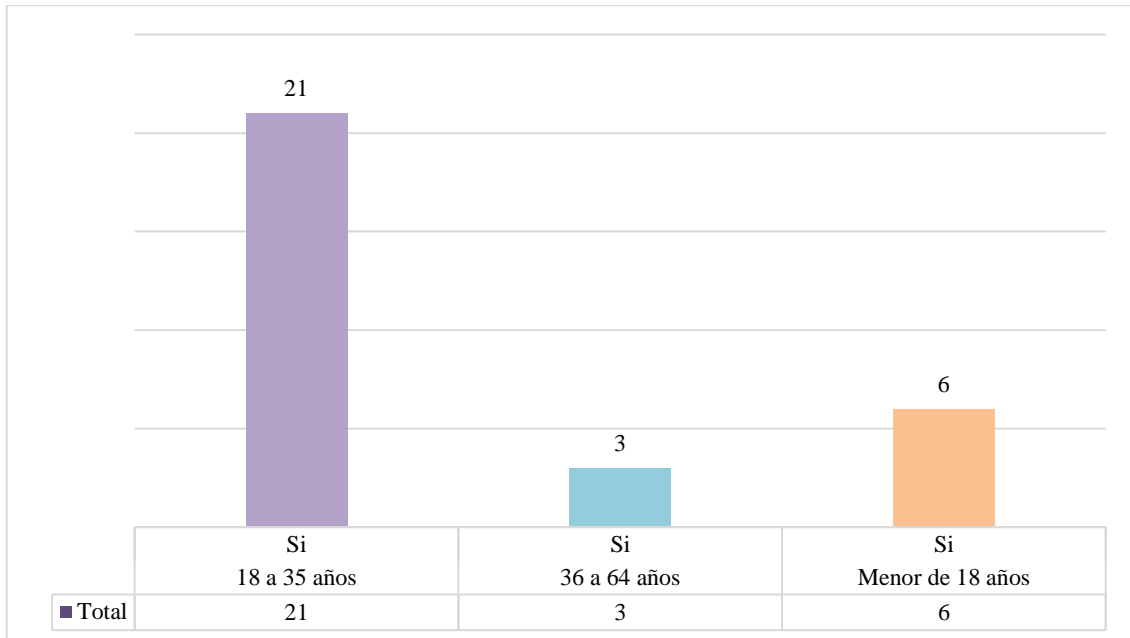


Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

En la Figura 12 se analiza la relación que existe entre lo mencionado en líneas anteriores en vista que se determinó que los niños siempre comían acompañados por sus familias, por lo que se analizó la relación de la edad de las madres y acompañamiento para comer, identificando que 21 madres que representa el 70% que les dan de comer a sus hijos se encuentran en un rango de edad entre los 18 a 35 años, teniendo la edad adecuada para guiar a su hijo en la elección de sus alimentos de forma madura y responsable, insistiendo en el hecho de que los niños desde pequeños aprenden con el ejemplo en casa, seguido del 20% que son 6 madres menores de 18 años, por lo que es una debilidad, ya que son madres que aún no forman su criterio emocional, educacional y de responsabilidad con su hijo, por lo que son casos de niños que deben darse seguimiento en el barrio 20 de noviembre, sin dejar de lado el 10% restante que son alimentados por madres, abuelas o

hermanas con edades de rango bastante amplios, desglosando en análisis anteriores sobre la edad de las madres y familia que alimenta a los menores.

Figura 12. *Relación de la edad de las madres y acompañamiento para comer a los niños encuestados en el barrio 20 de noviembre*



Fuente: encuesta aplicada a madres de familia de niños entre 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

Al cruzar la información de los resultados con los objetivos y los antecedentes expuestos en el trabajo investigativo, se pudo identificar los factores sociodemográfico de la población a investigar, trabajando con madres de familia que en su mayoría tienen estudios de educación primaria, seguida de madres que han culminado la secundaria y otras el bachillerato, siendo en menos números las madres con estudios superiores, mismos que están relacionados con el nivel socioeconómico de las madres de familia encuestadas, en vista que según la percepción de las entrevistadas, ellas son de bajos recursos, seguido de las que mencionan que tienen un nivel socioeconómico medio; relacionando los estudios con la cuestión laboral y sus ingresos a la par, en vista que en la actualidad es indispensable contar con un título de tercer nivel para tener un trabajo digno y estable que garantice ingresos económicos que permitan a una familia acceder por lo menos a la canasta básica establecida a nivel nacional, siendo un factor determinante para la elección de una alimentación saludable, alterando los hábitos alimenticios de la población en estudio. Estos datos concuerdan con la investigación de Corella D, y Ordovás J, (32), quienes utilizan distintos indicadores, tanto los ingresos, como el nivel de estudios que se asocian inversamente con la mala alimentación que se relacionan con personas de bajo nivel socioeconómico y factores que contribuyen a esta situación, entre ellos la dieta de las personas de menor nivel socioeconómico en vista que es menos saludable y en general es más rica en carnes, embutidos, grasas saturadas y bebidas azucaradas; y pobre en frutas y verduras, pescados y otros alimentos saludables. Debido a que el menor poder adquisitivo puede propiciar que se adquieran alimentos menos saludables al ser más económicos.

Al relacionar los factores sociodemográfico con los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre, se identificó que entre los hábitos alimentarios de la población estudiada, se consumen alimentos con grasas saturadas, comida chatarra, azúcares, entre otros; esto en similitud con el estudio de Corella D, y Ordovás J, (32), quienes en sus resultados manifiesta que los hábitos alimentarios tradicionales han sido reemplazados por otros más occidentalizados, que se caracterizan

por una baja ingesta de fibra dietética, verduras y frutas, y un alto consumo de alimentos ricos en grasas, azúcar y sal; rescatando la importancia de que en la etapa de la niñez del ser humano, se consuman alimentos variados y en proporciones adecuadas, esto permite un óptimo crecimiento y desarrollo y evita en un futuro enfermedades de tipo nutricionales. Por otra parte en concordancia con Dominguez P, Olivares S, Santos J, (34), quienes hacen referencia a que el comportamiento del ser humano frente a la alimentación se adquiere a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales, concuerda con la investigación el nivel socioeconómico que se percibe no permite a una familia acceder por lo menos a la canasta básica establecida a nivel nacional, siendo un factor determinante para la elección de una alimentación saludable, alterando los hábitos alimenticios de la población en estudio.

Además es importante hacer mención que la presencia familiar en el proceso alimenticio de los niños es de suma importancia, ya que al ser niños menores de 5 años dependen exclusivamente de lo que su familia les proporcione para alimentarse, es por ello que se coincide con la investigación de Dominguez P, Olivares S, Santos J, (34), que advierte sobre la influencia de los progenitores sobre la conducta alimentaria y el peso de sus hijos, encontrando que las madres ejercen una fuerte influencia sobre la alimentación de sus hijos y son más conscientes respecto de su conducta alimentaria. Destacando que los niños aprenden los hábitos alimenticios que sus familias les enseñan, y que si desde pequeños reciben una educación alimentaria, ésta marcará toda su vida. Destacando que lo expuesto se debe significativamente a que como son niños muy pequeños, son las madres o familia quienes deciden su alimentación, por lo que es importante que se mantenga el hecho de no ser influenciados por publicidad negativa y la minoría hacer conciencia de la importancia nutricional y no de los spots publicitarios que en ocasiones son positivos pero en la mayoría de las veces negativos y perjudiciales para la salud tanto materna como del niño, teniendo en consideración en el estudio se identificaron madres menores de edad, siendo una debilidad identificada en el estudio, ya que aún no forman su criterio emocional, educacional y de responsabilidad con su hijo quien depende de su progenitora para su alimentación, rescatando el estudio de Verdezoto N, (36), quien rescata el hecho de preparar los alimentos en casa es mucho más saludable; y lo ideal es compartir en familia las horas de comida, en vista que el aprendizaje se inicia en la familia, que es la que marca los hábitos alimenticios en el niño por lo que se insiste y

coincide con la investigación en la importancia de la presencia familiar en la edad de los menores al momento de decidir su alimentación. Sin embargo se evidencia que a pesar de no ser datos altos en la investigación, es preocupante que la alimentación de algunos de ellos en el estudio dependan su alimentación de otros niños como hermanos y hermanas, siendo una debilidad en el momento de considerar los hábitos alimenticios, en vista que la labor nutricional forma parte de la responsabilidad exclusiva del padre o la madre del niño para lograr un mínimo de conocimiento sobre el equilibrio en la alimentación de los menores.

En esta investigación se puede observar una baja ingesta de cereales y derivados, tubérculos y otros almidones, frutas, verduras, cárnicos y un elevado consumo de lácteos, grasas, embutidos y comida chatarra, resultados que concuerda con los hallazgos encontrados en un estudio realizado por Coromoto N, Pérez A, Herrera H, y Hernández R, (35), es así que al comparar los resultados obtenidos con respecto a los Hábitos alimenticios que forman parte de la investigación se logró determinar que los niños formaron parte del grupo objetivo con respecto a la ingesta de alimentos, considerando un incremento en el consumo de grasas y carbohidratos sobre las frutas y verduras, identificando además variaciones de la ingesta de nutrientes en vista que al analizar la nutrición de sus madres quienes consiguen los alimentos y los llevan a su hogar es preocupante determinar un alto consumo de grasas y carbohidratos, destacando que son productos no considerados saludables para los niños menores de 5 años. Motivo por el cual las madres de familia al tener una economía limitada al consumir los grupos de alimentos necesarios enfocan su consumo en plátano (verde), guineo con respecto a verduras y frutas, sin dejar de lado el consumos de carnes de ave y pescado, así como el consumo de embutidos (mortadela), la comida chatarra, tal como la salchipapa y el corviche sin dejar de lado los lácteos como el queso y el arroz, evidenciando una alimentación limitada y con poca variación en su dieta, reflexionando sobre la importancia de tener una educación alimentaria, que se ve marcada profundamente en los resultados determinando de esta manera que el nivel socioeconómico influye en los hábitos alimenticios ya que si no hay una buena economía las familias buscan ahorrar y por ende consumir productos que muchas veces no contribuyen a una adecuada alimentación.

Es así que se rescata el hecho de que no existe restricción de alimentos en casa, en vista que las madres indicaron que no hay ninguna limitación, analizando desde dos ejes, el positivo que da a entender que los niños tienen libre acceso a los alimentos en casa y el lado negativo donde se considera el hecho que todo tipo de alimento es permitido, sin importar si es comida saludable o no saludable como la comida chatarra, grasas, embutidos y cosas no saludables que afectan tanto la salud física y mental de los menores, esto en contradicción a lo manifestado por Verdezoto N, (36), quien hace mención a la limitación de ciertos alimentos en los niños en vista que es preciso restringir el consumo de alimentos fritos o altos en grasa para que desde pequeños tengan una alimentación saludable y que si se accede a alimentos económicos, y no se considera el contenido saludable de la comida o no se cuenta con el tiempo para organizar las comidas de los más pequeños, esto perjudica el desarrollo del niño.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

Dentro de las familias a quienes se les realizó el estudio, se pudo identificar que las mujeres en edades de 18 a 35 años son quienes se encargan de la alimentación de los niños en el barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas, las cuales han tenido una educación básica, bachillerato y estudios superiores, sin dejar de lado que la percepción de la madres encuestadas con respecto a su nivel socioeconómico es de bajos recursos y nivel socioeconómico medio, sin dejar de lado que un factor importante es que las menores de 18 años, quienes son un grupo que por ser adolescentes, pudieran constituir un factor de riesgo en cuanto a la alimentación de los niños, principalmente por el desconocimiento de los nutrientes de los alimentos y su importancia.

Los principales hábitos alimentarios de los niños investigados, según las madres fueron que tenían libertad para escoger sus alimentos, por lo que consumían comida chatarra incrementando su ingesta de grasas y carbohidratos tanto de las madres como de los niños objeto de estudio, recalcando productos tales como queso, arroz, yuca, plátano verde, mortadela, corviche y salchipapa, considerando un incremento en el consumo de grasas y carbohidratos que son productos calificados como no saludables para los niños menores de 5 años, teniendo poco consumo de frutas y verduras, así como identificando limitaciones en el consumo de nutrientes para sus edades.

Al relacionar los factores sociodemográfico con los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre, se determinó que por la edad y el nivel educativo de las madres, quienes perciben estar en un nivel socioeconómico medio y bajo; en vista que por no contar con una profesión, no logran tener ingresos suficientes para la canasta básica y por ende limitan los productos nutritivos en su dieta, en vista que los hábitos alimenticios identificados se ven afectados por el nivel socioeconómico de las familias, pues estos afectan los hábitos alimenticios puesto que si no hay una buena economía, las familias se restringen y consumen productos que no contribuyen adecuadamente a una alimentación saludable.

CAPÍTULO VI

RECOMENDACIONES

Una vez concluido el trabajo de investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

A las autoridades de salud, que deben fomentar continuas capacitaciones sobre hábitos alimenticios saludables de manera gratuita para la población en general, motivando la ingesta de productos saludables en la dieta diaria y de esta manera apoyar con información eficiente para corregir estos criterios que se vieron afectados en la población estudiada.

A las escuelas de enfermería del país, quienes deben realizar trabajos comunitarios teniendo en cuenta la alta prevalencia de situaciones sociodemográficas que influyen en la alimentación de los niños más pequeños, fomentando en la población los buenos hábitos alimenticios.

Así como continuar con estudios y financiamiento para estos casos en poblaciones mayores y así conocer el verdadero problema de salud que se representa este no solo en el barrio 20 de noviembre sino en la población en general de zonas pobres de la provincia de Esmeraldas.

A la población en general, quienes deben evitar el consumo de alimenticios no saludables como la ingesta excesiva de grasa, carbohidratos y comida chatarra.

Además se debe trabajar en el manejo de información de medios de comunicación que a pesar de no presentarse como alta prevalencia en el estudio puede afectar en un futuro no muy lejano a los niños en edad escolar.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. [Online]. 2018 [citado 2021 Abril 22]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
2. Asociación Española de Pediatría. Uso de azúcares y edulcorantes en la alimentación del niño. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. [Online]. 2015 [citado 2021 Junio 11]. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/es-uso-azucres-edulcorantes-alimentacion-del-articulo-S1695403315000739?referer=buscador>.
3. Pinto A, Carvajal A. Nutrición y Salud. La dieta equilibrada, prudente o saludable. [Online]. 2006 [citado 2021 Febrero 20]. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009020.pdf>.
4. Gómez C, De Cos A. Nutrición en atención primaria. Madrid: Jarpyo; 2001 [citado 2021 Febrero 20]. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjJjeXNtvvuAhWlsDEKHRtCCFcQFjAAegQIARAD&url=https%3A%2F%2Fwww.sefh.es%2Fbibliotecavirtual%2Fnovartis%2Fnutricionap.pdf&usg=AOvVaw2Q5roA5v-_XRAwlzWz6k.
5. Nunes dos Santos C. Somos los que conocemos. identidad cultural, hábitos alimenticios. [Online]. México; 2007 [citado 2021 Febrero 20]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180713889006>.
6. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. [Online]. 2018 [citado 2021 22 Abril]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.
7. López R. Importancia del consumo de hierro y vitamina C para la prevención de anemia ferropénica. [Online]. 2009 [citado 2021 Enero 15]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192009000600014.
8. Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias. Acciones y responsabilidades para hacer progresar la nutrición y el desarrollo sostenible.

- [Online]. Washington, D. C. 2015 [citado 2021 Febrero 20]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2499/9780896298859>.
9. Unicef. Niños, alimentos y nutrición. [Online]. Nueva York; 2019 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: data.unicef.org.
 10. Unicef. El Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición. [Online]. 2019 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/el-estado-mundial-de-la-infancia-2019-ni%C3%B1os-alimentos-y-nutrici%C3%B3n>.
 11. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. [Online]. 2018 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.
 12. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional para la Alimentación y la Agricultura. [Online]. Santiago de Chile; 2019 [citado 2021 Febrero 20]. Disponible en: <http://www.fao.org/americas/publicaciones-audio-video/panorama/2019/es/>.
 13. Agricultura OdINUpL Ayl. Gobierno nacional y la FAO presentan recomendaciones para mejorar los hábitos alimentarios de la población ecuatoriana. [Online]. 2018 [citado 2021 Marzo 3]. Disponible en: <http://www.fao.org/ecuador/noticias/detail-events/es/c/1158233/>.
 14. Calderón J, Alcivar C, Huacón A. Cómo incentivar a los ecuatorianos a tener una cultura alimenticia mas saludable, para disminuir los índices de enfermedades que existen en la actualidad. [Online]. 2015 [citado 2021 Marzo 2]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2015/07/cultura-alimenticia.html>.
 15. Ministerio de Salud Pública e Instituto Nacional de Estadística y Censos. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. [Online]. 2013 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiNrrm_zvvuAhXmF1kFHfv8DqkQFjAAegQIARAD&url=https%3A%2F%2Fwww.ecuadorencifras.gob.ec%2Fdocumentos%2Fweb-inec%2FEstadisticas_Sociales%2FENSANUT%2FPublicacion%2520ENSANU.

16. Pineda K. Practicas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de Mayo de Esmeraldas. [Online]. Esmeraldas; 2016 [citado 2021 Marzo 03]. Disponible en: <file:///C:/Users/qwq/Documents/habitos%20alimenticios/ntricion%20tesis.pdf>.
17. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025. [Online]. 2018 [citado 2021 Enero 5]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>.
18. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. [Online]. 2017 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
19. Olalla F. Alimentos prohibidos en la infancia. [Online]. 2020 [citado 2021 Enero 15]. Disponible en: <https://www.deustosalud.com/blog/pediatrica/10-alimentos-prohibidos-infancia>.
20. Walker A. Alimentación Sana para niños. [Online]. Madrid: Mc Graw - Hill; 2011 [citado 2021 Febrero 1]. Disponible en: https://books.google.com.ec/books?id=psh0AgAAQBAJ&printsec=frontcover&q=h%C3%A1bitos+de+alimentaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiwmfO01_vuAhVsFlkFHcFUBaMQ6AEwBH0ECAUQA#v=onepage&q=h%C3%A1bitos%20de%20alimentaci%C3%B3n&f=false.
21. Fundación Española de Nutrición. Hábitos alimentarios. [Online]. 2014 [citado 2021 Enero 17]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
22. Rua R. Obesidad y pobreza: Marco conceptual para su análisis en Latinoamérica. [Online]. 2019 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15031/DISERTACI%C3%93N%20CAROLINA%20GALLEGOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
23. Moreno JM, Galiano MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. [Online]. 2015 [citado 2021 Febrero 18]. Disponible en: www.pediatriaintegral.es.

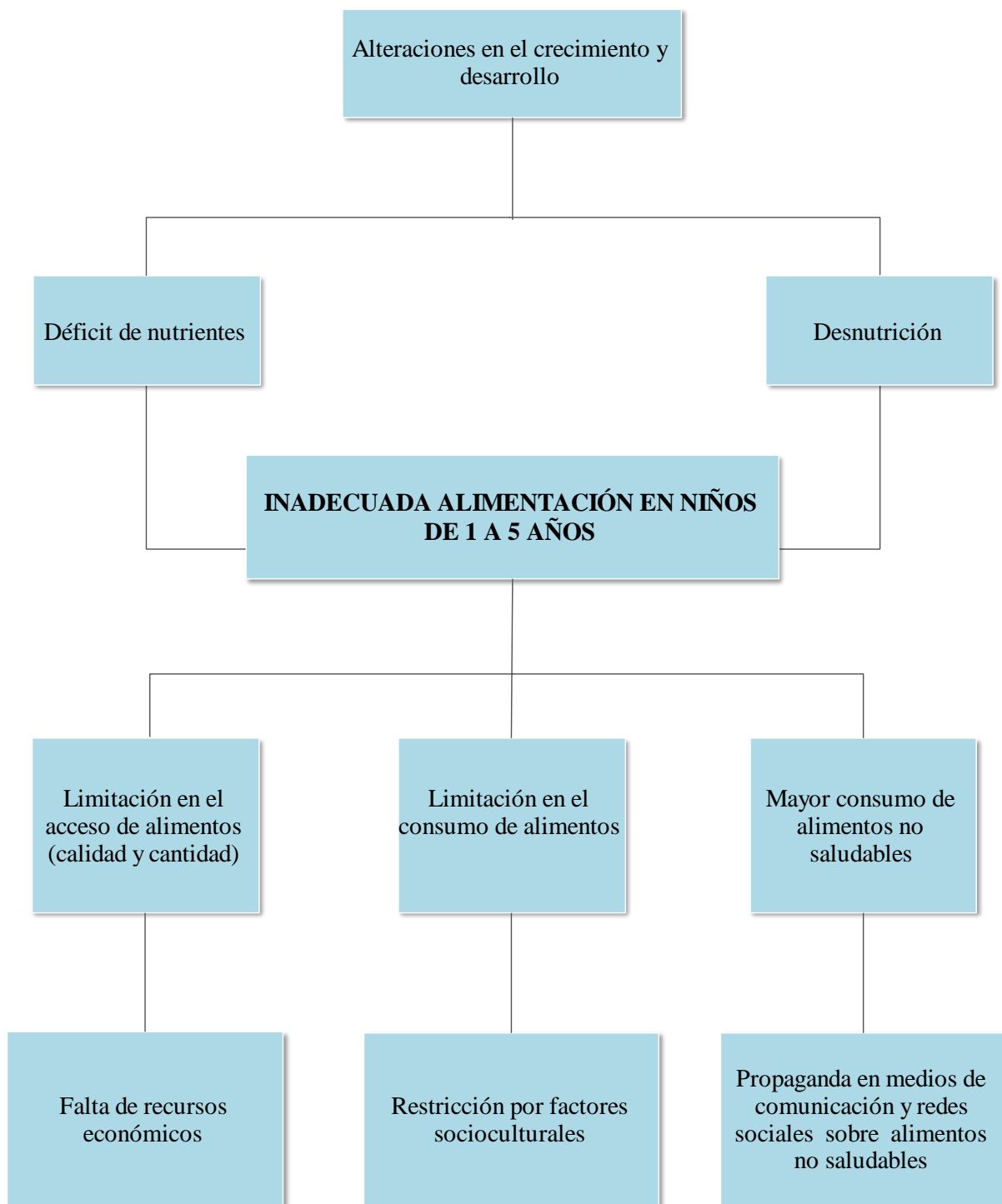
24. Pérez N. Factores nutricionales sociodemográficos y hábitos relacionados con los cambios en el estado nutricional. [Tesis]. Barranquilla: Universidad del Norte, Departamento de Salud Pública; 2019. Report No.: 1.
25. Meyer M. Guía de Alimentación y Salud. Alimentación en las etapas de la vida: Infancia. [Online]. 2015 [citado 2021 Febrero 19]. Disponible en: <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/>.
26. García M, Díez F. Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. [Online]. 2009 [citado 2021 Febrero 17]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000300009.
27. Pellicer M. La publicidad y su responsabilidad social. [Online]. 2016 [citado 2021 Febrero 16]. Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/questionespublicitarias/article/view/v10-lasso>.
28. Organización Panamericana de la Salud. Indicadores de Salud: Aspectos conceptuales y operativos. [Online]. 2021 [citado 2021 Abril 26]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14406:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-3&Itemid=0&limitstart=3&lang=es.
29. Manzanero D, Rodríguez A, García L, Cortés J. Estado nutricional, factores sociodemográficos e de saúde em estudantes de novo ingresso à UAZ. [Online]. 2018 [citado 2021 Abril 23]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000400383.
30. Moreiras O, Cuadrado C. Hábitos alimentarios. In Tojo R, editor. Tratado de Nutrición Pediátrica. Barcelona: Doyma; 2001. p. 15-32.
31. Roos E, Lahelma E, Virtanen M, Prattala R, Pietinen P, Gender. Gender, socioeconomic status and family status as determinants of food behaviour. [Online]. 1998 [citado 2021 Abril 26]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S027795369800032X>.

32. Corella D, Ordovás J. Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable. [Online]. 2015 [citado 2021 Marzo 10]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5207080>.
33. Hernandez G. ¿Influyen los medios de comunicación en el consumo de alimentos? [Online]. 2014 [citado 2021 Marzo 11]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/influyen-los-medios-de-comunicacion-en-el-consumo-de-alimentos/>.
34. Gonzalez J, Aguilar C, García G, García L, Álvarez F, Padilla L, et al. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). [Online]. 2012 [citado 2021 Junio 11]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100021.
35. Coromoto N, Pérez , Herrera H, Hernández R. Hábitos alimenticios, actividad física y su relación con el estado nutricional antropométrico de preescolares. [Online]. 2011 [citado 2021 Marzo 12]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006.
36. Verdezoto N. La Importancia de una nutrición adecuada en los niños. Familia. 2019 [Agosto 21]; 1(1): p. 9.
37. Constitución de la República del Ecuador. En derecho a la alimentación en Ecuador. [Online]. 2008 [citado 2021 Febrero 17]. Disponible en: <https://plataformacelac.org/es/derecho-alimentacion/ecu>.
38. Secretaría Técnica Planifica Ecuador Sembramos futuro. Plan Nacional para Buen Vivir 2017 - 2021 Toda una Vida. [Online]. 2017 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: <https://www.planificacion.gob.ec/plan-nacional-de-desarrollo-2017-2021-toda-una-vida/>.
39. Ministerio de Salud Pública. Ley Orgánica de Salud. [Online]. 2015 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: www.salud.gob.ec.
40. Código de la Niñez y la Adolescencia. Código de la Niñez y la Adolescencia. [Online]. 2014 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: www.igualdad.gob.ec.

41. Ley Orgánica del Régimen de Soberanía alimentaria. Ley Orgánica del Régimen de Soberanía alimentaria. [Online]. 2010 [citado 2021 Febrero 21]. Disponible en: www.soberaniaalimentaria.gob.ec.

ANEXOS

Anexo A. Árbol de problemas



Fuente: Análisis del Problema

Anexo B Operacionalización de Variables

Objetivos	Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar los hábitos de alimentación de los niños de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre de la ciudad de Esmeraldas.	Hábitos alimentarios	Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.	Grupos de alimentos que más habitualmente.	Verduras.	Encuesta
				Cereales	
				Lácteos	
				Verduras	
				Tubérculos	
				Frutas	
				Carnes	
				Embutidos	
Jugos artificiales, gaseosas					
Comida chatarra					
Leche materna	Si/No				
Leche de fórmula	Si/No				
¿Quién le de comer al niño/a?	Papá Mamá Abuelo Abuela Hermano Hermana Otros.....				
Al momento de la comida el niño/a come en conjunto de la familia	Si/No				
Preferencia en consumo de alimentos que se promociona en algún medio de comunicación	En caso de seleccionar NO, describir por qué.....				
Evita el consumo de algún alimento	Si/No En caso de seleccionar SI, describir por qué.....				
Identificar los factores sociodemográfico de los participantes.	Factores sociodemográfico	Conjunto de factores internos, como las creencias y habilidades personales y factores externos, como el efecto que ejecutan las	Edad de niños/as	1 – 2 años 3- 4 años 5 años	Encuesta
			Sexo de niños/as	Mujer/Hombre	
			Etnia de niños/as	Afro ecuatoriano (a) Blanco(a) Indígena	

		instituciones o la educación y que se establecen dentro de una cultura y de una sociedad	Mestizo(a) Montubio(a) Mulato(a) Negro(a).	
		Nivel de Escolaridad de niños/as	CIBV Inicial 1 Inicial 2 1ero de Básica	
		Edad de quien prepara los alimentos.	Menor de 18 años 18 a 35 años 36 a 64 años	
		Sexo de quien prepara los alimentos.	Hombre/Mujer Ninguno	
		Nivel de Escolaridad de quien prepara los alimentos	Primaria Secundaria Bachillerato Superior	
		Cómo considera su nivel socioeconómico	Nivel Alto Nivel Medio Nivel Bajo	

Fuente: Análisis de Variables

Anexo C. Encuesta

Encuesta dirigida a quien prepara los alimentos de niños/as del barrio “20 de noviembre” de la ciudad de esmeraldas

El siguiente formato de encuesta tiene fines académicos y se encuentra realizada por un estudiante de la PUCESE, parte de su trabajo de tesis previo a la obtención del título de licencia en enfermería.

Objetivo: analizar los hábitos de alimentación de los niños/as de 1 a 5 años del barrio 20 de noviembre

DATOS DEL NIÑO O NIÑA

¿Qué edad tiene el niño/a?

- a) 1 – 2 años
- b) 3- 4 años
- c) 5 años

Sexo del niño/a

- a) Mujer
- b) Hombre

Nivel de escolaridad del niño/a

- a) CIBV
- b) Inicial 1
- c) Inicial 2
- d) 1ero de Básica

Etnia del niño/a

- a) Afro ecuatoriano (a)
- b) Blanco(a)
- c) Indígena
- d) Mestizo(a)
- e) Montubio(a)
- f) Mulato(a)
- g) Negro(a).

DATOS DE QUIEN PREPARA LOS ALIMENTOS

¿Cuál es la edad de quien prepara los alimentos?

- a) Menor de 18 años
- b) 18 a 35 años
- c) 36 a 64 años

Sexo de quien prepara los alimentos

- a) Mujer
- b) Hombre

Nivel de escolaridad de quien prepara los alimentos

- a) Ninguno
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Bachillerato
- e) Superior

¿Cómo considera su nivel socioeconómico?

- a) Nivel Alto
- b) Nivel Medio
- c) Nivel Bajo

1. SELECCIONAR LOS ALIMENTOS QUE MÁS CONSUMES A LA SEMANA

CEREALES

- a) Arroz
- b) Avena
- c) Trigo (harina)
- d) Cebada
- e) Maíz

LÁCTEOS

- a) Leche
- b) Queso
- c) Yogurt

VERDURAS

- a) Coliflor
- b) Acelga
- c) Brócoli
- d) Espinacas
- e) Choclo
- f) Zapallo
- g) Plátano(verde)

TUBÉRCULOS

- a) Papas
- b) Yuca
- c) Camote
- d) Melloco
- e) Zanahoria

FRUTAS

- a) Papaya
- b) Guineo
- c) Sandía
- d) Piña
- e) Melón
- f) Manzana
- g) Peras
- h) Uvas

LEGUMBRES

- a) Frejol
- b) Habas
- c) Lentejas
- d) Alverjita

CARNES

- a) Ave
- b) Cerdo
- c) Vacuno
- d) Pescado

EMBUTIDOS

- a) Chorizo
- b) Salchicha
- c) Mortadela
- d) Jamón
- e) Salami

LECHE MATERNA

- a) Si
- b) No

LECHE DE FÓRMULA

- a) Si
- b) No

¿Quién le da de comer al niño/a?

- a) Papá
- b) Mamá
- c) Abuelo
- d) Abuela
- e) Hermano
- f) Hermana
- g) Otros

¿Al momento de la comida el niño/a come en conjunto de la familia?

- a) Si
- b) No
- c) En caso de seleccionar NO, describir por qué

Preferencia en consumo de alimentos que se promociona en algún medio de comunicación

- a) Si
- b) No

¿Evita el consumo de algún alimento?

- a) Si
- b) No
- c) En caso de seleccionar SI, describir por qué

2. CONSUMO DE COMIDA CHATARRA

- a) Salchipapa
 - b) Hamburguesas
 - c) Corviche
 - d) Yapingacho
 - e) Pizza
- a) Gaseosas
 - b) Jugos artificiales
 - c) Aguas saborizadas

Gracias por su apoyo