



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

SEDE  
ESMERALDAS

**ESCUELA DE ENFERMERÍA**  
**TESIS DE GRADO**  
**PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA EN**  
**ENFERMERÍA**

**Influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de los  
preescolares en la Unidad Educativa Semillitas**

**Línea de investigación**  
**Fomento, prevención y promoción de la salud**

**Autor**

Solange Katherine Segura Montaña

**Asesora**

Mgt. Memi Angulo Alegría

**Septiembre, 2022**

## **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 de Licenciada en Enfermería.

---

**Presidente del tribunal de graduación**

Mgt. Cevallos Arteaga Ramón Marcos  
**Lector 2**

Mgt. Patricia Marines Batalla  
**Lector 1**

Mgt. Angulo Alegría Memi Victoria  
**Asesora**

---

**Director de carrera**

Fecha.....

## **AUTORÍA**

Yo, **Solange Katherine Segura Montaña** con CI: **0803915263**, declaró que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original auténtica 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.

---

**SOLANGE KATHERINE SEGURA MONTAÑO**

**CI: 0803915263**

## **DEDICATORIA**

A mis padres y familia que con su paciencia, esfuerzo y amor, me ayudaron a poder cumplir una meta más en vida, inculcándome que siempre de la mano de Dios todo es posible, y que todo sacrificio siempre tiene recompensa al final del camino.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi gratitud a nuestro Dios por haberme dado salud y llenado de sabiduría en toda mi carrera para poder culminarla con éxito, a mis padres y familia por ser el pilar fundamental en todo momento, quienes siempre estuvieron apoyándome, dándome su ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo.

Un profundo agradecimiento a las autoridades de la Unidad Educativa Semillitas por haberme permitido realizar todos mis procesos investigativos dentro de su institución.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>TRIBUNAL DE GRADUACIÓN</b> .....	ii
<b>AUTORÍA</b> .....	iii
<b>DEDICATORIA</b> .....	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	v
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO</b> .....	vi
<b>SUMARY</b> .....	x
<b>Planteamiento de problema</b> .....	4
<b>Formulación de problema</b> .....	5
<b>Justificación</b> .....	5
<i>Relevancia de la investigación</i> .....	5
<i>Importancia de la investigación</i> .....	6
<b>OBJETIVOS</b> .....	6
<b>General</b> .....	6
<b>Específico</b> .....	6
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b> .....	8
<b>1.1. Bases teóricas</b> .....	8
<b>1.2. Antecedentes</b> .....	10
<b>1.3. Bases legales</b> .....	12
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA</b> .....	14
<b>2.1. Área de estudio</b> .....	14
<b>2.2. Tipo de investigación</b> .....	14
<b>2.3. Diseño</b> .....	15
<b>2.4. Métodos</b> .....	15

<b>2.5. Técnica e instrumentos .....</b>	<b>15</b>
<b>2.6. Población y muestra .....</b>	<b>16</b>
<b>2.7. Proceso de selección de la muestra. ....</b>	<b>17</b>
<b>2.8. Criterios de Inclusión.....</b>	<b>17</b>
<b>2.9. Operacionalización de variables .....</b>	<b>17</b>
<b>2.10. Análisis de datos .....</b>	<b>17</b>
<b>2.11. Normas Éticas .....</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>19</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....</b>	<b>24</b>
<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>25</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>26</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>31</b>

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Muestra de la investigación .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 2.. Operacionalización de variables .....	33
Tabla 3. Presupuesto .....	36

## LISTA DE FIGURAS

Figura. 1. Estudio de niños por género y edad entre 4 a 6 años .....	19
Figura. 2. Estado nutricional de niños en edad preescolar.....	19
Figura. 3. Grupos de alimentos.....	20
Figura. 4. Grupos de alimentos.....	21
Figura. 5. alimentos saturados .....	22
Figura. 6. Productos ricos y nutritivos.....	22

## RESUMEN

El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades individuales, ingestión, absorción, y utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos. El **objetivo** planteado fue analizar la influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los niños que están cursando la educación básica en la escuela Semillitas de la ciudad de Esmeraldas. **Metodología:** El estudio fue de tipo descriptivo, transversal. La población de estudio estuvo conformada por 59 niños de sexo masculino y femenino con edades entre 4 a 6 años. Se aplicó 2 encuestas a los trabajadores encargados de la alimentación de los niños en la escuela y a los maestros. Las variables evaluadas fueron el IMC, edad, sexo, y grupos de alimentos. Se tomaron medidas antropométricas (peso/talla) a todos los niños en estudio. Los **resultados** obtenidos de mayor impacto fueron: 4% de un niño con bajo peso. Se **concluyó** que el estado nutricional de los niños es adecuado y se lleva una buena alimentación en la escuela.

**Palabras claves:** Estado nutricional, Hábitos alimenticios, antropometría, niños y niñas.

## SUMMARY

Nutritional status is the condition of the organism that results from the relationship between individual needs, ingestion, absorption, and biological use of the nutrients contained in food. The proposed objective was to analyze how eating habits influence the nutritional status of children who are studying basic education at the Semillitas School in the city of Esmeraldas. The study was retrospective, descriptive, cross-sectional. The study population consisted of 59 male and female children aged 4 to 6 years. Two surveys were applied to workers in charge of feeding children at school and to teachers. The variables evaluated were BMI, age, sex, food groups. Anthropometric measurements (weight / height) were taken from all the boys and girls in the study. The results obtained with the greatest impact were: 4% of a child with low weight. It was concluded that the nutritional status of the children is adequate and that they have a good diet at school.

**Keywords:** Nutritional status, Body mass index, anthropometry, underweight, boys and girls

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el nacimiento hasta el final de nuestra vida, es fundamental alimentarse de forma saludable para prevenir todas las formas de malnutrición y afecciones como la diabetes, el cáncer y otras enfermedades no transmisibles. Además de que los establecimientos públicos, como las escuelas, las guarderías, las residencias de ancianos, los hospitales, los centros penitenciarios y los comedores de los establecimientos públicos pueden ser fundamentales para que todos comamos alimentos saludables y para prevenir así los 8 millones de defunciones que se registran cada año a causa de la alimentación insalubre (1).

Las últimas estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO indican que 805 millones de personas padecen hambre en el mundo (2012-2014). Se trata de una disminución de más de 100 millones en la última década, y 209 millones menos que en 1990-1992. En América Latina y el Caribe, este fenómeno afecta a 37 millones de personas (6,1% de la población), un avance significativo respecto de los 68,5 millones de personas (15,3%) que padecían hambre en el trienio 1990-1992. Entre 1990 y 2014, América Latina y el Caribe como conjunto redujo en un 60% la proporción de subalimentación de su población, convirtiéndose en la única región del mundo en conseguir la meta de "reducir a la mitad el porcentaje de personas que padecen hambre", fijada para 2015 por los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) (2).

La FAO además manifiesta que, para enfrentar los grandes desafíos sociales, particularmente la pobreza extrema y el hambre, es necesario combinar crecimiento económico, un elevado compromiso político y una decidida acción pública, manifestada en el desarrollo de diversas políticas públicas de gran impacto sobre las poblaciones más vulnerables (2).

Según el informe Panorama Regional de la Seguridad alimentaria y nutricional, en América Latina y el Caribe, los niveles de hambre e inseguridad alimentaria, han aumentado en la región desde 2015, los que podrían verse exacerbados por los efectos de la pandemia de COVID-19. Actualmente, la región está aún más lejos de alcanzar la meta 2.1 de los

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de poner fin al hambre y lograr la seguridad alimentaria. En este también manifiestan que Mesoamérica fue la subregión que experimentó el crecimiento más elevado en la prevalencia del hambre entre 2019 y 2020, un alza de 2,5 puntos porcentuales, su valor más alto en los últimos veinte años. En 2020, la población subalimentada por subregión fue de 16,1% en el Caribe, 10,6% en Mesoamérica y 7,8% en Sudamérica (2).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, reporta que entre los efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de niños y adolescentes, 1 de cada 2 jóvenes de América Latina y el Caribe ha tenido dificultades en el acceso a alimentos saludables y ha disminuido la actividad física. Se ha evidenciado además que, durante la crisis de COVID-19, también se ha producido un aumento del consumo de bebidas azucaradas (35%), snacks y dulces (32%), y comida rápida y productos precocinados (29%); y una disminución del consumo de frutas y verduras (33%) y agua (12%). El sondeo también da cuenta que las principales barreras para el acceso a alimentos saludables fueron tener menos dinero para comprar (69%), y el temor a contraer el virus (34%). El 52% reportó que era menos activo físicamente en comparación con los tiempos prepandemia. Mientras que el 33% reportó no practicar ninguna actividad física, el 25% practicaba menos de una hora a la semana, y 7% practicaba más de 6 horas a la semana (3).

En Ecuador, Naranjo afirma que pasaron de una actividad escolar presencial a un sistema de educación virtual, que se ha mantenido por más de un año, generando varios problemas tanto en los niños en etapa preescolar (2-5 años), escolar (5-12 años) como en los adolescentes (12 a 18 años), en el ámbito emocional y orgánico. Donde se han evidenciado algunos problemas como: obesidad y sobrepeso, accidentes y lesiones dentro del hogar, malas posturas, problemas odontológicos, descuido en los controles de rutina, retraso en el esquema de inmunizaciones y falta de control pediátrico de seguimiento a niños y adolescentes con necesidades especiales (4) (5).

El País tiene una deuda histórica traducida en el reto de la desnutrición crónica, la cual ha estado vinculada a la profunda desigualdad social y a los problemas económicos que

generalmente afectan a la población con mayor pobreza y condiciones de vida adversas, comprometiendo severamente el potencial de desarrollo de las personas y el conglomerado social. Adicionalmente, el sobrepeso y obesidad se han constituido en problemas de salud pública, que afectan cada vez más a una mayor cantidad de personas durante todo el curso de la vida. Esto es causado, en parte, por los cambios en los patrones de alimentación y de actividad física de la población. Las consecuencias biológicas, emocionales y económicas del sobrepeso y obesidad son de tal magnitud que, provocan enfermedades que se han convertido en las primeras causas de muerte en el País (6).

El teletrabajo, la teleeducación y las restricciones provocan que aumente el sedentarismo. Además, hay más personas menores de 20 años que se someten a cirugías. Antes de la llegada del COVID-19 los índices de sobrepeso y obesidad ya eran alarmantes en las 24 provincias del Ecuador. Según el Programa Mundial de Alimentos (PMA), solo Napo tenía una tasa inferior al 50% en sobrepeso y obesidad en 2019. Pero en El Oro y Guayas la prevalencia era mayor al 60%. Galápagos, con 76%, tuvo el mayor índice del país (7).

Se presume que durante la pandemia se ha intensificado el problema con el acceso limitado a una alimentación saludable y una menor capacidad adquisitiva (8) (9).

El estudio de Pineda K, sobre Prácticas nutricionales en niños de 4-6 en el barrio 24 de mayo de Esmeraldas, concluye que el 63% consumen carbohidratos 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 (10).

Chilán, en su análisis sobre el Semáforo alimenticio, realizado como herramienta informativa en la orientación hacia estilos de vida saludable en la ciudad de Esmeraldas en el año 2016, investigando desde el ámbito educativo, demostró que la mayoría de los compradores en los supermercados de Esmeraldas son del sexo femenino; donde el 97% indicaron conocer poco

o suficiente del semáforo alimenticio, y solo un 3% indicó no saber nada sobre este tema (11).

Mientras que Pineda A. en su investigación sobre, afirma que hay procesos destructivos que inciden en la malnutrición de la población. Además, los modos de vida de las familias relacionados con los patrones de consumo como: accesibilidad a alimentos de fácil conservación, limitado acceso a productos del mar, cambios en las prácticas de preparación; causan deficiencias en el aporte de nutrientes al desplazar los alimentos del medio, acciones del consumismo indiscriminado (12).

Además, señala que los hábitos alimentarios se han modificado, por los cambios en los patrones alimentarios y la variación en los estilos de vida por lo cual han provocado una alteración en el estado nutricional, presentando malnutrición por exceso (obesidad, sobrepeso), por déficit (desnutrición), por el incremento de la ingesta de alimentos chatarra en el menú diario del niño y niña escolar siendo primordial la adquisición de buenos hábitos alimentarios dentro del entorno familiar y escolar del niño/niña ya que estos ejercen una influencia en la alimentación, modificando su conducta de aceptación o rechazo a un alimento dando como resultado el consumo de alimentos saludables por lo cual se puede determinar un estado nutricional adecuado o poco saludable según su peso y talla de acuerdo a su edad de desarrollo (12).

Con este antecedente, se pretende conocer la realidad de cómo influyen los hábitos alimentarios en el estado nutricional en los niños que están cursando la educación básica en la escuela Semillita, en referencia a su peso y talla, nivel de obesidad o sobrepeso y sus actividades realizadas durante el confinamiento por Covid-19, identificando aquellos hábitos alimenticios que se han llevado adelante o sobre los que se deben reforzar desde las prácticas del grupo familiar como proveedor y cuidador de los adolescentes.

### **Planteamiento de problema**

La desnutrición es un problema porque debido a un rápido crecimiento que ocurre en la niñez, falta de recursos y la falta de conocimientos por parte de la familia, una alimentación no

adecuada trae consecuencias para su crecimiento y desarrollo. La edad preescolar se identifica por ser una etapa en la que se adquieren hábitos que van a definir el estilo de vida del futuro de los niños, por ello es pertinente implementar en esta etapa, cualquier acción que permita un crecimiento y desarrollo normal. Los niños están todavía desarrollando sus hábitos alimentarios y por tanto requiere de incentivos y estímulos provenientes de la familia y de la institución escolar que les permitan formar buenas prácticas que contribuyan a un adecuado estado nutricional. Algún cambio desfavorable en el estilo de vida del niño comprometerá su formación biológica, que de una u otra forma afectará su estado nutricional y por ende su salud futura (2) (8).

En un estudio del 2020, se identificó que son necesarias aquellas recomendaciones específicas en el cuidado de las madres en cuanto a sus factores genéticos y en la dieta diaria de los niños, para niños dentro del rango de 10 a 12 años cuyo peso fue de 41 a 50 kg. El propósito de la presente investigación es conocer los hábitos alimentarios más frecuentes de los niños preescolares y su posible influencia en su estado nutricional. Teniendo en cuenta la incidencia de los malos hábitos alimentarios en los niños, en edad preescolar (4-7 años), Un buen estado de alimentación en los niños preescolares y es de suma importancia porque les garantiza desarrollarse de acuerdo con su potencial, una buena alimentación dentro de los establecimientos educativos brinda el potencial de seguridad alimentaria y nutricional (13).

### **Formulación de problema**

¿Cuál es la Influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de los preescolares en la Unidad Educativa Semillitas?

### **Justificación**

#### ***Relevancia de la investigación***

Este estudio radica en la aplicación que se le puede dar a los resultados obtenidos en la comunidad médica, enfocado a desarrollar y diseñar programas de nutrición, alimentación saludable y prevención de enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad en la población de niños en etapa preescolar. La investigación tiene relevancia social, ya que, con los insumos obtenidos de la muestra de estudio, se podrán identificar factores socio

económicos que estén relacionados con los hábitos alimenticios del niño o niña, sobre los cuales se pueda recomendar acciones inmediatas a fin de propiciar el bienestar y salud del grupo familiar, pero sobre todo evidenciar la realidad que vive el adolescente en su proceso de confinamiento, como su entorno familiar incide en su desarrollo emocional, psicológico, de alimentación y protección.

### ***Importancia de la investigación***

La importancia del estudio radica en la necesidad de evidenciar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la salud de los niños y niñas en etapa preescolar, sus principales necesidades de atender esta situación dentro de una población que podría presentar vulnerabilidades que son imperceptibles y no atendidas desde la salud pública. Así como realizar este tipo de estudios para contar con la información actualizada que deben tener los gobiernos y el sistema de salud, para emitir alertas u otro tipo de notificaciones a nivel nacional, coordine acciones con otros sectores como el educativo y empresarial que puedan apoyar directamente a que los niveles de desarrollo de los niños en etapa preescolar.

Finalmente, los principales beneficiarios de la presente investigación son los niños en etapa preescolar de la Unidad Educativa Semillitas, en donde se tomó la información de los datos acerca del estado nutricional para la presente investigación, a los que se desea inducir un hábito saludable de alimentación, para que también sean portavoces en sus hogares. Por lo que el impacto de los resultados de esta investigación será de beneficio directo para los niños y sus familias.

## **OBJETIVOS**

### **General.**

Analizar la Influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de los preescolares en la Unidad Educativa Semillitas.

### **Específico.**

- Conocer los hábitos alimentarios de los niños que están cursando la educación básica de la Unidad Educativa Semillitas.
- Describir el tipo de alimentos que se ofertan en el bar de la Unidad Educativa.

- Identificar las alteraciones nutricionales que presentan los niños basados en su IMC.
- Proponer recomendaciones de dietas nutritivas que podrían mejorar los hábitos alimenticios de los niños.

# CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

## 1.1. Bases teóricas

Esta investigación se basó en lo manifestado por la OMS la cual indica que el estado nutricional es la posición en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas, que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. La edad escolar es el periodo que se extiende desde los seis a los doce años, caracterizado por el inicio del proceso de aprendizajes dentro de las instituciones educativas y en su entorno donde vive. La alimentación adecuada es un proceso social que debe ofrecer responsablemente alimentos a niños en sus primeros años de vida, con la finalidad de asegurar un buen estado de salud, y el desarrollo pleno de sus capacidades y potencialidades físicas, y psicológicas. La necesidad de asegurar una buena alimentación infantil temprana en los primeros años de vida está íntimamente relacionada con los procesos fisiológicos que suceden en esta etapa, donde la tasa de crecimiento de los niños es la más significativa durante toda su vida. (17)

En esta etapa de la vida en los niños se producen diversos procesos de desarrollo, a nivel intelectual, físico y social, cuando se les brinda las condiciones adecuadas que los niños Escolares requieren para tener un buen desarrollo. Las consecuencias de que no tengan un buen estado nutricional pueden ser nefastas (pérdida de destrezas cognitivas y motoras, dificultades para la interacción con sus padres). Si bien, poner límites basados en criterios permite estandarizar las manifestaciones bio-psico-social que surgen en esta etapa; es precisamente durante la infancia que se forman los hábitos alimentarios que perdurarán durante toda su vida. La población infantil es muy susceptible a desequilibrios nutricionales (3).

- **Desnutrición y educación**

La infancia es considerada como una etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por dos fenómenos: crecimiento y desarrollo. Para que estos fenómenos se produzcan con total normalidad, es fundamental una adecuada nutrición. La nutrición a su vez está sometida a factores condicionantes: algunos fijos, como el potencial genético del individuo y otros dinámicos, como los factores sociales, económicos y culturales, que pueden

actuar en forma favorable o desfavorable. Cuando se modifica el equilibrio de estos factores y se ve alterada la nutrición, se interrumpe el crecimiento y desarrollo del niño, dando lugar a la desnutrición infantil. Los niños se encuentran en un proceso de crecimiento, por lo que necesitan una nutrición que favorezca su desarrollo. En este sentido, son especialmente importantes los nueve meses de embarazo y los dos primeros años de vida del niño. (18)(19)

Ortiz y otros, fueron los primeros en formular la hipótesis relativa a que la desnutrición durante los primeros dos años de vida, podrían inhibir el crecimiento del cerebro y esto produciría una reducción permanente de su tamaño y un bajo desarrollo intelectual; los primeros dos años de vida no sólo corresponden al período de máximo crecimiento del cerebro, sino que al final del primer año de vida, se alcanza el 70% del peso del cerebro adulto, constituyendo también, casi el período total de crecimiento de este órgano (15).

Para ACNUR, la nutrición infantil y el rendimiento de los niños en la escuela son conceptos estrechamente vinculados. De hecho, la desnutrición infantil tiene graves consecuencias en los niños tales como: reducción de la atención, falta de concentración a la hora de realizar tareas, consecuencias de la conducta del niño, dificultades para aprender, comunicarse o socializar con otros niños, enfermedades que afectan al crecimiento, retraso en el crecimiento físico y motor. Podemos considerar, en concordancia con Peña y otros que la desnutrición es el resultado final del subdesarrollo, donde el niño sufre el mayor impacto, por depender de terceros para su cuidado y crecimiento. Por esto la desnutrición infantil no es sólo un problema de falta de alimentos, es un conflicto social más profundo, que debe ser tenido en cuenta a la hora de brindar soluciones. (17)

La UNICEF define al niño como un ser humano, miembro de una familia y comunidad con derechos y compromisos para su edad y su etapa de desarrollo. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, adoptó los nuevos patrones de crecimiento del niño y niña. La familia es fundamental es el medio natural donde se genera, organiza y se mantiene la vida del ser humano la familia objetivo es la protección de la salud de cada uno de los niños. Una alimentación saludable y adecuada es muy importante ya que es imprescindible para la nutrición y desarrollo de los niños. Ecuador llevó a cabo una investigación en el año 2010

comprobando los hábitos alimenticios de los niños escolares, a nivel de conocimiento del personal encargadas de la preparación de los alimentos de los niños y el peligro alimentario (15).

- 1) dinamizar la coordinación intersectorial, generando mecanismos de corresponsabilidad y fomentando la participación ciudadana;
- 2) asegurar el monitoreo continuo y 15 evaluación periódica;
- 3) asegurar la atención integral en salud y nutrición en todos los niveles de atención;
- 4) fomentar y proteger la lactancia materna y alimentación complementaria adecuada;
- 5) generar y fortalecer las intervenciones de promoción de la salud que fomentan estilos de vida saludables y mejorar hábitos alimenticios;
- 6) incrementar el acceso a agua segura y servicios de saneamiento adecuados;
- 7) contribuir a la seguridad y soberanía alimentaria; y,
- 8) Fortalecer la protección e inclusión social, a través de estrategias de fomento del ejercicio de los derechos ciudadanos.

## **1.2. Antecedentes**

Ochoa et al. (21), determinó a través de diferentes métodos, entre ellos el antropométrico, con niños menores de 5 años utilizando índices como peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E), peso/talla (P/T) e índice de masa corporal (IMC). El propósito fue analizar y comparar la capacidad de los distintos índices antropométricos para identificar problemas nutricionales en niños de comunidades marginadas de Chiapas, México. La muestra fue de 1.160 niños menores de 5 años. En los resultados no se encontró concordancia entre el IMC y P/E, T/E. La prevalencia de desnutrición según T/E fue de 64,8%. Solo se encontró concordancia alta (0,726) entre IMC y peso/talla. El IMC arrojó una prevalencia baja de desnutrición y una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad que los índices P/E y T/E.

Henk y Ortega, en su investigación sobre la influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional en niños de 3 a 5 años de edad que asisten al Jardín Escuela Bilingüe “Semillitas de Mostaza” de la ciudad de Guayaquil durante el periodo octubre 2017 - febrero del 2018, se trabajó con una muestra de 60 niños/as que cumplían con los criterios de inclusión. Se identificaron los hábitos alimentarios a través de la encuesta de frecuencia de consumo de

alimentos y recordatorio de 24 horas, la evaluación del estado nutricional se lo realizó a través de la toma de peso y talla y posteriormente se diagnosticó con los respectivos índices cumpliendo con los parámetros de la OMS. Como resultado se obtuvo que los hábitos alimentarios no influyen en el estado nutricional actual de los investigados, ya que el valor de P fue  $>0.05$  y por lo tanto no existieron diferencias estadísticamente significativas. Se recomienda que el preescolar adopte estilos de vida saludables, incorpore en cada comida alimentos como: lácteos, vegetales, frutas, cereales y carnes, evitando el consumo de comida rápida y complementarlo con 30 minutos de actividad física diaria. (25)

Díaz y Da Costa (1), en su Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares, con un estudio descriptivo, en un centro de educación inicial en Santa Elena, Ecuador, durante 2016, donde el universo lo constituyó 125 binomios padres-escolares, entre tres y cinco años. Las variables estudiadas fueron edad, hábitos alimentarios, nivel de instrucción, adquisición de alimentos, peso, talla. El estado nutricional en los niños fue deficiente, debido al consumo de proteínas de alto valor biológico (3,97 %) y 8,32 %, 7,94 % y 4,70 % demostraron alto consumo en alimentos de baja calidad nutricional. (26)

Alarcón y Espinoza, realizaron la valoración del tipo de alimentos que se consumen en los bares de las Unidades Educativas: Federico Proaño, Francisco Febres Cordero y Ezequiel Crespo Ambrosi. En la revisión insitu se observó que no disponen de una variedad de productos en lo que corresponde a frutas, incluso expenden jugos industrializados, hamburguesas, hot-dogs y pasteles; en cuanto a los almuerzos se pudo visualizar los secos de pollo y carne sin ensaladas; mientras que en la escuela Francisco Febres Cordero, se venden una gran variedad de frutas, pero también se pudo observar la venta de pizza, tostitos y pasteles. (27)

Hurtado et al., en su estudio sobre Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015. Calcularon los indicadores de malnutrición por déficit y exceso según peso para la talla, índice de masa corporal (IMC) y talla para la edad. Los resultados cuentan que el riesgo de malnutrición por exceso según el peso para la talla fue del 23% y el de déficit del 7,6%; según el IMC el riesgo de malnutrición por exceso fue del

25,6% y el de déficit del 17,7%. La malnutrición fue prevalente en los niños, con asiento en la zona urbana.

Las dietas nutritivas que podrían mejorar los hábitos alimenticios de los niños, se encuentran en las Guías Alimentarias que contienen 12 recomendaciones de las cuales 9 hacen referencia al consumo variado de alimentos y las otras 3, hablan de la importancia de promover los estilos de vida saludables (28).

El Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador se formuló en coherencia con el marco de política pública internacional y nacional, derivándose en ocho líneas de acción para una intervención intersectorial para todo el curso de vida de la población en una buena alimentación saludable (21).

### **1.3. Bases legales**

La Constitución de la República del Ecuador evidencia que la alimentación y nutrición saludables son un derecho humano, comprometiéndolo al Estado a garantizar todas las condiciones estructurales, subyacentes y básicas para alcanzar este derecho para todos, particularmente el acceso al agua potable, saneamiento, políticas de reducción de la pobreza y acceso universal a los servicios de salud, así como políticas destinadas a modificar los entornos alimentarios y las prácticas individuales (21).

El Gobierno Ecuatoriano, a través del Ministerio de Salud Pública, en cumplimiento del artículo 16 de la Ley Orgánica de Salud (2006), que reza “le corresponde al Estado establecer 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 alimentos propios de cada región y garantice a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. (21),

El Artículo 44 de la Constitución de la República del Ecuador, el artículo 16 y 18 del Código de la niñez y adolescencia actual sustentan esta investigación digno a que se refieren cada

uno de los derechos que tienen los adolescentes, niños y niñas en nuestra sociedad y que predominan sobre las demás personas, al manifestar esta investigación sobre el estado nutricional en niños y niñas en edad escolar, se toma como referente estos artículos que hablan sobre el derecho a la alimentación y las políticas que debe implementar el estado.(21)

Art. 44.- Derechos de los niños y adolescentes. – El estado, la sociedad y la familia promoverán de forma única el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y certificarán la acción a cada uno de sus derechos, se comprenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Código de la niñez y adolescencia. (21).

Art. 16.- Naturaleza de estos derechos y garantías. - Por su naturaleza, los derechos y garantías de la niñez y adolescencia son de orden público, interdependientes, indivisibles, irrenunciables e intransigibles, salvo las excepciones expresamente señaladas en la ley.

Art. 18.- Exigibilidad de los derechos. - Los derechos y garantías que las leyes reconocen en favor del niño, niña y adolescente, son potestades cuya observancia y protección son exigibles a las personas y organismos responsables de asegurar su eficacia, en la forma que este Código y más leyes establecen para el efecto (21).

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1. Área de estudio

Esta investigación fue realizada en la Unidad Educativa de inicial básica Semillitas de la ciudad de Esmeraldas, de tipo particular. La misma cuenta con aproximadamente 70 niños con edades entre 4 a 6 años cuyas familias tienen un nivel económico medio, ya que cuentan con los recursos para el pago de una pensión mensual.

### 2.2. Tipo de investigación

La investigación fue descriptiva, prospectiva, de cohorte transversal ya que se trabajó en la identificación de hábitos alimenticios que tienen los niños del preescolar de la unidad educativa objeto de estudio; en este se permitió observar las consecuencias de una mala nutrición.

**Descriptivo** porque detalla, cuáles son los estados de nutrición en los niños preescolares del Centro educativo.

**Transversal** por que se analizaron datos de las variables estado nutricional, recopiladas en una sola ocasión y en un periodo de tiempo definido.

**Prospectiva** a través de este se pudo observar y describir cada uno de los problemas al realizar la valoración del IMC para saber el estado nutricional en los niños preescolares de 4-6 años. Se utilizó técnicas que contribuyeron a obtener información cuantitativa y cualitativa.

Cuantitativa ayudó a sistematizar los resultados de forma numérica a través de técnicas estadísticas, así como tablas y gráficos donde se evalúa el problema que presento en mi realización de mi investigación.

### **2.3. Diseño**

Es de tipo analítico, porque este método de investigación se desprende del método científico y ayudó en el diagnóstico de los problemas nutricionales y la generación de hipótesis que permiten resolverlos. Por lo que se utilizó para lograr la identificación de causa y consecuencias sobre los factores que determinan la prevalencia de malos hábitos alimenticios en niños preescolares de la Unidad Educativa Semillitas.

### **2.4. Métodos**

Se empleó como método el descriptivo, transversal porque da la oportunidad de describir datos acerca del estado nutricional de manera puntual y precisa. El método del estudio donde se realizó la investigación fue en la unidad educativa Semillita de la ciudad de Esmeraldas del barrio colinas. El avance se fundamentó en las encuestas de 10 y 7 literales con opciones múltiples relacionadas a la alimentación que los niños llevan en el bar escolar y si es nutricional para su salud. Cuantitativa se basó en ordenar los resultados a través de técnicas estadísticas. Los estudios descriptivos ordenan los datos de las encuestas, los resultados puestos en tablas y gráficos.

### **2.5. Técnica e instrumentos**

La técnica que se utilizó fue la encuesta, dirigida a los trabajadores del bar en la unidad educativa con el propósito de conocer la oferta y la percepción que tienen los colaboradores respecto a los hábitos alimenticios, la importancia y el grado de compromiso que ellos tienen al brindar alimentos saludables; además otra encuesta dirigida a los profesores la cual permitió obtener información respecto al tipo de alimentos que consumen los niños, los hábitos alimenticios y los conocimientos que tienen acerca de la nutrición. Esta encuesta tuvo una duración de 30 minutos, previamente se les leyó su contenido para su mejor comprensión.

Otra técnica utilizada fue la antropometría, que es la medición de segmentos corporales que permiten clasificar al individuo. Es una herramienta que permite realizar el diagnóstico nutricional; en este caso se utilizó para evaluar las medidas corporales de los preescolares de la Unidad Educativa Semillitas.

Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario, para el personal del Bar este estuvo compuesto de 9 preguntas que correspondían al conocimiento de ellos sobre los malos hábitos de alimentación del preescolar y como incide en su desarrollo, el tipo de alimentos que ellos venden (refrescos, frutas, verduras, snack, otras bebidas), la importancia del desayuno, otras provisiones de alimentos que aporten mayor valor nutritivo, la percepción de ellos frente a los alimentos que expenden, el nivel de gasto que un niño realiza en el bar, cuáles son las frituras que se venden (papas, pollo, empanadas, otros), que otros alimentos se ofrecen que aporten vitaminas.

Mientras que el cuestionario para docentes, se compuso de 3 preguntas, relacionadas con la oferta del bar, su percepción y nivel de compromiso de parte del personal del bar sobre la alimentación que se brinda a los preescolares y como esta alimentación puede incidir en el desarrollo del niño preescolar.

Otro instrumento de medición se utilizó el ICM, que es el índice de masa corporal (IMC) conformado por un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud (29).

## **2.6. Población y muestra**

La población estuvo conformada por los niños de 4 a 6 años que estudian en la unidad educativa Semillita de la ciudad de Esmeraldas y el cuerpo docente que pertenece a la institución, quedando la población conformada por 82 personas entre estudiantes y docentes.

Tabla 1. Población de estudio

<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
Estudiantes EGB	50
Estudiantes Inicial	20
Docentes	12
Total población	82

Elaborado por autor (2022)

Para la selección de la muestra, se consideró a los niños de la etapa Inicial, que comprende 20 niños que pertenecen a ese nivel de estudio y 2 docentes. Se ha seleccionado al curso de Inicial como una muestra representativa para el presente estudio. Por tanto, la muestra se compone así:

### **2.7. Proceso de selección de la muestra.**

La selección de la muestra se la realizó a través de un muestreo probabilístico con técnica aleatorio simple, ya que se requirió la intervención de los docentes y de las y los niños del curso de inicial.

### **2.8. Criterios de Inclusión**

Se incluyó a los preescolares de 4 a 6 años que estaban registrados en el curso inicial en la Unidad educativa Semillitas durante el tiempo de la investigación y los dos docentes.

### **2.9. Criterio de exclusión.**

Se excluyó a los niños que no están en etapa preescolar, mayores de 6 años y a quienes no estuvieron registrados al momento del levantamiento de la información.

### **2.10. Operacionalización de variables**

Variable independiente: Estado nutricional y alimentación de los niños de edad preescolar.

Variable dependiente: Situación del estado nutricional de los niños de etapa preescolar de la UE Semillitas.

### **2.11. Análisis de datos**

Recopilada la información por medio de la encuesta aplicada, se tabularon los resultados obtenidos en el instrumento aplicado en la valoración nutricional en los niños preescolares. La indagación cuantitativa se realizó en Excel, donde se expresó los resultados en porcentajes.

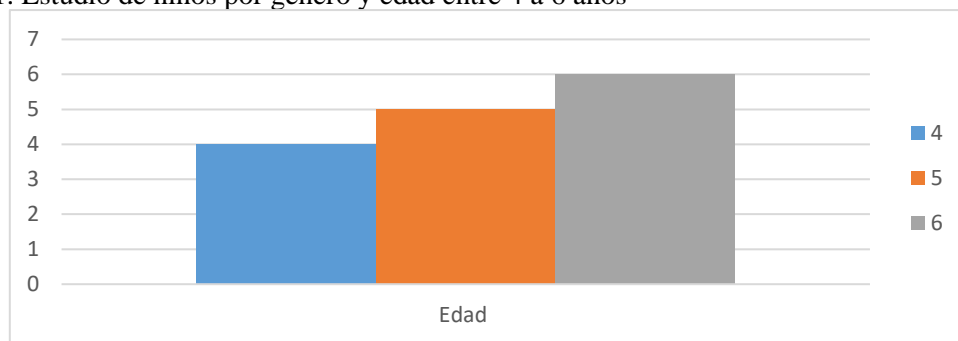
## **2.12. Normas Éticas**

Para la realización de esta investigación se elaboró un instrumento de consentimiento informado y un oficio a la directora de la escuela para que autorice el permiso de hacer la revisión retrospectiva de los datos de los niños de la escuela y la aplicación de los instrumentos. Explicando que todos los datos recogidos son de privacidad y propiedad de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

La composición de la muestra del estudio estuvo conformada por preescolares del género masculino en un 54%, mientras que el género femenino llegó al 46%, distribuido en niños con edades de 4 años el 17%, de 5 años el 46% y de 6 años el 37%. En este grupo no se incluye a los docentes ni al personal que labora en el bar escolar por cuanto ellos se los consideró como fuente de información mas no como objeto de estudio.

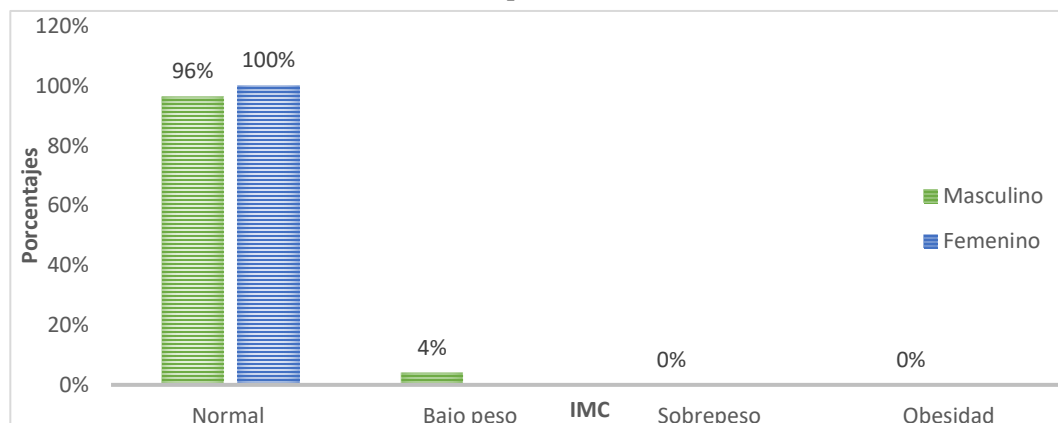
Figura. 1. Estudio de niños por género y edad entre 4 a 6 años



Fuente: Investigación de campo (2021)  
Elaborado por: S. Segura (2022)

En relación con el estado nutricional, se ha podido comprobar que en los preescolares de sexo femenino predomina el peso normal en un 96% a diferencia del masculino donde se evidencia que el 4% tienen bajo peso o están en riesgo. Se comprobó además que en la muestra revisada no existe desnutrición, sobrepeso, ni obesidad.

Figura. 2. Estado nutricional de niños en edad preescolar.

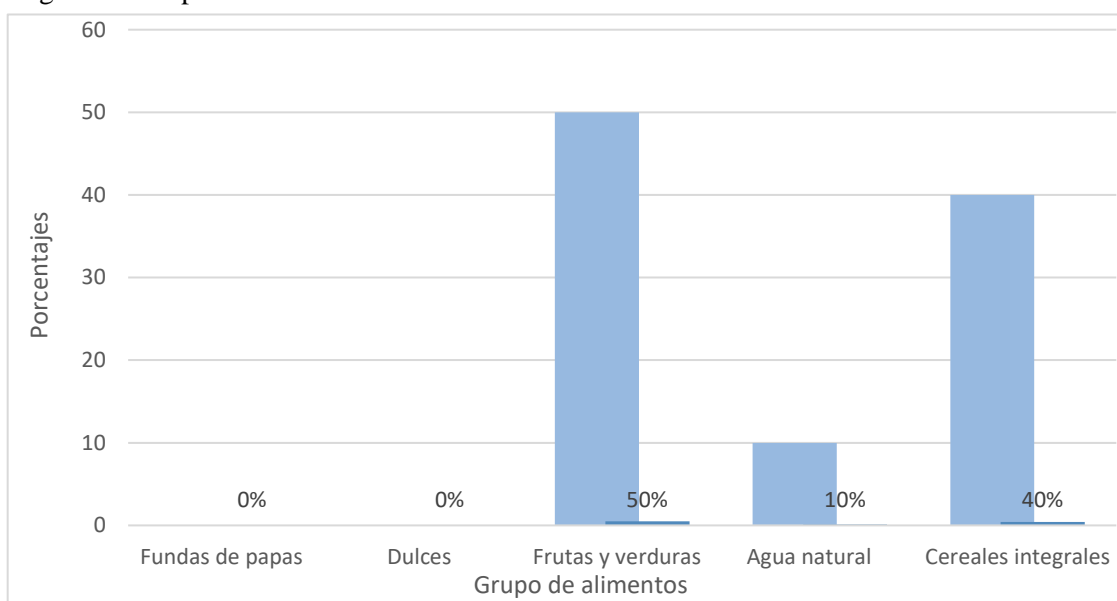


Fuente: Investigación de campo (2021)  
Elaborado por: S. Segura (2022)

Los diferentes grupos de alimentos que se ofrecen a los niños en el bar de la Unidad Educativa predominantemente son nutritivos, ya que se ofrece en un 50% frutas y verduras el cual fue el de mayor venta durante la investigación, seguido del 40% donde se consumió cereales integrales y el 10 % de las ventas correspondió a agua natural.

Cabe recalcar que en el bar no se expenden productos procesados como snack, papas fritas ni dulces con colorantes, por tal razón la incidencia de estos es nula; esto permite evidenciar que se intenta incluir alimentos saludables a la alimentación de los niños.

Figura. 3. Grupos de alimentos.



Fuente: Investigación de campo (2021)

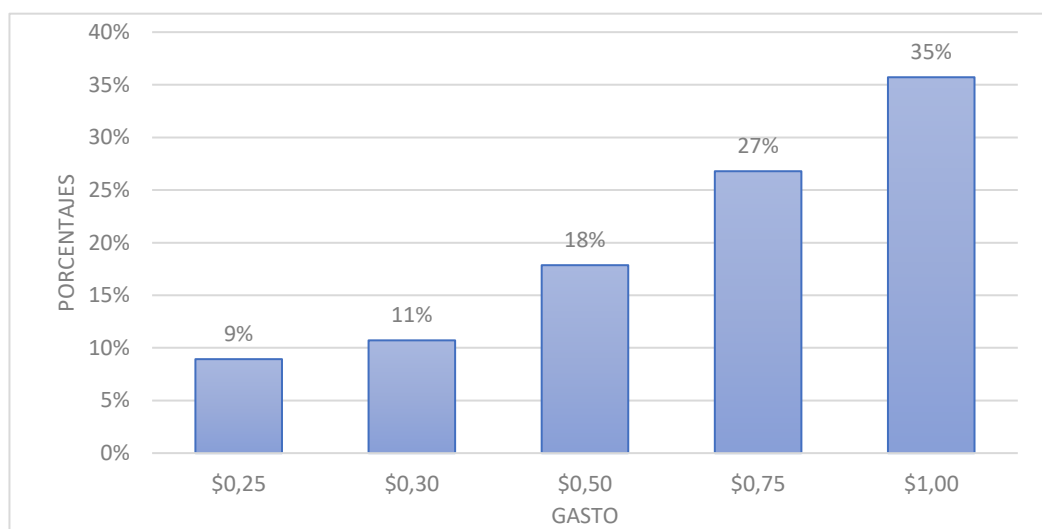
Elaborado por: S. Segura (2022)

Respecto a la encuesta aplicada a las trabajadoras del bar estudiantil se pudo comprobar que, si conocen sobre los buenos hábitos alimenticios, afirmando el 99% de los encuestados que tener malos hábitos alimenticios dificulta el desarrollo de los niños, aunque hubo un 1 % que no respondió. En relación con la importancia que tiene el desayuno para los niños, el 100% afirmaron que es fundamental ya que aporta también para su buen aprendizaje, concentración y por ser el primer alimento del día que necesita un niño.

El 94% de las encuestadas afirmó que buscan variar la alimentación para dar una mejor nutrición, con alimentos de mayor valor nutritivo; el 5% indicó que podrían implementar más alimentos nutritivos, pero por la falta de recursos económicos no se hace dicha variación. El 99% de las trabajadoras del bar si promueven una alimentación saludable, incentivándolos al consumo de alimentos como frutas, granos, pescado y ensaladas. El 1 % no respondió esta interrogante.

El gasto que realizan los niños al comprar sus alimentos en el bar de la Unidad Educativa es relativamente bajo observándose que el 35% gasto máximo de \$1,00 seguido del 27% que representa a quienes pagan hasta \$0.75 centavos de dólar, el 18% gasta \$ 0,50 centavos; el 11% de niños realizan un gasto de \$ 0,30 centavos y el 9% gasta la mínima cantidad de \$0.25 centavos.

Figura. 4. Grupos de alimentos

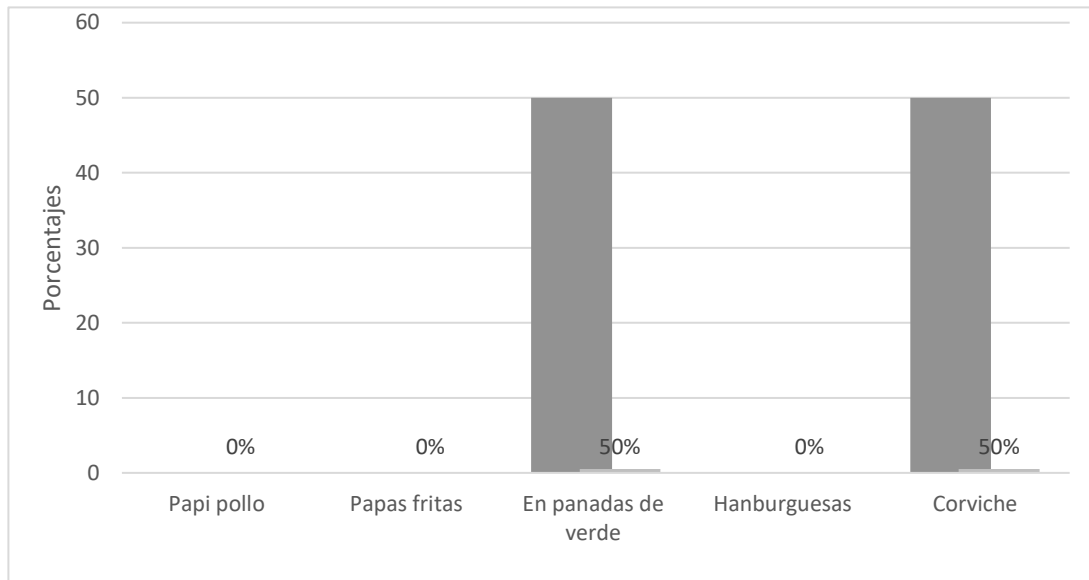


Fuente: Investigación de campo (2021)

Elaborado por: S. Segura (2022)

En la figura siguiente se puede observar que de los alimentos fritos que se expenden en el bar los más vendidos con un 50% son las empanadas de verde y en igual porcentaje los corviches, lo cual muestra la preferencia por consumir plátanos, no así el papi pollo, papas fritas, y hamburguesas, cuya venta es nula (0%).

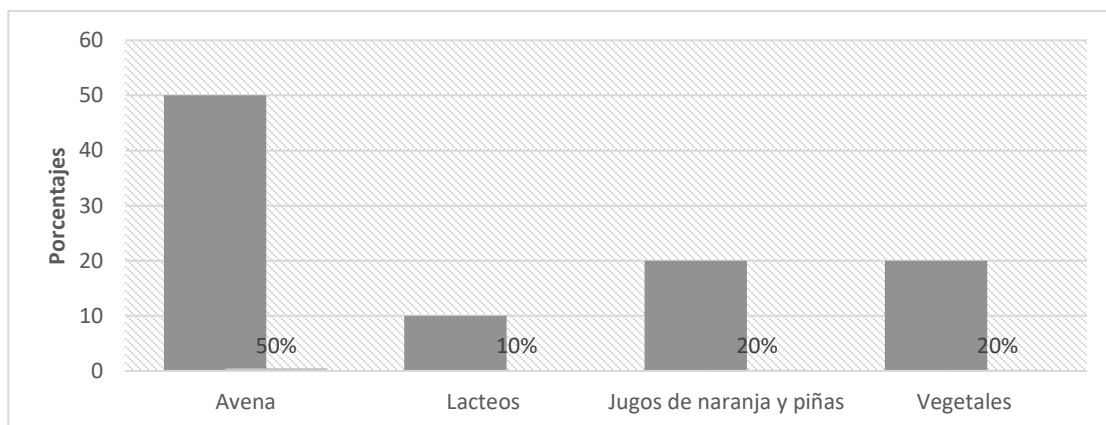
Figura. 5. alimentos saturados



Fuente: Investigación de campo (2021)  
Elaborado por: S. Segura (2022)

En este gráfico se puede determinar que en el bar el 50% de las trabajadoras si ofrecen a los niños alimentos ricos en vitaminas como la avena que es el alimento más nutritivo, seguido del 20 % que ofrecen jugos de frutas naturales como naranjas y de piña, el otro 20 % ofrecen vegetales, mientras que el 10 % ofrecen lácteos en poca frecuencia.

Figura. 6. Productos ricos y nutritivos



Fuente: Investigación de campo (2021)  
Elaborado por: S. Segura (2022)

Las respuestas obtenidas de los profesores respecto a la alimentación que se expende en la escuela, el 56% manifiestan que es buena y el 44 % la consideran muy buena, el 0% piensa que la comida es mala y respecto a si se debe incluir alimentos nutritivos en el bar, el 100% coincide que siempre se incluye una buena alimentación, la misma que es preparada diariamente; ofreciéndose frutas, verduras, agua y jugos naturales.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

El estado nutricional es la condición importante del organismo entre las insuficiencias nutritivas individuales, la ingestión, absorción de los nutrientes contenidos en las provisiones, además es uno de los mecanismos necesarios de la salud, ya que cuando se encuentra afectada, afecta el beneficio físico, mental y social de los seres humanos. La UNICEF define al niño como un ser humano, miembro de una familia y comunidad con derechos y compromisos para su edad y su etapa de desarrollo. En los niños de la escuela Semillitas se evidenció un porcentaje de 96% con peso normal y un 4% con bajo peso o riesgo de bajo peso, oponiéndose a los resultados de Pollit (2013) y Matte (2015) donde el 80% de los niños de su estudio presentaban una malnutrición en las escuelas y muestran durante sus primeros años de vida complicaciones de la capacidad cognitiva que dificulta el alcance de un buen rendimiento y aprendizaje.

Los niños de la escuela Semillitas tienen buenos hábitos alimenticios ya que consumían alimentos nutritivos y las encargadas de la preparación de estos presentaban conocimientos sobre los buenos hábitos en un 99%, de igual forma conocían lo que se debe evitar en un estado nutricional deficiente, oponiéndose a los resultados de Díaz y Da Costa en un centro de educación inicial en Santa Elena, Ecuador, durante 2016, donde se demostró alto consumo en alimentos de baja calidad nutricional, el universo lo constituyó 125 binomios padres-escolares, entre tres y cinco años, donde el estado nutricional de los niños es deficiente. (2)

En el bar de la Unidad Educativa Semillitas se ofrece frutas y verduras (50%) que fue el alimento más vendido, cereales integrales (40%) por agua natural (10 %), no se expenden productos procesados como snack o papas fritas, ni dulces con colorantes. Lo que es contrario a los resultados de Alarcón y Espinoza, que obtuvieron muestras de 3 escuelas, donde en 2 de ellas se expenden jugos industrializados, hamburguesas, hot dogs y pasteles; mientras que en otra escuela se venden una gran variedad de frutas, pero también se pudo observar la venta de pizza, tostitos y pasteles.

## CAPITULO V. CONCLUSIONES

Una vez culminado el trabajo de investigación y desarrollado cada uno de sus resultados se puede decir que:

Se evidenció que los hábitos alimenticios que llevan los niños en la escuela son adecuado y nutritivo, cumpliendo con el grupo y tipo de alimentos que el preescolar requiere en su alimentación, para propiciar un desarrollo adecuado. Desde esta perspectiva, tanto los docentes como las trabajadoras encargadas de preparar la alimentación dentro del bar, tienen conocimiento sobre los grupos de alimentos que requiere un preescolar y conocen que la falta de alimentos nutritivos puede afectar la salud del mismo y sobre todo, afectar el desarrollo de los preescolares.

En cuanto al tipo de alimento que se oferta en el Bar de la Unidad Educativa Semillitas, se pudo constatar que la preparación de los alimentos es a diario, que, dentro de la oferta en el bar, se encuentran las frutas y verduras (50%) que son las más vendidas, cereales (40%) mientras que el agua (10%) tiene un índice bajo de ventas. Esta situación permite que los niños y niñas de preescolar, puedan tener una ingesta adecuada en el recreo de alimentos con altos valores nutritivos.

En la medición del IMC en los estudiantes preescolares, se evidenció que el 96% de ellos presenta un estado nutricional adecuado, mientras que el 4% presentan un bajo peso, lo que puede ocasionarle un problema de desarrollo cognitivo, motriz, cansancio o fatiga, desaceleración del crecimiento, entre otros factores que afectan el buen desempeño de los niños.

En cuanto a la propuesta de recomendaciones de dietas nutritivas para mejorar los hábitos alimenticios de los niños de la Unidad Educativa Semillitas, se encuentran en el Anexo 6, las mismas que consideran recomendaciones para cada día incorporando un nivel nutritivo que les permitirá mantener una dieta saludable con todos los grupos de alimentos.

## **RECOMENDACIONES**

- La directora de la Unidad educativa Semillitas promueva charlas educativas a los padres de familia sobre la malnutrición y sobre los hábitos saludables de alimentación. Entre otras cosas, se debe mantener informado a los padres de familia sobre la buena alimentación desde casa.
- Mejorar el protocolo para la provisión del servicio del bar en la Unidad Educativa Semillitas, para que implementen más provisiones de alimentos saludables con la ayuda de las autoridades de la escuela.
- Valorar el IMC de los niños en la escuela una vez a la semana y notificar a la unidad de Salud si presentan una malnutrición los prescolares.

## Referencias Bibliográficas

1. OMS. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. [Online].; 2021.. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>.
2. FAO. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. [Online].; 2022.. Disponible en: <https://www.fao.org/americas/prioridades/seguridad-alimentaria/es/>.
3. FAO/FIDA/OPS/WFP/UNICEF. Panorama Regional de la Seguridad alimentaria y nutricional. [Online].; 2021.. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y).
4. UNICEF. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. [Online]; 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>.
5. Naranjo A. Efectos de la pandemia en niños y adolescentes. [Online]; 2021. Disponible en: <https://cenpein.com/pandemia/efectos-pandemia-ninos-adolescentes>.
6. Sánchez I. Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. [Online]; 2021. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192021000100123](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123).
7. El Universo. Pandemia aumenta el sobrepeso y la obesidad en Ecuador. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.eluniverso.com/noticias/informes/pandemia-aumenta-el-sobrepeso-y-la-obesidad-en-ecuador-nota/?modulo=related&seccion=Noticias&subseccion=Internacional&origen=/no>

[ticias/internacional/unicef-advierte-que-3-de-cada-10-ninos-y-adolescentes-en-amer.](#)

8. El Universo. Unicef advierte que 3 de cada 10 niños y adolescentes en América Latina y Caribe tiene sobrepeso. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.eluniverso.com/noticias/internacional/unicef-advierte-que-3-de-cada-10-ninos-y-adolescentes-en-america-latina-y-caribe-tiene-sobrepeso-nota/>.
9. Martínez A. La obesidad y el sobrepeso durante el confinamiento. [Online]; 2020. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/280/la-obesidad-y-el-sobrepeso-durante-el-confinamiento>.
- 10 Pineda K. PRÁCTICAS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES AÑOS EN EL . BARRIO 24 DE MAYO DE ESMERALDAS. [Online].; 2016.. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/876/1/PINEDA%20MONTES%20KARINA.pdf>.
- 11 Chillán A. Semáforo alimenticio, método informativo en la orientación hacia . estilos de vida saludable en la ciudad de Esmeraldas, agosto-diciembre de 2016. [Online].; 2017.. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/980>.
- 12 Pineda A. Nutrición en niños y niñas afrodescendientes de Colón Eloy del . María, provincia de Esmeraldas. [Online].; 2020.. Disponible en: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8064/1/T3499-MESC-Pineda-Nutricion.pdf>.
- 13 Bravo P. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de . salud Junín en tiempos de pandemia.Jipijapa. [Online]; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2899>.
- 14 Castro M. Nutrición de niños y adolescentes en tiempos de pandemia covid-19. [Online]; 2020. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/18981>.

- 15 Pilay LA, Zambrano. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. [Online]; 2021. Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/911>.
- 16 UNICEF. ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019. [Online].; 2019.. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>.
- 17 OMS. Nutrición. [Online].; 2021.. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>.
- 18 OMS. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>. [Online]; 2020.
- 19 Ortiz, Peña, Albino, Mönckeberg. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700011). [Online]; 2006.
- 20 ACNUR. [https://eacnur.org/blog/influencia-de-la-nutricion-infantil-en-el-rendimiento-escolar-tc\\_alt45664n\\_o\\_pstn\\_o\\_pst/](https://eacnur.org/blog/influencia-de-la-nutricion-infantil-en-el-rendimiento-escolar-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/). [Online]; 2020.
- 21 Ochoa, García, Flores, García, Solís. Evaluación del estado nutricional en menores de 5 años: concordancia entre índices antropométricos en población indígena de Chiapas (México). Nutr. Hosp. Madrid. 2017; vol.34 (no.4).
- 22 Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública. <https://bibliotecapromocion.msp.gob.ec/greenstone/collect/promocin/index/assoc/HASH01fd.dir/doc.pdf>. [Online]; 2018.
- 23 INEC. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-de-condiciones-de-vida-ecv/>. [Online]; 2014.
- 24 El Universo. Factores sociales y económicos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres son causantes de la desnutrición infantil. En Ecuador, por ejemplo, el 50,6% de los hogares con madres sin instrucción tienen niños desnutridos, según la E. [Online]; 2016.
25. Henk , Ortega M. Influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional en niños de 3 a 5 años de edad que asisten al Jardín Escuela

Bilingüe “Semillitas de Mostaza” de la ciudad de Guayaquil durante el periodo octubre 2017 - febrero del 2018. [Online].; 2018.. Disponible en:

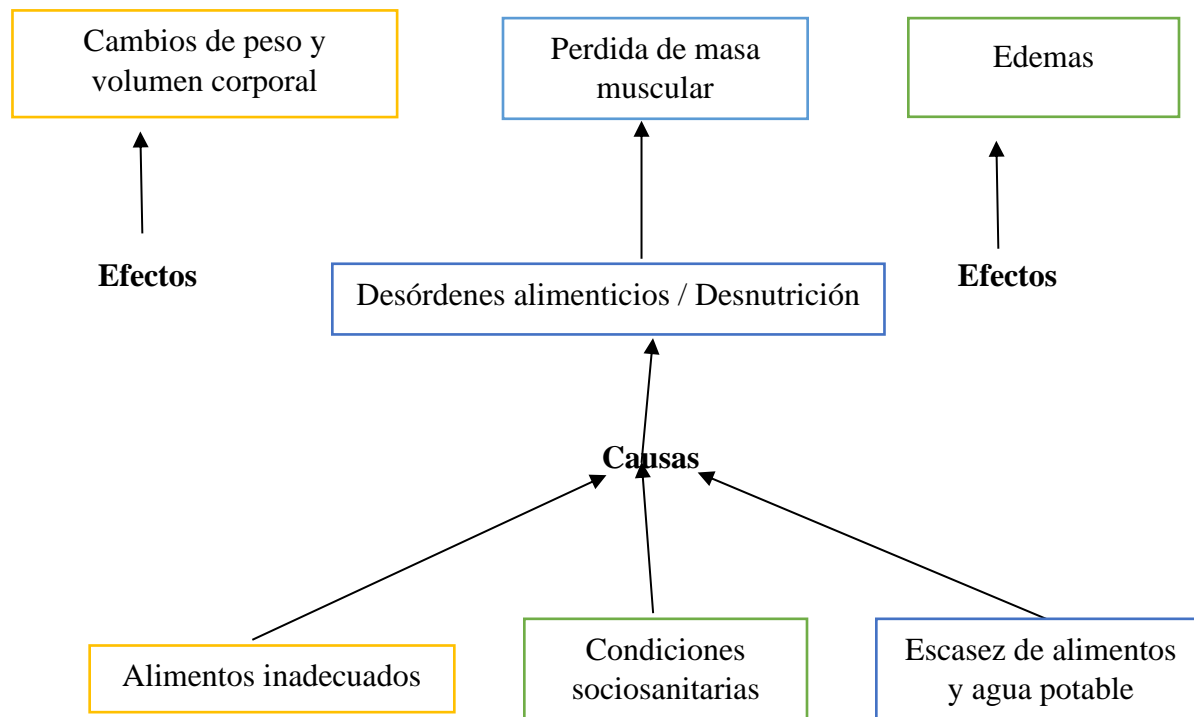
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/10265>.

26. Díaz , Da Costa. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. [Online].; 2019.. Disponible en:  
<http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1973/439#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20la%20alimentaci%C3%B3n%20de,a%20su%20importancia%20en%20el>.
27. Alarcón , Espinoza B. Diagnóstico del tipo de alimentos que se consumen en los bares de las Unidades Educativas: Federico Proaño, Francisco Febres Cordero y Ezequiel Crespo Ambrosi”. [Online].; 2020.. Disponible en:  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33967/1/trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>.
28. Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU. Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU. Human Energy Requeriments Madrid; 2001.
29. Witriw A. Técnicas de Medición. [Online].; 2020.. Disponible en:  
<https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-08/Manual%20de%20T%C3%A9cnicas.pdf>.
30. Centro para el control de enfermedades. Índice de masa corporal. [Online].; 2022.. Disponible en:  
<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,llevar%20a%20problemas%20de%20salud>.
31. Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. Revista Cubana de Salud Pública. 2018; vol. 44(núm. 4).

## ANEXOS

### Árbol de problema

#### Efectos



## **Documento de consentimiento informado**

El presente trabajo de investigación que lleva como título “Evaluación del estado nutricional en niños y niñas en edad pre- escolar y escolares de 4-12 años de la Escuela Semillita. 2021”, desarrollado por la estudiante de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas.

La participación para este estudio es completamente voluntaria y confidencial. La información que usted me pueda brindar será manejada confidencialmente. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 30 minutos y consiste en una encuesta, cuyo objetivo es evaluar el estado nutricional, en pre- escolar y escolares de 4-12 años de edad.

Declaración:

Declaró mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándole el tiempo suficiente para ello.

NOMBRE: Solange Katherine

APELLIDOS: Segura Montaña

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del Participante

Anexo 1.Operacionalización de variables

Tabla 2.. Operacionalización de variables

<b>OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES</b>				
<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN TEÓRICA</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>
ESTADO NUTRICIONAL	Características anatómicas y fisiológicas del individuo, con respecto a los parámetros considerados normales.	Es el estado en que se encuentran los niños de acuerdo con su nutrición	IMC	DESNUTRIDO <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bajo peso</li> <li>● Normal</li> <li>● Sobrepeso</li> <li>● Obesidad</li> </ul>
EDAD	Proceso evolutivo de un individuo	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo	Edad del estudiante	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4-5</li> <li>● 6-8</li> <li>● 9-12</li> </ul>
SEXO	Tipo de diferenciación determinada genéticamente	Diferenciación sexual entre masculino y femenino	Sexo del estudiante	Masculino Femenino
IDENTIFICACIÓN ETNICO	Conjunto social que ha desarrollado formas de identidad enfatizando los componentes étnicos.	Grupo de personas que pertenecen a una misma raza.	Etnia del estudiante	Negro Mestizo Indígena Blanco Otros

PRAPARACIÓN Y VENTA DE ALIMENTOS	Expendio de bebidas y productos nutritivos y no nutritivos en el bar de la escuela y el costo de los productos.	Alimentos sin valor proteico Alimentos saludables	Grupo de alimentos	de Proteína: pescado, carnes, frejoles, soya. otros Carbohidratos: arroz, verde, yuca, pan, otros Vitaminas y minerales: frutas de temporada: naranjas, mandarinas, manzanas, uvas, peras otros Alimentos con colorantes: chupetes, caramelos, refrescos, otros Alimentos ricos en grasa: papas fritas, verdes fritos, salchichas, mortadelas, otros
CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Hechos o información adquirida por una persona	Conocimientos que poseen los trabajadores del bar de la escuela en cuanto a la alimentación saludable.	Alimentación saludable	¿Piensa usted que se puede implementar una mejor provisión de alimentos con mayor valor nutritivo? ¿Por qué? .....  ¿Considera usted que el bar promueve una alimentación basada en productos saludables para los niños en la escuela?:  Por qué: .....

## Anexo 2.Cronograma

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	SEMANAS								
	1	2	3	4	5	6			
Identificar los niveles de estado nutricional. Peso, Talla, IMC									
Verificar los avitos alimentarios de los niños y niñas									
Reconocer las alteraciones nutricionales que presentan los niños.									
Identificar si los padres de familia tienen conocimiento de la buena alimentación de sus hijos.									
Brindar estrategias de una buena alimentación en los niños.									

Anexo 3.Presupuesto

Tabla 3. **Presupuesto**

<b>RECURSOS MATERIALES</b>			
<b>2. TÉCNICOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>V. UNITARIO</b>	<b>V. TOTAL</b>
<b>Computadora</b>	1	200.00	200.00
<b>Cámara fotográfica</b>	0	0	0
<b>Internet</b>	0	0	0
<b>TOTAL</b>	60	0.60	36.00
<b>3. MATERIAL</b>			
<b>Lápiz</b>	2	0.25	0.50
<b>Esferos</b>	2	0.40	0.80
<b>Cuaderno</b>	1	1.30	1.30
<b>TOTAL</b>			2.60



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERALDAS

#### Anexo 4. Encuesta dirigida a los trabajadores del bar de la unidad educativa Semillita

OBJETIVO: Obtener la información de los tipos de alimentación que ingieren los niños por parte del bar de la unidad educativa Semillita.

#### DATOS GENERAL

1. ¿Usted cree que los malos hábitos alimenticios dificulta el buen desarrollo de los niños?

Si  No  No responde

2. ¿Qué tipo de alimentos vende a los niños de la escuela?

Refrescos  Frutas y verduras

Fundas de papas  Agua natural

Dulces  Cereales integrales

3. ¿Considera Ud. el desayuno importante para los niños?

Sí  No  No responde

4. ¿Piensa usted que se puede implementar una mejor provisión de alimentos con mayor valor nutritivo?

Si  No  No responde

Porque \_\_\_\_\_

5. ¿Considera usted que su negocio promueve una alimentación basada en productos saludables para los niños en la escuela?

Sí

No

No responde

6. ¿Qué alimentos promueve en su negocio?

---

7. ¿Aproximadamente cuánto es el gasto de un niño en su bar?

\$0,25  a \$0,30  \$0,50  a \$0,75  \$1,00 a más

8. ¿Qué alimentos fritos vende a los niños?

Papi pollo

Papas fritas

Empanadas

Hamburguesas

Ninguno

Otros: 

---

9. ¿Ofrece alimentos ricos en vitaminas para la buena salud de los niños?

Sí

No

No responde

¿Cuáles?

---

10. ¿Le agrada vender productos que promuevan una buena alimentación en los niños?

Sí

No

No responde

Porque 

---

**Gracias por su participación**



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERALDAS

## Anexo 5. Encuesta dirigida a los maestros de la unidad educativa Semillitas

OBJETIVO: Obtener la información de los tipos de alimentación que ingieren los niños y niñas por parte del bar de la unidad educativa Semillita.

### DATOS GENERAL

1.- ¿Qué opina de la alimentación que ofrece los trabajadores del bar a los niños?

Muy Buena  Porque

Buena  Porque

Mala  Porque

No responde

2. ¿Se ofrece alimentación nutritiva en el bar escolar?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( ) No responde ( )

3.- ¿En el bar ofrecen frutas, verduras, agua, y jugos naturales, alimentos preparados en el día?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( ) No responde ( )

## Anexo 6. Recomendaciones de hábitos alimenticios

### Aspectos alimentarios

Para que su familia tenga una alimentación saludable y cumpla con las características de la misma, se debe aplicar las siguientes sugerencias:



**Media mañana**



**Almuerzo**



**Media tarde**



**Desayuno**



**Merienda**

- Consuma diariamente frutas y verduras
- Consuma agua segura como bebida principal
- Mantenga los horarios de cinco tiempos de comida: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.
- Aproveche el tiempo de comida como espacio para la convivencia familiar
- Ofrezca en reuniones familiares alimentos saludables como frutas y hortalizas.
- Seleccione alimentos y bebidas naturales, y alimentos procesados que contengan menor cantidad grasas, azúcares y sal.
- Envíe en la lonchera alimentos saludables como frutas, lácteos semidescremados, cereales, leguminosas.

**Cantidad diaria de hortalizas y verduras que debe consumir el escolar y el adolescente**

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Vainitas Arveja Zanahoria Remolacha Brócoli Col Coliflor Zapallo Zambo Espinaca Acelga	Crudas en pedacitos ½ taza  Cocidos o en puré ½ taza	100	Crudas en pedacitos ½ taza  Cocidos o en puré ½ taza	100
Apio Col Lechuga Tomate riñón Pepinillo Pimiento Zanahoria	Crudas en hojas 1 taza	60	Crudas en hojas 1 taza	60

**Los escolares y adolescentes requieren tres porciones de fruta diaria**

**Cantidad diaria de frutas que debe consumir el escolar y adolescente.**

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Durazno Guaba Granadilla Mandarina Mango Manzana Naranja Pepino Pera Tuna	1 unidad mediana	80	1 unidad mediana	80
Claudia	3 unidades	80	3 unidades	80
Babaco Papaya Sandía Piña	1/2 taza (picado)	75	1 taza (picado)	150

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Capulí Frutilla Mora Uva Uvilla Chirimoya Nispero	1/2taza	75	1 taza	150
Guanábana Guayaba Naranjilla Mora Naranja Piña Tomate de árbol Taxo	1 vaso  8 cucharadas de fruta	80	1 vaso  8 cucharadas de fruta	80

**Aproveche los alimentos frescos y de temporada**

**Cantidad diaria de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar**

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Arroz	5 cucharadas	53	½ taza	80
Avena Quinoa Maíz Trigo	1 cucharada	10	1 cucharada	10
Fideo (plato fuerte)	2/3 taza	100	2/3 taza	100
Pan blanco, integral, Tostadas Tortas Tortillas	1 unidad pequeña	40	1 unidad mediana	60
Guineo Plátano verde, Maqueño Plátano rosado	1/2 unidad	75	1 unidad	150

### Cantidad diaria de lácteos que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Leche de vaca	1 vaso	240	1 vaso	240
Queso fresco	1 ½ onza	45	1 ½ onza	45
Yogurt natural	1 vaso	240	1 vaso	240

### Cantidad diaria de carnes que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Corvina Pargo Bagre Cherna Picudo Camotillo Trucha Otro	2 onzas*	60	3 onzas**	90
Res Chivo Cerdo Borrego	2 onzas	60	3 onzas	90
Pollo	4 onzas	120	5 onzas	150
Hígado Corazón Riñón, Pulmón Intestino Molleja	2 onzas	60	3 onzas	90