

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR

UMET

**UNIVERSIDAD
METROPOLITANA**

FACULTAD DE SALUD Y CULTURA FISICA

CARRERA DE ENFERMERIA

MATRIZ GUAYAQUIL

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**CUIDADOS NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA COMUNIDAD
SABANILLA – CANTON DAULE**

AUTOR: JORGE GEANCARLO YAUCAN MERO

TUTOR: MSc. YOEL LOPEZ GAMBOA

GUAYAQUIL - 2022

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

Yo, **MSc. Yoel López Gamboa**, en calidad de asesor del trabajo de investigación, designado por la cancillería de la **UMET**, certifico que el trabajo de graduación para optar por el título de: **LICENCIADO EN ENFERMERÍA**, cuyo título es: **CUIDADOS NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA COMUNIDAD SABANILLA – CANTON DAULE**:, elaborado por el estudiante: **JORGE YAUCAN MERO**, han cumplido con todos los requisitos legales exigidos, por los que se aprueba la misma.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso de la presente, así como también se autoriza la presentación para la evaluación por parte del jurado respectivo.

Atentamente,

MSc. YOEL LOPEZ GAMBOA

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **JORGE GEANCARLO YAUCAN MERO**, estudiante de la Universidad Metropolitana del Ecuador “UMET”, carrera ENFERMERIA declaro en forma libre y voluntaria que el presente trabajo de investigación que versa sobre: **CUIDADOS NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA COMUNIDAD SABANILLA – CANTON DAULE** y las expresiones vertidas en la misma, son autoría del compareciente, las cuales se han realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al referirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,

JORGE GEANCARLO YAUCAN MERO

C.I. 0930101589

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, **JORGE GEANCARLO YAUCAN MERO**, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación, **CUIDADOS NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA COMUNIDAD SABANILLA – CANTON DAULE**, modalidad Proyecto de Investigación de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, cedo a favor de la Universidad Metropolitana del Ecuador una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Metropolitana del Ecuador para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Jorge Geancarlo Yaucan Mero

CI: 0930101589

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de grado a Dios en primer lugar por ser mi guía y mi fortaleza en todo momento siendo el motor que me ha impulsado a crecer profesionalmente, dándome la energía cada día y la espiritualidad necesaria para no decaer.

A mis padres que con todo su amor hacen lo posible por brindarme un futuro mejor aportándome conocimientos, consejos y sobre todo ayuda económica para salir adelante.

JORGE YAUCAN MERO
AUTOR

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirme llegar hasta aquí, poder cumplir mis metas, objetivos y terminar la carrera profesional de enfermería.

A mi tutor asesor, Yoel López Gamboa, por su dedicación, tiempo y paciencia para la realización del presente trabajo de investigación.

Jorge Yaucan Mero

Autor

INDICE

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR	I
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN	II
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCION	1
CAPITULO I	8
1. MARCO TEÓRICO.....	8
1.1. Antecedentes de la Investigación.....	8
1.2. Bases teóricas.....	11
1.2.1. Teorías de enfermería que se relacionan con la nutrición.....	11
1.2.2. Consumo de Nutrientes, Crecimiento y Desarrollo Nutricional.....	15
1.2.3. Trastornos Nutricionales.....	23
1.2.4. Dieta Mediterránea.....	27
1.3. Definición de términos.....	32
1.3.1. Hábitos de alimentación.....	32
1.3.2. Estado nutricional.....	33
1.3.3. Índice de masa corporal.....	33
1.3.4. Hidratación.....	33
1.4. Hipótesis.....	33
1.5. Variables y Definición Operacional.....	33
CAPITULO II.....	36

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
2.1. Tipo y características de la investigación	36
2.2. Diseño metodológico	36
2.3. Materiales y métodos	37
2.3.1 Procedimiento para la medición de la edad, sexo, hábitos de alimentación, peso y talla.	37
2.4. Población.....	38
2.5. Muestra	38
2.6. Técnica de recolección de datos	38
2.7. Validez del instrumento	40
2.8. Análisis de los contenidos	40
2.9. Confiabilidad del Instrumento	40
2.10. Aspectos éticos	41
CAPITULO III	43
3. RESULTADOS Y PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	43
3.1 Caracterización de la muestra.....	44
3.2 Discusión y análisis de los hábitos de alimentación	47
3.3. Estrategia de intervención (Propuesta)	62
3.3.1. Factibilidad de la estrategia nutricional.....	64
CONCLUSIONES.....	69
RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71

Índice de Tablas

Tabla 1.-Clasificación de proteínas	19
Tabla 2.-Clasificación de carbohidratos	22
Tabla 3. Operacionalización de las variables	35
Tabla 4. Distribución de la variable edad y sexo	44
Tabla 5. Consumo de macronutrientes	47
Tabla 6. Consumo de micronutrientes.....	55
Tabla 7. Caracterización de la muestra según índice de masa corporal.....	59
Tabla 8. Estrategia de Intervención.....	66

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Pirámide de Masglow y las necesidades de la sociedad	15
Gráfico 2 Caracterización de la muestra edad	45
Gráfico 3. Caracterización de la muestra sexo.....	46
Gráfico 4. Consumo de macronutrientes.....	48
Gráfico 5 Consumo de proteína de fuente vegetal.....	49
Gráfico 6 Consumo de proteína de fuente animal.....	50
Gráfico 7. Consumo de lácteos	51
Gráfico 8 Consumo de alimentos con fuentes de grasas	52
Gráfico 9. Consumo de alimentos que aportan carbohidratos	53
Gráfico 10. Consumo de micronutrientes	56
Gráfico 11 Consumo de vegetales	57
Gráfico 12. Consumo de frutas	58
Gráfico 13. Caracterización de la muestra Índice de Masa Corporal	60

RESUMEN

En esta investigación se determinaron los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule. El análisis que se llevó a cabo tuvo un enfoque metodológico de tipo cuantitativo, diseño no experimental transversal descriptivo, se trabajó con una muestra de 37 participantes de los cuales 17 fueron de sexo masculinos y 20 femeninos; los datos se recogieron a través de encuesta, y fueron analizados en el programa estadístico PSPP versión 1.2.0. En cuanto a los resultados; el 62 % de los participantes resultó ser altos consumidores de carbohidratos (arroz, maíz, yuca, plátano (verde), dulces y pan), el 83,78% bajos consumidores de grasas vegetales (aceite de oliva) y el 78,38% bajos consumidores de vegetales (brócoli, acelga, col, lechuga y pepino). Se llegó a la conclusión que los cuidados de enfermería deberán estar dirigidos a la atención de los problemas identificados, lo que están relacionados con: elevado consumo de carbohidratos, bajo consumo de vegetales y ácidos grasos insaturados (provenientes de aceite de oliva), además de desnutrición, sobrepeso y obesidad; por ello se elaboró una estrategia de intervención nutricional para su transformación.

Palabras claves: Cuidados nutricionales, Hábitos de alimentación, dieta mediterránea

ABSTRACT

In this research, adequate nutritional care was determined to promote development and good health in children from 6 to 12 years of age in the Sabanilla community - Daule canton. The analysis that was carried out had a quantitative methodological approach, non-experimental cross-sectional descriptive design, we worked with a sample of 37 participants, of which 17 were male and 20 female; The data was collected through a survey and analyzed in the statistical program PSPP version 1.2.0. As for the results; 62% of the participants turned out to be high consumers of carbohydrates (rice, corn, cassava, banana (green), sweets and bread), 83.78% low consumers of vegetable fats (olive oil) and 78.38% low consumers of vegetables (broccoli, chard, cabbage, lettuce and cucumber). It was concluded that nursing care should be directed to the attention of the identified problems, which are related to: high carbohydrate intake, low consumption of vegetables and unsaturated fatty acids (from olive oil), in addition to malnutrition, overweight and obesity; for this reason, a nutritional intervention strategy was developed for its transformation.

Keywords: Nutritional care, Eating habits, Mediterranean diet

INTRODUCCION

Los estilos alimenticios de los niños están vinculados con la cultura, formas y conductas, afectados por una serie de elementos, como el sociocultural y la adquisición de habilidades y económicos de los jefes de familia para cumplir con los requerimientos nutricionales. Una alimentación óptima se considera cuando se logra cumplir con todas las exigencias nutricionales de acuerdo con el grupo de edad. Una alimentación no óptima es, cuando es totalmente inapropiada para la salud de un ser vivo, como consecuencia de la falta de equilibrio, variedad de nutrientes esenciales o a un exceso de éstos (Pool Góngora, Balam Gómez, & Ramos López, 2021).

Es importante mencionar que Ecuador se ve en una doble vertiente con trastornos alimentarios desde la obesidad en niños menores de 12 años y desnutrición en el mismo grupo de edad, por hábitos no saludables donde no se supervisa de manera rigurosa la dieta que es consumida por esta población por factores externos e internos, conocimientos de aporte nutricionales, energéticos que provienen del consumo de frutas que contienen vitaminas y también proteínas de origen animal (Pool Góngora, Balam Gómez, & Ramos López, 2021).

Por otra parte, un descenso de los aportes nutritivos ha generado significativamente transformaciones notables en el peso, talla e índice de masa corporal de los niños de edades de 6 a 12 años. Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser nocivo para la salud, un modo sencillo de medir el sobrepeso es el índice de masa corporal (IMC), es importante mencionar que también intervienen, elementos sociales económicos y culturales (Flores Calderón, Entrala Neira, & Flórez Méndez, 2020).

La siguiente investigación se llevó a cabo en la comunidad de sabanilla cantón Daule, teniendo en consideración que la problemática que se plantea en esta localidad se centra en los cuidados nutricionales en niños de 6 a 12 años. La relación de los cuidados nutricionales en esta etapa se ve influenciada en la salud, el desarrollo y crecimiento de este grupo etario viéndose afectados aspectos fundamentales de la salud y con ello las enfermedades que se producen por malos hábitos alimenticio, preocupando al personal sanitario en formación como lo es, el profesional de enfermería ,ya que ellos son el primer eslabón de atención a la familia (niños, niñas y adolescentes) y a la comunidad , siendo los hábitos alimentarios y cuidados

nutricionales la clave fundamental para el desarrollo y crecimiento del niño (Pilay Bravo & Zambrano Santos, 2021).

Dada la circunstancia se plantea la siguiente interrogante ¿Será un factor fundamental el conocimiento de los hábitos de alimentación saludable en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule para favorecer el desarrollo adecuado y la buena salud?, en base a lo anterior se plantea las siguientes metas u objetivos a desarrollar, como objetivo general; Determinar los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule y como objetivos específicos: identificar las necesidades de cuidados nutricionales para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule, establecer una estrategia de intervención nutricional que incluya los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule. Por consiguiente, nos planteamos la siguiente hipótesis; El conocimiento de hábitos de alimentación saludable fomenta el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.

Esta investigación cumplió con un diseño no experimental transversal, descriptivo.

Los estilos de vida apropiados desde etapas iniciales de la vida contribuirían a fortalecer una vida óptima en la edad adulta. Por lo anterior, se hace indispensable los cuidados de enfermería dirigidos específicamente con estrategias y así sus acciones de cuidadoras facilitando tanto a la familia como a los niños obtener capacidades y recursos para establecer hábitos o estilos de alimentación balanceada.

En esta investigación se da a conocer uno de tantos problemas de conocimientos alimentarios en las poblaciones vulnerables de una comunidad rural con la finalidad de aportar los mejores cuidados de enfermería en la educación de la alimentación.

El desarrollo de la tesis se sostiene en cuatro capítulos donde se explica detalladamente la investigación.

Capítulo I: Marco teórico se encuentra marco teórico desarrollado por antecedentes de la investigación conformado por investigaciones de otras personas similares a este tema que nos permitirá sustentar la viabilidad del trabajo, bases teóricas que consiste en el conocimiento, son los diferentes conceptos de diversos

autores relacionados con nuestro tema de investigación el cual permitirá fundamentar nuestro trabajo, el marco legal; definición de términos, hipótesis, variables y la operacionalización de las variables.

Capítulo II: Metodología de la investigación, aquí se encuentra el marco metodológico y análisis de datos, donde se expone el tipo que se utilizará, las técnicas a emplear.

Capítulo III: resultados y presentación de la propuesta. En este segmento de la investigación se encontrará el análisis y la discusión del trabajo que se investigó.

Descripción de la Situación Problemática

En la niñez es una fase trascendental en el desarrollo elemental del ser humano donde intervienen transformaciones variables como los biológicos, sociales, psicológicas, mediando diferentes factores elementales para el desarrollo y crecimiento del niño entre edades de 6 a 12 años, como lo es, el estado nutricional, siendo esta la condición del organismo que resulta de la relación entre los requerimientos nutricionales del individuo y los procesos metabólicos como es la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes en su amplia extensión contenidos en los alimentos.

La nutrición por lo tanto es la principal causa exógena que interviene sobre el crecimiento y el desarrollo de los niños en su etapa escolar. La alimentación saludable contribuye significativamente a disminuir las morbilidades y trastornos orgánicos en la vida de los niños así lo afirman (López Gutiérrez, y otros, 2017)

Cabe destacar que, a nivel global, aproximadamente 200 millones de niños menores de cinco años padecen de retraso en el crecimiento, emaciación o una combinación de ambos, y casi 340 millones sufren el hambre oculta, es decir, falta significativa de vitaminas y minerales. También es importante mencionar que, más de 40 millones de niños menores de cinco años padecen sobrepeso, que, junto a la obesidad, no deja de aumentar incluso en los países pobres. Estos estilos demuestran que la mala alimentación al llegar a presentar trastornos nutricionales afectando de forma directa la vida de los niños a nivel mundial (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, 2019).

Así mismo se menciona que en Brasil se identificó que ningún niño de entre 7 y 8 años consumía las porciones diarias recomendadas de verdura. En los países en crecimiento como Ecuador, Colombia, Perú, Panamá sobre todo donde las familias más pobres y en sectores de pobreza importante, la nutrición de los niños suele presentarse en sus platos con unos pocos alimentos fundamentales, como los

cereales, las raíces o los tubérculos, que contienen poca proteína (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, 2019).

Una alimentación oportuna favorece de manera impactante a la construcción del derecho y del disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental de niños que tanto lo merecen, es oportuno mencionar que, la malnutrición en todas sus presentaciones influye en el desarrollo de las personas, de los seres vivos teniendo entre sus efectos un factor en el desarrollo socioeconómico de las naciones, así como en el ejercicio de los derechos humanos en sus múltiples dimensiones.

De forma general, en Latinoamérica las tasas de desnutrición han descendido un poco más de la mitad desde el año de 1990, en muchos países continúan los altos índices de desnutrición y trastornos hematológicos como la anemia y los promedios nacionales suelen esconder grandes diferencias geográficas o entre grupos poblacionales según el nivel educacional, los ingresos o la pertenencia étnica. Así mismo, el sector se ve afectado por un ascenso en el nivel de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes (Fernandez, Martínez, Carrasco, & Palma, 2017).

A nivel de Latinoamérica, existe una gran disparidad en la prevalencia de desnutrición, la Argentina, Brasil, Chile y Jamaica presentan prevalencia de desnutrición global bajo 2,5%, mientras que, en el otro extremo, más del 10% de los niños en Guatemala, Guyana y Haití presentan esta condición. La desnutrición crónica es un problema en la mayoría de los países (67%) y un 10% de su población la sufre. Así, en la región habría más de 7 millones de niños con desnutrición crónica (Fernandez, Martínez, Carrasco, & Palma, 2017).

En el Ecuador es apreciable un contraste relativo para el mismo año; y en la provincia de Chimborazo se hayo la más alta prevalencia de baja talla para la edad (52,6%), en tanto la prevalencia más baja se presentaba en la provincia de El Oro con 15,2% (Fernandez, Martínez, Carrasco, & Palma, 2017).

Otro factor fundamental señala a los escenarios de seguridad nutricional y alimentaria de la población vulnerable indígena. Como se informa en el Panorama Social 2016 CEPAL (2017), los niños indígenas son quienes más sufren esta desigualdad. Para la década pasada, las cifras para 7 países de la región indican que “la desnutrición crónica de los niños indígenas menores de 5 años es algo más del doble que la de la población infantil no indígena, con un rango que iba del 22,3% en Colombia al 58% en Guatemala. El sesgo entre las etnias aumenta en relación con la

desnutrición crónica severa y en relación de los niveles de desnutrición” (Fernandez, Martínez, Carrasco, & Palma, 2017).

Entre 2014 y 2018, el porcentaje de niños entre 5 y 19 años que sufre sobrepeso y obesidad se ha incrementado a nivel internacional, tanto en las zonas urbanas como rurales, un problema mencionado por sí solo de estilos nutricionales indebidos. En los niños de 5 a 11 años el sobrepeso y la obesidad se incrementó de 31,2% en 2014 a 35,3% en 2018; el mismo indicador para niños de 12 a 19 años muestra que hubo un crecimiento de 27,7% a 29,5% del total (Lucero, 2020).

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2017): El Ecuador afronta un desafío especial con altas tasas de desnutrición en los primeros 5 años de vida y también de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. Es importante mencionar que el sobrepeso y la obesidad son trastornos nutricionales reversibles. No obstante, este problema es prevenible, sobre todo a edades tempranas. Se ha documentado una serie de intervenciones altamente eficientes y costo efectivas cuando son direccionadas a los hogares en conjunto (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2017).

En efectos, los hábitos alimentarios se adquieren a edades muy tempranas y se consolidan hasta la edad adulta donde se ven involucrados factores que pueden desencadenarse para el crecimiento y desarrollo de los niños, es por tal motivo que se plantea ahondar sobre los cuidados nutricionales que se deben llevar a cabo en esta época donde se incluyen ciertos factores que intervienen en la alimentación y en la nutrición de niños de 6 a 12 años de la comunidad Sabanilla – Cantón Daule.

Formulación del problema.

¿Será un factor fundamental el conocimiento de los hábitos de alimentación saludable en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule para favorecer el desarrollo adecuado y la buena salud?

Objetivo de la investigación

Objetivo General

Determinar los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule

Objetivos Específicos:

1. Identificar las necesidades de cuidados nutricionales para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.

2. Establecer una estrategia de intervención nutricional que incluya los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.

Justificación

Visiblemente al transcurrir el paso del tiempo se ha dejado en evidencia el deterioro de los buenos hábitos alimenticios debido a los estilos de nutrición desordenados, que se van cada vez incrementando gracias a las nuevas ofertas de productos procesados con gran cantidad de químicos y grasas saturadas también se ven afectados de acuerdo con el entorno y cultura que los rodea (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2019).

De acuerdo con lo visto anteriormente se plantea determinar los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños, mejorando los hábitos alimenticios, y por consiguiente establecer una estrategia de intervención nutricional que incluya los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud.

El principal aporte que tuvo esta investigación se centró en un diseño estratégico nutricional para la comunidad sabanilla donde traerá cambios en los hábitos de alimentación, modificación de los estilos nutricionales, en relación con la cantidad y calidad oportuna de los alimentos trayendo consigo amplios beneficios para la salud de los niños en etapa escolar.

Un eje fundamental es que esta investigación beneficio no solo a los niños en etapa escolar de 6 a 12 años de la comunidad Sabanilla cantón Daule, sino también a los padres, madres de familia, jefes de familia inclusive a los docentes de la comunidad ya que adquiriría conocimientos para los cuidados nutricionales de sus infantes. Así mismo se justifica este trabajo ya que socialmente se reconoce la importancia de los cuidados nutricionales para fomentar el desarrollo y la buena salud. Este producto de investigación pretende generar nuevos conocimientos en concordancia con la educación nutricional adquiriendo estrategias alimentarias con la finalidad de prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, sobre todo enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión, obesidad, trastornos metabólicos, etc.

Viabilidad de la investigación:

La investigación ciertamente reúne características, condiciones técnicas operativas que aseguran el cumplimiento de las metas y objetivos para las mejoras

nutricionales en los niños en etapa escolar de la comunidad Sabanilla , este fue posible llevar a cabo gracias a la utilización de recursos accesibles como la tecnología, información y comunicación disponibles en la web, así mismo, recursos humanos, en este caso estudiantes que optamos por el título de Licenciados en Enfermería , con un tiempo de 6 meses para desarrollar el trabajo .

Limitaciones del estudio:

La investigación que se llevó a cabo no presentó dificultades, para su desarrollo, sin embargo, hubo la limitación del tiempo ya que se desarrolló en 6 meses razón por lo cual la estrategia de intervención nutricional de los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule, quedara para ser implementada por otros grupos de estudiantes que le den continuidad a la tesis.

CAPITULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la Investigación.

A nivel de Europa en España se elaboró un trabajo centrado en el estado nutricional y los hábitos en la población en etapa escolar de (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid, cuyo objetivo se orientó en conocer la condición nutricional de una población de niños y adolescentes, y algunos de sus hábitos alimentarios, gustos y preferencias y práctica de actividad física. Implementando la metodología de estudio descriptivo transversal el cual llevo a la conclusión, que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es elevada, sobre todo a nivel abdominal, probablemente asociada al creciente consumo de productos ultra procesados y a las altas tasas de sedentarismo (Calderón García, Marrodán Serrano, Villarino Marín, & Martínez Álvarez, 2019)

(Roque Arnado, 2020) Realizaron un trabajo final de grado en Perú el cual tuvo como objetivo principal evaluar el estado nutricional de los niños de la Institución educativa, San Ignacio de Loyola fe y alegría 44 de la provincia de Andahuaylillas en el año 2018, para diseñar un plan de mejoramiento del estado nutricional. Utilizando la metodología de la investigación de tipo y diseño descriptivo diagnóstico, con la administración de una ficha de observación la cual se sistematizó, analizó e interpretó en función a la talla y peso, llegando a la siguiente conclusión; que el estado nutricional de nuestros niños está en un estado de desnutrición aguda observando que 39 niños que equivale al 50% están desnutridos producto de la ingesta reducida de alimentos.

Así mismo, dentro de los trabajos internacionales en Colombia se desarrolló una investigación cuyo objetivo fue describir la relación entre el nivel de seguridad alimentaria y el estado nutricional de los niños de una comunidad indígena Embera Chamí del Valle del Cauca, implementando la metodología de estudio investigación de corte transversal siguiendo la guía STROBE-nut para reporte de resultados. Teniendo como Resultados: Los hogares de los 3 asentamientos incluidos de la comunidad indígena Embera Chamí presentan algún nivel de inseguridad alimentaria, encontrando que, a mayor nivel de inseguridad alimentaria, el número de comidas al día disminuye. Se encontró mayor prevalencia de retraso en talla en los menores entre 1 y 5 años debido a la inseguridad alimentaria de los hogares, donde se ve afectada no solo la ingesta de alimentos de los adultos, sino también de los menores

del hogar, por una disponibilidad y acceso limitado a alimentos adecuados e inocuos (Cortázar, Giraldo, Perea, & Pico Fonseca, 2020).

Por su parte en México se desarrolló una investigación por (Pool Góngora, Balam Gómez, & Ramos López, 2021), con el objetivo de describir las experiencias de las mujeres responsables de la preparación de alimentos y los niños menores de 12 años de la colonia Santa Rita de Tizimín, Yucatán, México, su estrategia metodológica fue de tipo cualitativo, descriptivo, fenomenológico, realizado con 11 responsables de la alimentación y 11 niños. Se llegó a la conclusión que se logra demostrar que la alimentación es el resultado de hábitos culturales alimenticios y de la influencia de medios informativos.

(Flores Calderón, Entrala Neira, & Flórez Méndez, 2020). Del mismo modo en Chile, realizaron una tesis con el objetivo de evaluar los hábitos de alimentación y actividad física de estudiantes de la Comuna de Llanquihue, Región de Los Lagos, la metodología empleada en el artículo hizo referencia a un estudio tipo descriptivo, con cuantificación y registros realizados durante tres meses del año 2018 en la comunidad de Llanquihue, Región de Los Lagos en Chile. Los resultados de este estudio demuestran que los alumnos de 4 a 13 años en la comunidad de Llanquihue califican en estado nutricional de sobrepeso, el 58,6%. Los niños que participaron en este estudio no realizan actividad física extraprogramática y sus hábitos de consumo no favorecen esta condición.

(Barreno Sánchez, 2021) A nivel nacional llevo a cabo un trabajo que estuvo centrado en relacionar los conocimientos y prácticas alimentarias de los cuidadores en los Centros de Desarrollo Infantil con el estado nutricional de los niños. Donde implemento la metodología de investigación cualitativa, de campo con una población de 23 cuidadoras de los 4 Centros de Desarrollo Infantil y los 129 niños de entre 1 y 3 años que asisten regularmente a los centros y finalmente tuvo como conclusión, los cuidados aplicados a los niños que acuden a los centros de desarrollo infantil son producto de la experiencia y de la transmisión de generación a generación por las mujeres de la casa, familiares y medios no formales.

(Pilay Bravo & Zambrano Santos, 2021). Desarrollaron la investigación con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes de 13 a 19 años del centro de salud Junín en tiempos de pandemia, con la metodología de tipo descriptivo de cohorte transversal, Los resultados de la investigación mostraron que la mayor

parte de alimentos que consumieron los adolescentes durante la pandemia son escaso de vitaminas, minerales y proteínas.

(Medina Santana, 2020) Por otra parte, llevó a cabo una investigación cuyo objetivo principal fue valorar el estado nutricional de preescolares y escolares de la ciudad de Guayaquil implementando la relación de peso /talla y una periodicidad de consumo de alimentos. Utilizo la metodología de estudio de tipo descriptivo, transversal ejecutado en 97 niño entre 4 a 13 años en la institución San José Buen Pastor a quienes se tomó medidas antropométricas y realizó una encuesta dietética. En la evaluación dietética se identificó un adecuado consumo diario de lácteos (85,6%), vegetales (82,5%), frutas (85,6%), carnes (82,5%) y cereales (92,8%), aunque con predominio de este último grupo que usualmente son de fuentes simples y en cantidades elevadas. Además, se observó que en una frecuencia semanal ingerían comidas rápidas (38,1%) y chatarras (39,2%).

(Valle Flores, Bravo Zúñiga, & Fariño Cortez, 2018) realizaron un trabajo de investigación nombrado como Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago – Ecuador, en donde su principal objetivo fue evaluar el estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de 0 a 12 años, implementaron la metodología de estudio cuantitativo de tipo no experimental, transversal-descriptivo. Donde obtuvieron como resultados que el 21,79% del total de niños atendidos en las 3 comunidades indígenas presenta desnutrición. El 6,41% del total de niños atendidos en las 3 comunidades indígenas presenta bajo peso. El 1,92% del total de niños atendidos en las 3 comunidades indígenas presenta sobrepeso.

(Bravo Rodriguez & Chávez Pilco, 2018) realizo un trabajo con objetivo desarrollar una revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares, utilizando la metodología desde un enfoque cualitativo a través de un método de estudio documental mediante la revisión bibliográfica, en el cual obtuvieron los resultados que los hábitos alimentarios tienen relación con el estado nutricional ya que se ve influenciado y modificado por las costumbres alimentarias, factores económicos y la falta de conocimientos sobre prácticas alimentarias adecuada.

1.2. Bases teóricas.

El objetivo de Enfermería es el cuidado al ser humano, validado en intervenciones descritas con evidencias científicamente comprobadas. Existen una diversidad de modelos y teoría de enfermería que garantizan las acciones y el que hacer de la profesión mismos que conllevan a la interacción de conocimientos que fortalecen la atención de enfermería en las diferentes áreas de la salud (Chuya Morocho & Vidal Rivera, 2021).

Así se contempla las teorías fundamentadas en el eje de la nutrición como pilar fundamental para el desarrollo de la salud de las personas, un ejemplo de ello son las teorías de Virginia Henderson, dentro de sus 14 necesidades básicas, Sor Callista Roy, dentro de sus patrones funcionales. Teoría de Myra Estrin Levien por su teoría de la conservación, y la teoría de Dorothea E. Orem, con El autocuidado.

1.2.1. Teorías de enfermería que se relacionan con la nutrición

Teoría de Sor Callista Roy Según Callista Roy, en su modelo de adaptación considera a la persona como un sistema que se adapta a factores internos y externos para cubrir sus necesidades fisiológicas básicas, fomentando la autovaloración de sí mismo para poder vincularse socialmente y obtener un equilibrio de interdependencia. También identifica a la persona como un ente holístico y adaptativo que tiende a relacionarse con su entorno para desenvolverse frente a las adversidades (Chuya Morocho & Vidal Rivera, 2021).

Esta teorizante hace hincapié en cuatro modos o métodos de adaptación: fisiológica, auto concepto, desempeño de funciones y relaciones de interdependencia. Como resultado final más conveniente es un estado en el cual las condiciones facilitan los efectos de los objetivos personales, incluyen crecimiento, supervivencia, reproducción y dominio (Naranjo Hernández, Jiménez Machado, & González Meneses, 2018).

Dentro del modelo propuesto por Callista Roy se describe:

1. Paciente: Es la Persona que recibe los cuidados enfermeros
2. Meta de la enfermería (que se adapte el cambio)
3. Salud
4. Entorno
5. Dirección de las actividades enfermeras (que facilitan la adaptación)

Todos los elementos están vinculados entre sí. Estos métodos, como lo describe el autor pasan a hacer mecanismos de frotación y los modos de adaptación son utilizados para tratar estos elementos. Siendo componentes organizados donde la suma de cada uno de ellos se verá influenciado en la interacción de los demás sistemas

Los cuatro modos de adaptación descritos por el Modelo de Callista Roy establece:

- a. En primer lugar, Modo Fisiológico y físico de adaptación
- b. segundo lugar, Modo de adaptación del autoconcepto
- c. En tercer lugar, Modo de Adaptación de función del rol.
- d. Cuarto lugar, Modo de adaptación de la interdependencia.

Tomando en cuenta que el modo fisiológico incluye el funcionamiento general de los órganos y sistemas del cuerpo incluyendo su esfera psicológica (Nikic Zanfabro, 2017).

Teoría de Dorothea E. Orem. El modelo de Dorothea E Orem describe que el autocuidado son acciones aprendidas por las personas, orientadas hacia el mejoramiento de la salud de los individuos. Son comportamientos que existe en situaciones específicas de la vida, dirigidas por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular variables que pueden alterar su propio evolución y manejo en beneficio de su vida, salud o bienestar (Naranjo Hernández, Jiménez Machado, & González Meneses, 2018).

En este modelo estableció la teoría del déficit de autocuidado como un modelo general compuesto por tres teorías relacionadas entre sí. Como lo es la teoría del autocuidado, la teoría del déficit de autocuidado y la teoría de los sistemas de enfermería, como un marco de referencia para la práctica, la educación y la gestión de la enfermería (Naranjo Hernández, Jiménez Machado, & González Meneses, 2018)

Ciertamente esta teoría lo que busca es que la persona mantenga su salud, su tranquilidad, y el bienestar y responder de manera constante a sus necesidades para mantener la vida en sus funciones fisiológicas, curar las enfermedades y hasta prevenirlas (Naranjo Hernández, Jiménez Machado, & González Meneses, 2018).

1.2.1.1. Teoría de Myra Estrin Levine

Levine hace referencia al Modelo de la Conservación sobre los aspectos más científicos de la profesión de enfermería con ello se concentró en fuentes científicas a profundidad donde, teniendo en cuenta ello, investigó en profundidad las fuentes teóricas de la ciencia y se basó la mayor parte de su teoría reflejados en principios (Llanos Huaralcallo, 2020).

Esta teoría se incluye en los posibles modelos a implementar en la estrategia nutricionales ya que está sustentada en la Globalidad, Adaptación, Entorno, Respuesta del organismo, Conservación Metaparadigma: persona, cuidado salud y entorno (Llanos Huaralcallo, 2020). Por consiguiente, interacciona en todos los ámbitos de la vida de las personas incluyendo los factores nutricionales y con el todo su entorno que se ve involucrado en el fortalecimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

1.2.1.2. Teoría de Virginia Henderson.

La teoría de Virginia Henderson se señala en el estudio ya que dentro de las necesidades que expone la teorizante se enfatiza en el eje de la alimentación y nutrición, como factores prioritarios en las acciones digestivas y nutricionales (Sinchire Capa, y otros, 2020)

Su labor se basa principalmente en ayudar al paciente:

- 1) Respirar normalmente
- 2) Comer y beber adecuadamente
- 3) Eliminar por todas las vías.
- 4) Moverse y a mantener la debida postura (al caminar, sentarse, acostarse o cambiar de posición).
- 5) Dormir y descansar.
- 6) Seleccionar la ropa adecuada, a vestirse y desvestirse.
- 7) Mantenerla temperatura del cuerpo dentro de los límites normales, por medio de ropas adecuadas y la modificación de la temperatura ambiente.
- 8) Mantenerse limpio y aseado y proteger la piel.
- 9) Protegerse de peligros ambientales y los daños a otras personas.
- 10) Mantener una comunicación con otros para expresar emociones, necesidades, temores o "sensaciones".
- 11) Practicar su religión.
- 12) Trabajar en algo que dé la sensación de utilidad.

13) Jugar o a participar en diversas formas de recreo.

14) Aprender o satisfacer la curiosidad, afán que conduce al desarrollo normal en la salud (Rodríguez Orozco, Muñiz Granoble, & Sanchez Hernández, 2018).

1.2.1.3. Teoría Maslow

La teoría de Abraham Maslow se centra en la motivación humana, donde posiciona las necesidades de los individuos y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades del ser humano y se construye en un orden jerárquico ascendente de acuerdo con su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo con este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican los hábitos de este; considerando que solo cuando una necesidad está satisfecha, se activa una nueva necesidad (Sempertegui Campos & Ticlla Irigoín, 2018).

Cabe destacar la importancia de esta teoría donde las necesidades fisiológicas de origen orgánico están orientadas hacia la conservación de las personas, en el cual se consideran las necesidades básicas e incluyen actividades como: cubrir el ámbito de la respiración, de hidratarse, descanso, alimentación, sexo, protección (Sempertegui Campos & Ticlla Irigoín, 2018).

La clasificación de estas fases está desde las necesidades de orden inferior que satisfacen externamente y ayuda a la supervivencia del individuo, esto se refiere a los primeros dos niveles, mientras que las necesidades de orden superior están en la parte de arriba de la pirámide porque satisfacen internamente (Sempertegui Campos & Ticlla Irigoín, 2018).

Gráfico 1 Pirámide de Masglow y las necesidades de la sociedad



Fuente: (Rodríguez, 2018)

1.2.2. Consumo de Nutrientes, Crecimiento y Desarrollo Nutricional

Son eventos fisiológica e íntimamente unidos, sin embargo, es preciso presentar diferencias que valen la pena definir, el crecimiento se expresa en el aumento del peso y la talla del niño, y el desarrollo se enfoca a la maduración de las funciones del cerebro y otros órganos vitales. La maduración somática, está comprendida en la lactancia, los años preescolares, los escolares y la adolescencia (Sanatorio Allende, 2019).

La buena nutrición es vital para el crecimiento y desarrollo para los niños en edades escolar y preescolar aportando nutrientes como micronutrientes y macronutrientes aumentando así los requerimientos nutriciones de cada niño implementando una dieta saludable a la mesa de todos los pobladores para disminuir

aso la mortalidad de niños por desnutrición, obesidad y sobrepeso (Sanatorio Allende, 2019).

La nutrición es el procedimiento funcional mediante el cual, el cuerpo absorbe, convierte y emplea los nutrientes de las comidas, siendo asimilados y trasladados hacia los órganos, involuntaria e inconscientemente (Fraternidad Muprespa, 2018).

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios (Fraternidad Muprespa, 2018).

Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los nutrientes siendo esto lo más necesario para el funcionamiento humano (Fraternidad Muprespa, 2018).

Sin embargo, estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos. El estado nutricional se encuentra relacionado con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas ocurridas al ingerir nutrientes. Por lo tanto, un estilo de vida saludable y un cuerpo sano se obtienen de un correcto patrón alimentario el cual se desarrolla desde los primeros años de vida en el contexto familiar, escolar y social como factores de riesgo a los factores socioeconómicos, (Sonia Apolonia & Barros Rivera, 2020).

Las recomendaciones nutricionales de los infantes en etapa escolar varían según parámetros como la edad, peso, talla, sexo y la actividad física, es así como los niños cuyas edades oscilan entre los 6 a 10 años requieren menor cantidad de energía que los adolescentes, esto quiere decir que las porciones de alimentos varían según el grupo de edad y actividad que desempeñen, (Sonia Apolonia & Barros Rivera, 2020).

Hay que tener en cuenta cuáles son las cantidades de nutriente que vamos a ingerir, que se clasifica según los alimentos en los que se encuentren y la función de estos:

- 50-60% hidratos (cereales integrales, frutas, legumbres y verduras).
- 15% proteínas (carne, pescado, huevos, vegetales, legumbres y frutos secos).

- 25% grasas (aceite de oliva y ácidos grasos omega-6 y omega-3) (Pilay Bravo & Zambrano Santos, 2021).

El estado nutricional es la presencia de la relación con la ingesta de alimentos que el niño tiene, así como estos nutrientes son asimilados por su organismo y cumplen con la demanda para responder al gasto dado por los requerimientos nutricionales por el estado fisiológico, edad, sexo, y actividad física. Siendo la alimentación equilibrada, la sustracción de los nutrientes biológico-adequados, darán como resultado una buena salud en el niño y para esto deberían ser en primera instancia la familia y padres de familia para ayudar a implementar una lonchera saludable para los niños (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018).

Por lo tanto, el estado nutricional resulta de al menos tres aspectos:

- 1) Los culturales que guardan relación con los hábitos dietéticos
- 2) Los biológicos donde los requerimientos nutricionales varían de acuerdo con la etapa de la vida
- 3) Situación socioambiental que se relaciona a la disponibilidad y facilidad para adquirir los alimentos (García Cedeño, Ruperti Delgado, Vallejo Gines, & Delgado Bravo, 2019).

Se considera que mantener un adecuado estado nutricional, basado en un aporte calórico apropiado y en una dieta balanceada, todo esto lleva a que constituya un elemento favorable para lograr el ansiado control de la salud. El estado nutricional cobra una única relevancia, sobre los efectos que puede causar de manera positiva o negativa sobre los elementos patogénicos de las enfermedades para determinar las primeras enfermedades que se encuentran en la sociedad (Hernández Batista, Villafuerte Morales, Chimbolema Mullo, & Pilamunga Lema, 2020).

Es de relevancia mencionar los parámetros que se evalúan para determinar el estado nutricional del niño, entre ellos: perímetro cefálico para la edad, peso para la talla, índice de masa corporal para la edad, talla para la edad, peso para la edad y el índice de masa corporal (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018)

Las proteínas son el componente vital para la formación estructural, organizativa y funcional de todos los elementos celulares del organismo y sus constituyentes, siendo los aminoácidos (AA), la base de las proteínas, que actúan,

además, como precursores de ácidos nucleicos, neurotransmisores y otras moléculas esenciales para la vida. Es decir que estos elementos proteicos presentan un aporte dietético adecuado de proteína en cantidad y calidad es esencial para mantener la integridad y la función celular y para lograr un buen estado de salud (Gil, 2018).

Como lo refiere el autor las proteínas representan un importante requerimiento de AA se expresan en términos de proteína dietética y no como cantidades separadas de cada uno de ellos. En el consumo de la dieta, las proteínas forman parte de numerosos alimentos y su composición de aminoácidos es diferente según la fuente alimentaria. Es decir, dependiendo de del tipo de alimento que se consuma y la cantidad puede llegarse o no a alcanzar las recomendaciones de ingesta (Gil, 2018).

Las proteínas también cumplen una función importante de regulación, es decir son la principal materia prima para la formación y desarrollo de hormonas y de enzimas que llevan a cabo reacciones químicas que se producen en el organismo. Esta función se relaciona en las defensas de las proteínas siendo participes de anticuerpos y factores reguladores que se encargan de actuar contra infecciones o patógenos extraños que alteran la salud (Idrogo Medina, 2018)

Así mismo, las proteínas cumplen funciones de transporte, plástica, energética y reguladora estas son las encargadas de transportar sustancias y elementos, tales como hierro u oxígeno y a su vez contribuyen al mantenimiento de líquidos corporales así mismo cumplen funciones energéticas contribuyen en la contracción muscular, en general las proteínas cumplen funciones vitales en nuestro organismo, estas las podemos encontrar en los diferentes alimentos como los de origen animal; pescado, pollo, carnes y sus derivados inclusive los de origen vegetal e incluyen el valor significativos de los macronutrientes y micronutrientes (Idrogo Medina, 2018)

A continuación, se presenta la clasificación de las proteínas;

Tabla 1.-Clasificación de proteínas

Por su forma:	-Fibrosas -Globulares
Por su arreglo:	-Primarias. -Secundarias. -Terciarias. -Cuaternarias.
Por su función	-Contráctiles (Miosina, actina). -Hormonales (Insulina, Glucagón). -De transporte (Hemoglobina). -De defensa (Inmunoglobulina).
Enzimáticas.	-ADN. -ARN. -Ribosomal. -Mensajero.
De Transferencia	Estructurales (Queratina, elastina)

Fuente: (Hernández Vicente, 2019)

Elaborado por Jorge Yaucan Mero.

Las grasas son otro tipo de macronutrientes los cuales a lo largo de la historia han sido tergiversada su utilidad. Sin embargo, son imprescindibles en nuestro organismo y por tanto en una alimentación saludable y completa. Las grasas ni son malas ni engordan, lo fundamental en esto es conocer cuáles son recomendables y cuales son más dañinas o menos recomendables (Molina García, 2021).

Los lípidos proporcionan energía calórica principalmente, además de intervenir en la absorción de las vitaminas liposolubles (vitamina A, D, E y K). Las fuentes de aporte de los lípidos son las grasas o aceites vegetales (oliva, girasol, maíz, cacahuete, coco, etc.), los cuales son ricos en ácidos insaturados, y las grasas

animales (mantequilla, manteca de cerdo, etc.), las cuales son ricas en ácidos grasos saturados (Molina García, 2021).

De tal forma se utilizan cierto término de manera popular como la expresión aceite para los lípidos o grasas procedentes del reino vegetal y cuya textura es líquida. En relación con los lípidos originarios del reino animal el término usado es el de grasas. Algunos lípidos son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. Entre estas sustancias conocidas como ácidos grasos esenciales para el cuerpo encontramos el ácido linolénico o el ácido linoleico. Al no estar presentes en la dieta diaria en porciones pequeñas se pueden precipitar deficiencias, algunas enfermedades e insuficiencias hormonales (Molina García, 2021).

Las grasas representan a las moléculas que forman cadenas de carbono, oxígeno, nitrógeno, hidrógeno, azufre, fósforo, etc. Estos componentes se unen entre sí mediante diferentes tipos de enlaces y a su vez estos enlaces son los que establecerán si la grasa es favorable o dañina. Recordando que todo el organismo está constituido por grasas y no debemos tomarlas como un equivalente de sobrepeso y algo estrictamente perjudicial, sino que cumplen múltiples funciones muy importantes en nuestro cuerpo como síntesis de energía y almacenamiento, regulación de la temperatura corporal (Molina García, 2021).

Lo relevante en cuanto a las grasas es conocer cuáles son las fuentes saludables y cuáles son las fuentes menos saludables para obtenerlas. Atendiendo a esto, podemos clasificar los lípidos en varios tipos como a continuación se describe (Molina García, 2021).

Grasas insaturadas. Pertenecen al grupo de las grasas beneficiosas para la salud y deben ser incorporadas en la dieta diaria. Las principales fuentes en las que podemos encontrarlas son el aguacate, los huevos, los frutos secos, el pescado azul, el aceite de oliva, las semillas de girasol, las legumbres, el maíz y el azafrán. Estas grasas insaturadas contribuyen a disminuir los niveles del colesterol perjudicial (Molina García, 2021).

Las grasas saturadas son consideradas grasas poco saludables, deben incluirse con moderación, sin sobrepasar nunca el 6% de la ingesta calórica diaria. A temperatura ambiente son sólidas y no poseen los beneficios comentados anteriormente atribuidos a las grasas insaturadas. Favorecen el aumento del nivel de colesterol perjudicial o “malo”. Las principales fuentes en las que podemos

encontrarlas son la carne roja, el queso, la leche entera, la nata, la mantequilla, los helados, etc. (Molina García, 2021).

Las grasas trans son dañinas, se deben excluir de la dieta diaria por lo que deben ser evitadas. No representa ningún beneficio y, además, aumenta los niveles plasmáticos del colesterol dañino (Molina García, 2021).

Se puede mencionar algunos alimentos a base de grasa hidrogenada como, la margarina, las patatas fritas de bolsa, la bollería industrial, las galletas, etc. (Molina García, 2021)

Los carbohidratos; su función principal es proporcionar energía al cuerpo, son compuestos de carbono, hidrogeno y oxígeno principalmente. Entre otras funciones participan en una adecuada digestión, proporcionan fibra para el cuerpo humano (Revelo Játiva, 2019).

Este macronutriente, ha sido históricamente una de las principales fuentes energéticas de la alimentación. Aproximadamente 180 gramos diarios se precisan para abastecer las necesidades de las células nerviosas, los glóbulos rojos y la medula ósea. El organismo puede sintetizar 130 gramos por día, por los que los restantes 50 gramos deben ser suministrados por la dieta. Se recomienda entre el 50 y el 60% de las calorías totales de la dieta provengan de la oxidación de los carbohidratos (Revelo Játiva, 2019).

Los carbohidratos se clasifican en tres grandes grupos: azúcares o también conocidos como carbohidratos simples, oligosacáridos y carbohidratos complejos o polisacáridos (Hernández Batista, Villafuerte Morales, Chimbolema Mullo, & Pilamunga Lema, 2020)

Las unidades más simples de carbohidratos se llaman monosacáridos y constan de una molécula. Si contienen entre dos y diez unidades se denominan oligosacáridos y los que están compuestos de más de diez monosacáridos unidos entre sí, se denominan polisacáridos. A continuación, en la tabla 2 se presenta la clasificación de los carbohidratos.

Tabla 2.-Clasificación de carbohidratos

Oligosacáridos:	-Maltosa. -Lactosa. -Sacarosa.
Polisacáridos:	Estructurales. -De almacenamiento
Monosacáridos:	Ribosa. -Desoxirribosa. -Galactosa. -Fructuosa. -Sacarosa.

Fuente: (Hernández Vicente, 2019)

Elaborado por Jorge Yaucan Mero.

Las vitaminas (conocidas como aminos vitales) son sustancias que el cuerpo no puede producir y, por lo tanto, deben formar parte de la dieta. Las vitaminas juegan una variedad de papeles en el desarrollo y el metabolismo orgánico. Sus principales fuentes son las frutas y verduras, pero también se encuentran en la carne, la leche, los huevos y los cereales. Sin embargo, no se utilizan ni como energía ni como material de sustitución celular (Valcinir, 2018).

Las vitaminas funcionan como aditivos, son indispensables para el mecanismo de producción de energía y otros como la producción de proteínas, pero en pequeñas cantidades. La falta de ellos, sin embargo, puede provocar diversas enfermedades, como el raquitismo (debilitamiento de los huesos por falta de vitamina D) o el escorbuto (falta de vitamina C) (Valcinir, 2018).

La mayoría de las vitaminas se denominan hidrosolubles (Las del complejo B, y la vitamina C) es decir, se disuelven en agua, lo que hace que nuestro organismo las elimine en exceso a través de la orina. Sin embargo, algunos se consideran liposolubles (vitaminas A, D, E y K), es decir, se mezclan con la grasa corporal y no

se disuelven. La ciencia conoce una docena de vitaminas, siendo las principales designadas con letras (Valcinir, 2018)

Los minerales son componentes inorgánicos, importantes para la vida y preservar un buen estado de salud, son utilizados para diversas funciones, como la formación de huesos, la elaboración de hormonas y la regulación del ritmo cardiaco, dentro de estos existen dos tipos de micronutrientes, que son: macrominerales, el cuerpo necesita de estos en mayor cantidad, y el oligoelemento, el cuerpo necesita pequeñas cantidades de ellos (Tamayo Soria & Trávez Toca, 2021).

La molécula del agua está formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno y a temperatura ambiente es líquida. Constituye el medio interno de las células, elemento de gran abundancia en el citoplasma celular, donde se produce el metabolismo y procesamiento de los nutrientes (Molina García, 2021)

El cuerpo humano se compone en un 65-70% de agua, de ahí su gran importancia para nuestro organismo y para la vida. Es un factor fundamental en la dieta, debemos ingerir entre 1,5 y 2 litros de agua diarios, atendiendo siempre a las necesidades específicas de cada individuo, en función de la temperatura ambiental, práctica de ejercicio, peso, edad, afecciones preexistentes, etc. No es un nutriente propiamente dicho, pero es la sustancia más importante de la naturaleza. Sin agua, no hay vida (Molina García, 2021)

1.2.3. Trastornos Nutricionales.

El trastorno nutricional es la carencia de nutrientes presentada en un infante como consecuencia de un desbalance nutricional en el cual no se cumple la cantidad necesaria de ingestas de energía y nutriente evitando que estos logren tener una buena calidad de vida, pues el no tener conocimiento sobre cómo llevar una buena alimentación esto puede provocar la aparición de enfermedades, además influye el ámbito socioeconómico, educativo y cultural. (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018)

Los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por una alteración persistente de la conducta alimentaria que impacta negativamente sobre la salud y las capacidades psicosociales (Arévalo Baque, 2018)

Este trastorno afecta la conducta alimentaria de los infantes, haciendo que estos coman en exceso o en su defecto que no coman lo suficiente llevando como consecuencia una alimentación inadecuada perjudicando la salud de los niños debido

que no consumen apropiadamente las proteínas, nutrientes, vitaminas minerales, carbohidratos, etc. Se pueden presentar síntomas asociados con la desnutrición tales como diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, reflujo gastroesofágico, entre otros. (Arévalo Baque, 2018).

Dentro de la conducta alimenticia influye también los buenos hábitos tales como la de la higiene personal, en especial debe enseñarse a los niños para que cuando estén en la escuela logren tener auto independencia sobre como consumen sus alimentos, saber que dentro de la higiene está el limpiar los alimentos y así evitar posibles infecciones gastrointestinales. (Arévalo Baque, 2018)

Los trastornos nutricionales son frecuentes en la edad escolar debido a varios factores predisponentes, en la última década se ha determinado que los índices de sobrepeso y obesidad se han incrementado en un número significativo en la población infantil. En los países en vías de desarrollo la tasa de incremento de niños con obesidad se encuentra en el 30% e incluso depende del ingreso económico para determinar su porcentaje. Un claro ejemplo llega a ser que un niño obeso tiene una probabilidad alta de presentar el mismo problema en la vida adulta (Padilla- Vinueza, y otros, 2022)

Los transtoronos de la conducta alimentaria ha incrementado causando transtoronos psiquiatricos en todo el mundo siendo aun mayor en los paises occidentales , implicando la salud publica en los aspectos alimentarios y salud mental aumentando tambien las conductas alimentarias aumentando la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, tambien se trata de factores socioculturales, economicos y factores ambientales facilitanto el diagnostico de dichas enfermedades (Padilla- Vinueza, y otros, 2022).

Para la familia y los intentos de los padres de poder controlar la alimentacion de sus hijos actuan predisposiciones geneticas las que hacen que se determinen las diferencias individuales ya que estas responden tambien a situaciones ambientales en esto tambien determina el sistema dopaminergico esto hace que se reduscan los metabolitos en la dopamina en el liquido cefaloraquideo, las bases psicologicas en las conductas alimentarias se relacionan con los padres- hijos durante la infancia y la adolescencia son cruciales para las principales conductas que llevan a malos habitos alimenticios por lo que se concidera desde una perspectiva cultural que se lleve de familia en famia los cambios (Padilla- Vinueza, y otros, 2022).

La obesidad se define como el anormal o excesivo almacenamiento de grasa en el organismo, teniendo una desproporción entre la talla y el peso, existen una gama de factores que orinan la obesidad, como malos hábitos alimenticios, desbalance energético, consumo de fármacos, alteración hormonal y patología genética, la obsesión por la delgadez y la insatisfacción corporal son más propensas en mujeres que en hombres presentando más actitudes negativas por su aspecto corporal (Aguilera, y otros, 2019)

La obesidad infantil se suele dar por la ingesta de golosinas descontroladas por parte del infante o por la mala alimentación y desbalance alimenticio, aunque también influye la genética ; sin embargo no es motivo para despreocuparse dado que sufrir de índices elevados de grasa en el cuerpo puede influir en apariciones de enfermedades en edad temprana, como ejemplo esta la diabetes infantil la cual es una trastorno grave en el metabolismo del infante la cual hace que el cuerpo sea incapaz de digerir alimentos de manera normal tales como azucares y carbohidratos (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018).

La obesidad ha sido catalogada como una enfermedad, los gastos en consultas médicas aumentan adicionando el costo del tratamiento, esto hace que la sociedad se enfoque más en las personas que padecen sobrepeso tomando acciones que ayuden a que estos logren reducir su peso con el fin de mejorar su salud, además de disminuir el riesgo del desarrollo de otras enfermedades tales como la diabetes, riesgo cardiovascular, entre otras. (Aguilera, y otros, 2019)

Consecuencias orgánicas y sociales de la obesidad en los preescolares y escolares

- a) Los niños con obesidad, tiene limitaciones en sus capacidades bilógicas, psicológicas y sociales, manifiestan que tienen una expectativa de vida menor que las personas con peso normal.
- b) Los preescolares y escolares pueden desarrollar signos y síntomas del llamado síndrome metabólico, siendo serias candidatos para desarrollar graves Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en su adultez como hipertensión arterial, diabetes tipo, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que son las principales causas de enfermedad y muerte (Bastidas Morocho, 2018).

La obesidad en la infancia y adolescencia es un factor de pronóstico de la obesidad en el adulto, estimándose que el 80% de los adultos con obesidad severa tenían obesidad durante la infancia y adolescencia (Bastidas Morocho, 2018).

La malnutrición se caracteriza por el déficit en uno o más de los indicadores antropométricos peso, talla, asimismo, incluye los excesos sobrepeso y obesidad. Cuando existe un déficit de micronutrientes aparece la malnutrición en los diferentes grupos etarios, que no pueden diagnosticarse a partir de la antropometría (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018).

Es de relevancia mencionar que el sobrepeso corresponde a un exceso de peso corporal comparado con la talla, mientras que la obesidad se refiere al exceso de grasa corporal, teniendo en cuenta que existen factores que varían en relación con la masa grasa del tejido graso según el sexo, la edad y el grado de ejercicio físico que se realice (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018).

También se conocen como trastornos alimenticios este se presenta generalmente en la pérdida de peso voluntaria ocasionando alteraciones en el organismo, esto se ve más en las niñas que están en pleno desarrollo entrando en la etapa de la adolescencia o también llamada edad pre-pubertad y empiezan a sufrir de desórdenes alimenticios llevándolas a obtener una pérdida excesiva de peso. (Padilla- Vinueza, y otros, 2022)

La desnutrición es una carencia primaria de calorías (es decir, carencia general de alimentos) o proteínas Se presenta con una diversidad etiológica la desnutrición, pero el factor más predominante es el de las prácticas culturales, las cuales son educables, desafortunadamente las políticas nutricionales encaminadas a mejorar este ámbito no han tenido un impacto positivo (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018)

La buena alimentación en la etapa infantil es uno de los factores principales para el desarrollo físico, emocional y cognitivo del infante, así como el desarrollo e sus habilidades, capacidades y destrezas para la vida del niño y su entorno, es por eso que de debe tener claro que hábitos alimenticios se debe tener con los niños que están en proceso de desarrollo, pues demandan más nutrientes y vitaminas que los ayuda mantenerse activos, mantener la concentración necesaria y además de tener un sistema inmune saludable. (Padilla- Vinueza, y otros, 2022)

La bulimia es considerada un trastorno alimentario que una persona tiene episodios regulares de comer atracones de alimentos, donde siente una pérdida de control sobre los alimentos, luego la persona utiliza diversas formas para vomitar o consumir laxantes y así evitar el aumento del peso, La mayoría de las personas que sufren este trastorno de bulimia también llegan a sufrir de anorexia (Arévalo Baque, 2018)

Muchas mujeres que hombres padecen de trastorno de bulimia, además es más común en niñas adolescentes y mujeres jóvenes, así mismo las personas puede experimentar miedo o culpa con los episodios de atracones y purgas.

Las causas de este trastorno podrían ser los factores psicológicos, genéticos, familiares, sociales o culturales (Bastidas Morocho, 2018).

La Anorexia es un trastorno de la alimentación, ya que se caracteriza por presentar bajo peso, el tener miedo al aumentar de peso y así mismo la percepción distorsionada del peso quiere decir que al verse al espejo se ve gorda pero la realidad es que está demasiado flaca que se visualiza los huesos de la cara, costillas y de todo cuerpo, para estas personas es muy importante controlar su peso y mantener su figura corporal.

Para evitar aumentar suelen restringir demasiado la cantidad de comida que consumen durante el día, controlar el consumo de calorías para después vomitar lo que ingirieron usando laxantes, suplementos dietéticos, diuréticos o enemas (Padilla-Vinueza, y otros, 2022).

Cuando tienes anorexia lo que haces con frecuencia es compara la delgadez y la gordura, estas personas sufren debajo autoestima, pero con un tratamiento puedes mejorar autopercepción de quién eres, lo que vale como persona y volver a tener hábitos de alimentación más saludables y eliminar algunas complicaciones graves que causa el trastorno de la anorexia siendo así una enfermedad psicológica grave, implicando a toda la familia esta ayuda a toda las personas que la rodean a que se disminuya la probabilidad de contraer estas enfermedades (Aguilera, y otros, 2019).

1.2.4. Dieta Mediterránea

La dieta Mediterránea es uno de los modelos alimenticios más saludables con grandes beneficios frente al ser humano, contrarresta diferentes enfermedades y, por ende, una mayor expectativa de vida. Se caracteriza por ser una dieta rica en

antioxidantes naturales y pobres en grasas saturadas debido al consumo de legumbres, pescado, aceite de oliva, frutas, frutos secos, verduras y hortalizas, entre otros (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

La dieta mediterránea es considerada por obtener muy altos beneficios con patrones alimentarios de la salud humana se ha implementado esta dieta para prevención y tratamiento de enfermedades metabólicas, o en diferentes patologías asociadas a inflamación crónica, enfermedades neurodegenerativas y cáncer la dieta mediterránea aumentado la mortalidad en un numero significativo en los países del primer mundo, esta dieta mostro beneficios para disminuir la dislipidemia, resistencia a la insulina, inflamación, oxidación y esteroesclerosis carotideo (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

El interés por la dieta mediterránea comenzó en la década de 1950 cuando se observó que las enfermedades cardíacas no eran tan comunes en los países mediterráneos como en los EE. UU. A consecuencia del consumo de alimentos de procedencia vegetal (verduras, frutas, frutos secos, legumbres, granos enteros, aceite de oliva), cierta cantidad de lácteos (yogur y queso), un consumo bajo o moderado de carnes y pescados, un consumo moderado de vino, así como un estilo de vida activo (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

Se considera que la dieta mediterránea (DM) es uno de los modelos de dieta más saludables, destacada por su relación con la salud y la calidad de vida de las personas, ya que aporta una alimentación equilibrada en cuanto a calorías y cantidades nutricionales ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares cáncer, enfermedades degenerativas (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

Ciertamente la dieta mediterránea está conformada de una ingesta elevada de niveles de antioxidantes, grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, bajos niveles de grasas saturadas. Este tipo de dieta ofrece una alta calidad en la ingesta de micronutrientes y macronutrientes, favoreciendo un adecuado desarrollo madurativo en la transición de la adolescencia a la edad adulto (Wanesa, Álvarez-Kurogi, & Castillo- Rodriguez, 2019).

Ampliar el conocimiento de las bondades que representa la dieta mediterránea en escolares resulta de gran importancia, ya que, tanto el ámbito escolar, como en el desempeño de los niños, se postulan como óptimos escenarios para desplegar acciones dirigidas a la promoción de la alimentación saludable. Por ende, dichas

acciones pueden producir cambios positivos en la prevalencia de sobrecarga ponderal (suma de personas que padecen sobrepeso u obesidad), mejorando de manera significativa tanto las nociones como el consumo de alimentos salubres, así como reduciendo la ingesta de alimentos insalubres (Lopez Gil, Camargo, & Yuste Lucas, 2020).

Sin embargo, durante los últimos años, la dieta mediterránea ha sufrido un rápido e importante deterioro, especialmente entre los jóvenes pertenecientes a los países mediterráneos. El deterioro de este patrón alimentario supone un riesgo importante para la salud de los niños y adolescentes, ya que necesitan un patrón de alimentación saludable que asegure un crecimiento, desarrollo y estado de salud adecuados y disminuir los malos hábitos alimenticios (Wanesa, Álvarez- Kurogi, & Castillo- Rodriguez, 2019).

Así mismo se considera a la dieta mediterránea un patrimonio a consecuencia de intercambios milenarios en la cuenca mediterránea la cual determino los hábitos alimenticios de los países de la región. Mas sin embargo de manera nefasta en la actualidad este tipo de dieta está cursando por un sin número de factores que la transforman, de entre ellos la economía del occidente. Considerando así que esta cultura alimenticia tiene tres amenazas latentes significativas. (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

La alimentación procedente de la cultura americana caracterizada por la comida rápida.

1. La crisis económica que impide a la población más vulnerable acceder a los alimentos claves de la dieta mediterránea ya que son productos de valor medianamente son altamente apostadores de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, nutrientes y minerales.
2. El fomento por parte de especialistas de los alimentos ricos en proteínas usadas como método para mejorar el estado físico, favoreciendo la pérdida de peso y el mantenimiento de la salud usadas como tratamiento y prevención de enfermedades.

Considerando que en la globalización se está dispuesto a cambios constantes y se desea las cosas se lleven a realizar en el menor tiempo posible en el aspecto alimenticio no hay discriminación ya que se introducen diferentes tipos de alimentaciones entre ellas la alimentación mediante el uso de la comida rápida que

entre los jóvenes es una de las dietas preferidas por la rapidez y disponibilidad de acceso a ella, pero esto acrecentaría el riesgo de padecer carencias nutricionales dicese a esto desnutrición y sobrepeso sin embargo en la actualidad por el mismo cambio en la globalización un mediano número de jóvenes optan por la dieta mediterránea esto se debe de alguna forma a poseer los medios para adquirir los productos bases de esta dieta balanceada en el aspecto mediterráneo hablando en si del aspecto económico. (Wanesa, Álvarez- Kurogi, & Castillo- Rodriguez, 2019).

En si la ingesta de una dieta mediterránea consta en el consumo de alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (grasas obtenidas de vegetales) dejando de lado el consumo excesivo de carnes y carbohidratos. El seguir una dieta mediterránea da como resultado estabilizar los niveles de azúcar en sangre, así como también permite la disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades y problemas en la salud. De entre las enfermedades a prevenir mediante la ingesta de una dieta mediterránea de encuentran las enfermedades cardiacas y las enfermedades cerebro vasculares. (García Cedeño, Ruperti Delgado, Vallejo Gines, & Delgado Bravo, 2019).

El consumir una dieta mediterránea que es rica en alimentos con gran valor nutricional como las grasas naturales entre ellas el aceite de oliva principalmente, verduras, hortalizas, frutas, leguminosas, frutos secos, productos lácteos, carnes blancas como el pescado, derivados del trigo y un consumo moderado de vino y carne están estrechamente ligados a la actividad física, esto en conjunto son el binomio definitorio de la buena salud (Arteaga, 2020).

La dieta mediterránea excluye el consumo excesivo de sal y de productos con alto contenido de ella como los enlatados embutidos y los alimentos precocinados, considerando solo productos de origen natural como primera base el consumo de agua (Morley, 2020).

Adentrándonos en las características de los productos claves de la dieta mediterránea se describen a continuación brevemente indicando la importancia de estos productos al ser parte de esta dieta.

Agua. - este líquido se debe beber en cantidades de 1.5 a 2 litros por día. Es importante recalcar que se puede beber complementándola con hierbas que aportan beneficios a la salud además se debe de decir que el agua es necesaria para mantener el nivel de hidratación adecuado del organismo y que cada ser independientemente de la edad y la actividad física que realice debe consumir agua

en las proporciones adecuadas (García Cedeño, Ruperti Delgado, Vallejo Gines, & Delgado Bravo, 2019).

Los Cereales. - los cereales son un grupo de alimentos donde se incluye el pan, arroz, la pasta, entre otros, que favorecen al sistema digestivo. Por predilección se escogen los cereales integrales que ya poseen menos fibra y minerales como el magnesio y el fosforo.

Las Verduras y hortalizas. – estas verduras y hortalizas se deben incluir en la alimentación diaria de preferencia se recomiendan consumir alguna de estas crudas para garantizar el aporte de vitaminas.

Las Frutas. – se incluyen en la alimentación por su gran aporte de azúcares de absorción rápida, vitaminas antioxidantes, fibras y agua, pero en exceso aumenta la fructosa aumentando la glucosa en la sangre.

Lácteos. - este producto de la dieta mediterránea aporta minerales esenciales para el desarrollo y crecimiento del ser humano como lo es el calcio se recomiendo su consumo en forma de yogur, quesos bajos en grasa un consumo medio serio ideal para el consumo humano.

El Aceite de oliva. - es un producto de uso predilecto en la dieta mediterránea por su alto aporte de vitamina E implementando aporte calórico y es principal fuente de omega 9, disminuye el colesterol y beneficia las enfermedades cardiovasculares disminuyendo el factor de riesgo de aparición de enfermedades no transmisibles crónicas.

Frutos secos. – incluidos en la dieta mediterránea por su aporte de grasas saludables, proteínas, minerales y fibra. Se recomienda consumirlos como aperitivos en pequeñas porciones y en medias tardes se puede combinar con un agua en vez de consumir dulces.

Carnes. – entre las carnes se incluye el pescado, carnes magras y carnes rojas, con respecto al pescado se incluye por su contenido de proteína, grasas como el omega 3, minerales como el zinc, yodo. Las carnes magras o blancas se incluyen la carne de aves, cerdo por su bajo contenido de grasa. En cuanto a las carnes rojas se recomienda por su alto contenido de hierro (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

Legumbres. – forman parte importante de la base de la dieta mediterránea son buena fuente de proteína vegetal aportando como micronutrientes, polisacáridos e hidratos de carbono.

Representativamente la dieta mediterránea es un estilo de vida, a raíz de esta afirmación se representa gráficamente cada uno de los productos de la dieta mediterránea en una pirámide donde se representan los productos de mayor importancia desde la base de misma, la base es meramente en agua y proteínas en dietas blancas como pollo, pavo y pescado y dosis medias de vino con frutos secos y disminución de consumo de carnes rojas y aumento de consumo de vegetales cabe destacar que la dieta mediterránea además de aportar los suficientes nutrientes ayuda a disminuir las enfermedades cardiovasculares (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

Los alimentos de origen vegetal, tales como cereales integrales verduras y aguas implicando el aceite de oliva como la principal grasa en esta dieta, se incluyen con moderación el pescado, por el contrario, las carnes rojas solo se incluyen ocasionalmente en las comidas diarias (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

Existen hábitos que no se corrigen en la adolescencia , dietas desequilibradas, deshoras al momento de comer, dieta poco variadas o equilibradas, sumando además al sedentarismo la cual conlleva a la poca actividad física que tienen los niños hoy en día, lo cual hace que estos malos hábitos o costumbres se vuelvan perjudicial en el futuro, es por ello que muchas escuelas optan por brindar alimentos que sean de calidad a sus alumnos y cabe recalcar que los padres también deberían tener conocimiento sobre las porciones de alimentos que se debe brindar a los niño en etapas de crecimiento, evitando así la presencia de enfermedades que pueden presentarse ya sea por la mala ingesta o por la ingesta excesiva de los mismos todo esto gracias a los malos hábitos alimenticios como excesivo consumo de azúcares, comida chatarra y frituras implicando esto el sedentarismo con ayuda de problemas psicológicos, culturales y geográficos, tanto en zonas rurales como urbanas existe el mal habito de consumir alimentos no saludables para la salud humana (Vernetta Santana, Peláez, Riza, & López Bedoya, 2018).

1.3. Definición de términos

1.3.1. Hábitos de alimentación

Los hábitos de alimentación representan las acciones dirigidas al consumo de alimentos de una persona, ciertamente estos pueden ser saludables o dañinos en

dependencia de determinados factores desde culturales, socioeconómico, psicológicos y educativos. Los hábitos alimentarios son un elemento relevante para el estado de salud de los individuos ya que establecen desde la infancia y se desarrollan a lo largo de la vida (Plasencia Paima, 2018).

1.3.2. Estado nutricional

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra las personas en relación con la ingesta de alimentos, cómo estos son aprovechados por su organismo y son suficientes para responder al gasto dado por los requerimientos nutricionales para su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física. Si la ingesta de alimentos es balanceada, el aprovechamiento biológico de los nutrientes será adecuado; esta relación se verá reflejada en la salud corporal del infante (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018).

1.3.3. Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una cifra que se deduce en relación con el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable del aumento de peso o de deficiencia de este y se emplea para identificar las condiciones de peso que pueden llevar a alteraciones de la nutrición (Oleas Galeas, Barahona, & Salazar Lugo, 2017).

1.3.4. Hidratación

Hidratación significa mantener el grado de humedad normal o necesaria, a la piel o a otro tejido corporal. Este proceso da como resultado varias respuestas fisiológicas, siendo la principal la optimización del volumen de líquido intravascular para el mantenimiento de los tejidos y órganos del cuerpo humano. La hidratación adecuada es uno de los aspectos más importantes de la actividad física saludable. Ingerir la cantidad adecuada de líquidos antes, durante y después de la actividad física es vital para proporcionar al cuerpo los líquidos que necesita para funcionar correctamente (Corti, 2021).

1.4. Hipótesis

- El conocimiento de hábitos de alimentación saludable fomenta el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.

1.5. Variables y Definición Operacional

- Hábitos de alimentación (Variable independiente)

- Estado nutricional (Variable dependiente)
- Covariables: (edad, sexo, peso, talla, IMC)

Tabla 3. Operacionalización de las variables

Variables	Definición operacional	Indicadores	Técnicas para la obtención de los datos de los indicadores
Hábitos alimentación.	Será medido a través de encuesta a la muestra objeto de estudio, midiendo el consumo de los fundamentales alimentos que aportan nutrientes	Consumo de proteínas	Encuesta
		Consumo Carbohidratos	Encuesta
		Consumo Lípidos	Encuesta
		Consumo Vitaminas	Encuesta
		Consumo Minerales	Encuesta
Variables	Definición operacional	Indicadores	Técnicas para la obtención de los datos de los indicadores
Estado nutricional	Será medido por indicadores específicos de composición corporal a la muestra seleccionada (Ver columna de indicadores)	Índice de masa corporal	Luego de obtenido el peso y la talla, se dividirá el peso en Kilogramos (Kg)/la talla en metros (m) al cuadrado

Elaborado: Jorge Yaucan Mero

CAPITULO II.

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Tipo y características de la investigación

La investigación es un proceso sistematizado que busca a través de argumentos metodológicos validados, la razón lógica y el análisis de contextos reales, con la finalidad de formar nuevos conocimientos y evidencias documentales que permitan responder a las necesidades de la sociedad e institucionales a nivel global (Elizalde Domínguez, 2022).

La búsqueda de nuevos saberes en relación con la salud-enfermedad se identifica procesos dinámicos, que incluyen factores, condiciones de vida, ambientales, sociales, económicas, psicológicas, culturales y hasta espirituales. Estas circunstancias solicitan recursos económicos y recursos humanos para dar continuidad al proceso de investigación fortaleciendo cada día el compromiso que tienen las instituciones con los procesos de vinculación con la sociedad (Elizalde Domínguez, 2022).

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que sigue las pautas y procedimientos implementados para llegar a resolver datos, con métodos y esquemas formales de observación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

2.2. Diseño metodológico

El diseño que se implementó fue el no experimental con corte transversal, descriptivo, se llevó a cabo en la comunidad sabanilla en el periodo de enero- abril del 2022, esta investigación estuvo elaborada sin manipular las variables, y el fenómeno fue analizado en un momento actual y preciso (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Fue transversal porque el estudio de investigación cuidados nutricionales en niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule, se desarrolló en un espacio de tiempo determinado, con una sola medición de cada variable.

Dentro de las investigaciones básicas tenemos el de nivel descriptivo, cuya finalidad es el de recolectar información relacionado a las diversas características, dimensiones, propiedades de un tema en específico; es decir, determinar e informar la forma de ser de los objetos observables (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Se describió el nivel de los cuidados nutricionales que deben tener los niños de la comunidad sabanilla. El tipo de investigación empleado corresponde a la investigación descriptiva, cuyo objetivo consistió en describir la incidencia y las manifestaciones de las variables (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Por otro lado, Las investigaciones descriptivas se emplean para describir poblaciones, personas, objetos o acontecimientos de la situación que presenta en el momento que se realiza tal actividad (Elizalde Domínguez, 2022).

2.3. Materiales y métodos

Es el área de la investigación más resaltante ya que se utiliza para evaluar la calidad general de cualquier resultado de una investigación, en este epígrafe se describe los procedimientos, enfoques, diseños y tratamiento que se han utilizado en dicho trabajo , lo que permite reproducir los estudios, comprender la linealidad entre el diseño de los objetivos y los resultados obtenidos de cada uno de ellos , establecer su idoneidad y eficacia, así como demostrar cualquier sesgo en la forma en la que se diseñó y llevó a cabo el estudio (Romero Rodriguez, 2020).

2.3.1 Procedimiento para la medición de la edad, sexo, hábitos de alimentación, peso y talla.

La edad, la talla y el sexo fueron registrados en entrevista directa con los participantes en el estudio. Para la medición de la talla, se midió con estadímetro y se procedió de la siguiente manera: la persona estaba de pie, descalzo completamente estirado, con los pies paralelos y los talones unidos; las puntas estaban separadas aproximadamente en un ángulo de 60 grados. La cabeza, la espalda y los glúteos en contacto con un plano vertical. La cabeza erguida en plano de Frankfort. Para la medición del peso corporal la persona se ubicó de pie, erguido, con los brazos a ambos lados del cuerpo, sin zapatos con ropa ligera y sin haber realizado comidas principales (Martínez Sanz, y otros, 2018)

Los hábitos de alimentación se controlarán en formulario de encuesta alimentaria (Ver anexo No 1)

Para la medición del peso corporal se usó el método de bioimpedancia, el equipo usado fue una balanza digital modelo: HBF-214, con precisión +-1%, que tiene en cuenta las extremidades inferiores y el abdomen bajo, lo que constituye una limitante del equipo, aunque es un método validado para las mediciones

antropométricas. Existen otros métodos de mayor precisión que en este caso no se usaron por no estar accesible para nuestra investigación (Nicot Balón, y otros, 2020)

La talla se determinó en metros, con un estadímetro modelo SECA 217 con precisión de 1m. Luego de obtenido el peso y la talla, se calculó el índice de masa corporal para lo cual se dividió el peso en Kilogramos (Kg)/la talla en metros (m) al cuadrado, el cálculo se realizó en la citada balanza de bioimpedancia.

2.4. Población

Se considera población a todos los elementos que se integran para realizar una investigación a quienes se les ha escogido en función a criterios de inclusión y exclusión determinados por el autor y reúnen características que cubran las expectativas de la investigación, (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). La población que se utilizó para el desarrollo de esta investigación fue la comunidad sabanilla – cantón Daule.

2.5. Muestra

La muestra es una parte representativa de la población que cumple con las características de esta (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). En la investigación se empleó una muestra de 36 niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule

En la investigación que se llevó a cabo se implementó la técnica de muestreo de tipo no probabilístico, la cual consiste en la selección de los sujetos a estudio donde dependerá de ciertas características y criterios, donde él investigador considere en ese momento por lo que pueden ser poco válidos y confiables o reproducibles debido a que este tipo de muestras no se ajustan a un fundamento probabilístico, es decir, no dan certeza que cada sujeto a estudio represente a la población blanco. Por ejemplo, en la investigación realizada el investigador incorporó la muestra con criterios de selección como fue la edad de los habitantes de la comunidad sabanilla que oscilaba entre 6 y 12 años (Ozten & Manterola, 2017).

2.6. Técnica de recolección de datos

En esta etapa se emplean medios para recolectar los datos o la información pertinentes sobre las variables, sucesos, contextos, categorías, comunidades u objetos involucrados en la investigación, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevista y encuestas (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

La revisión de la literatura implica detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar nuestro problema de investigación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

La revisión debe ser selectiva, puesto que cada año se publican en el mundo miles de artículos en revistas académicas y periódicos, libros y otras clases de materiales sobre las diferentes áreas del conocimiento. Si al revisar la literatura nos encontramos con que en el área de interés hay 5 000 posibles referencias, es evidente que se requiere seleccionar sólo las más importantes y recientes, y que además estén directamente vinculadas con nuestro planteamiento del problema de investigación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

En ocasiones, revisamos referencias de estudios tanto cuantitativos como cualitativos, sin importar nuestro enfoque, porque se relacionan de manera estrecha con nuestros objetivos y preguntas sin embargo debe realizarse de manera específica siempre filtrando el objetivo de la investigación y a su vez el tipo de diseño de la investigación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

La revisión documental se enfoca en identificar las investigaciones desarrolladas en momentos anteriores en trabajos que previamente han sido discutidos con rigor metodológico y científico, abordando las diferentes fases de la investigación, seleccionando las semejanzas y diferencias con la investigación en curso con la que se está comparando, de esta manera se realizó parte de la investigación abordando el objetivo principal dándole relevancia a los objetivos específicos para determinar el general (Valencia López, 2017).

La técnica que se utilizó para la recogida de la información fue la encuesta, la cual estuvo dirigida a los habitantes de la población de sabanilla, según la muestra seleccionada. La técnica de selección de datos más utilizada es la encuesta por poseer mayor credibilidad pues esta técnica, permite recopilar, obtener, extraer y procesar datos de forma veraz (Neill & Cortez Suárez, 2018).

El instrumento es un formato que contiene preguntas relacionadas a las variables del estudio, las cuales tratan de obtener la información que se requiere para satisfacer la necesidad de saber acerca de las variables estudiadas y que al ser procesada dan un panorama o percepción de lo que se estudia (Neill & Cortez Suárez, 2018).

El cuestionario usado estuvo estructurado por los datos demográficos para caracterizar la muestra y 46 ítems divididos de la siguiente manera: Alimentos fuentes de carbohidratos, 9; vegetales 8; frutas 7; proteínas vegetales 4; proteínas de fuente animal 9; lácteos 5 y fuentes de grasas 4 (ver anexo No 2).

2.7. Validez del instrumento

La validez de un instrumento es el grado en que mide precisamente la variable en cuestión. Existen varios tipos de validez, en el presente estudio se utilizó el denominado criterio de juicio de expertos (Ver anexo No 2), (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Un instrumento puede tener diversos tipos de validez; de contenido, de constructo, discriminante y convergente, dependiendo del propósito, la población objetivo, las condiciones en que se aplica y el método empleado (Núñez Ramírez, Mercado Salgado, & Garduño Realivazquez, 2021).

La validez de contenido se establece en el diseño de una prueba o juicio de expertos, el juicio de expertos es recurrente cuando un instrumento que fue construido para una población diferente se adapta mediante un proceso de traducción-retraducción (Núñez Ramírez, Mercado Salgado, & Garduño Realivazquez, 2021).

2.8. Análisis de los contenidos

El análisis estadístico de los resultados se realizó de la manera siguiente: En este caso se usó tanto para caracterizar la muestra como para describir las variables de estudio, los siguientes descriptivos: frecuencia, media, máximo y mínimo, y desviación estándar. Los datos fueron procesados a través del programa estadístico PSPD versión 1.2.0.

2.9. Confiabilidad del Instrumento

La confiabilidad es el grado de consistencia en que un instrumento de medición produce resultados consistentes y coherentes, es decir su aplicación reiterada del instrumento al mismo individuo u objeto produce los mismos resultados, en la siguiente oportunidad que es aplicado. Podemos agregar que la confiabilidad es la condición invariable y exacta de los resultados, los cuales son obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos, el cual al ser aplicados en situaciones similares van a producir los mismos resultados (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Para evaluar la confiabilidad del instrumento diseñado se utilizó el método de Alpha de Cronbach, siendo este un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de

una escala de medida, y cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach en 1951 (Yirda, 2021).

El alfa de Cronbach es el resultado del cálculo de las varianzas o la correlación del ítem; también conocido como la media de la correlación que mantienen las variables que forman parte de la escala. Es decir, es un coeficiente que a través de su resultado nos permite identificar que tan confiable es la escala o test planteado (Yirda, 2021).

En nuestra investigación se procedió a calcular el citado coeficiente alfa de Cronbach con el programa estadístico PSPP versión 1.2.0., arrojando como resultado 0.8, lo que significa una elevada confiabilidad.

2.10. Aspectos éticos

Con respecto a los aspectos éticos, se observó en todo momento los principios y valores establecidos en el código de ética en investigación de la Universidad Metropolitana del Ecuador.

Se guardó especial cuidado en el sesgo de la información, no se reemplazó o falseó la data contenida en los cuestionarios, con el fin de proveer un producto pulcro y útil al conocimiento científico. Por lo que se trabajó utilizando las normas de redacción APA versión 6ta edición, con la intención de uniformizar la redacción y simplificación de la redacción del trabajo (Coll Morales, 2020).

Se le brindó información a la población en relación con el trabajo de investigación de titulación a través del proyecto de vinculación en la comunidad. Finalmente, se respetó la dignidad de las personas involucradas, así como de los colaboradores y demás miembros de la población, con quienes se tuvo contacto, puesto que el ser humano estará siempre por encima de cualquier pretensión científica. Se orientó hacia la búsqueda del bien común, evitando riesgos y minimizando posibles daños. Asimismo, los datos de las personas se manejaron con la reserva debida (Coll Morales, 2020).

En la investigación se implementaron los cuatro principios que rige para la protección del ser humano. Respeto a las Persona, que engloba dos convicciones éticas: las personas deben ser tratados como agentes autónomos y que las personas con autonomía disminuida deben ser protegidos respeto, justicia, responsabilidad, honestidad y libertad (Coll Morales, 2020).

Justicia, se tiene en cuenta aquí que a cada persona se debe dar una participación igual de acuerdo con su necesidad individual, a su esfuerzo individual y a su contribución social, Así mismo, el trato en el momento de la realización de la encuesta fue igualitario con respeto hacia las personas (Coll Morales, 2020).

Beneficencia, consiste en no hacer daño y acrecentar al máximo los beneficios y disminuir los daños posibles haciendo valer el mandamiento Hipocrático "no hacer daño", este principio se aplicó en el momento de respetar de respetar las respuestas de cada participante que desarrollo la encuesta (Coll Morales, 2020).

Confidencialidad; consistió en la garantía de que la investigación personal será protegida para que no sea divulgada sin consentimiento de la persona, dicha garantía se realizó mediante un grupo de reglas que limitan el acceso a esta información, asimismo se respetó este principio no divulgando la información para otros fines que no sean a la investigación (Coll Morales, 2020).

CAPITULO III

3. RESULTADOS Y PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

El análisis de resultados es el punto en el que los aspectos identificados son investigados a fondo, reconociendo en ellos cada uno de los elementos implicados en el contexto del problema para convertirlos en información y conocimiento (Manosalva, 2021).

Por su parte (Arteaga, 2020) menciona que el análisis de los resultados corresponde a la aplicación sistemática de técnicas estadísticas y lógicas para describir el alcance de los datos, modular la estructura de los datos, condensar la escritura de los datos, enseñar mediante ilustraciones imágenes, gráficos y tablas valorar las tendencias estadísticas, los datos de probabilidad, para obtener conclusiones explicativas.

La generación de datos es un proceso continuo, esto hace que el análisis de datos sea un proceso interactivo en el que la recopilación y la realización del análisis de datos se realizan simultáneamente. Certificar la probidad de los datos es uno de los elementos esenciales del análisis de datos (Arteaga, 2020).

En cuanto a esta investigación está orientado a un análisis de datos de tipo cuantitativo donde el análisis se mide en términos de números, datos que en este tipo de investigaciones se presentan en términos de escalas de medición y se extienden para una mayor manipulación estadística (Arteaga, 2020).

En relación con la discusión de los resultados se trae acotación la discusión del planteamiento de la pregunta inicial de la investigación ponderando si pudo o no contestarse satisfactoriamente, presentar las consideraciones y limitaciones del estudio para una nueva investigación (Escamilla Ortiz, 2018).

En la discusión de carácter científico es oportuno analizar bien los datos obtenidos de los resultados así mismo debe ser impersonal es decir toda interpretación sustentada en los resultados (Escamilla Ortiz, 2018).

En este capítulo se presentan los resultados de la investigación los cuales se corresponden con los objetivos específicos para lo cual se expone lo siguiente:

3.1 Caracterización de la muestra

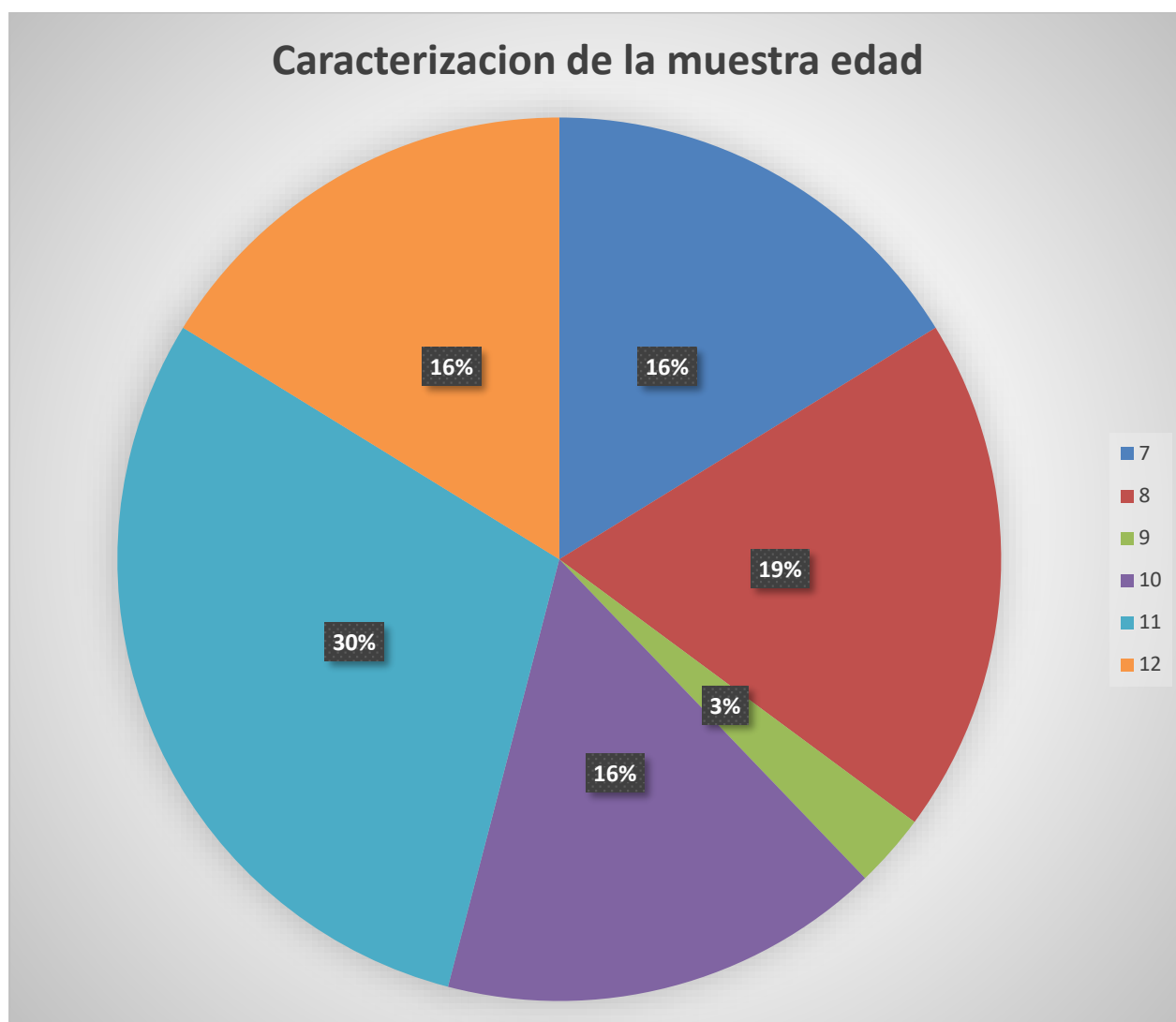
Tabla 4. Distribución de la variable edad y sexo

Edades	N	%	Sexo				Total	
			Masculino		Femenino		N	%
			N	%	N	%		
7	6	16,22%						
8	7	18,92%	17	45%	20	54.05%	37	100%
9	1	2,70%						
10	6	16,22%						
11	11	29,73%						
12	6	16,22%						

Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

Para la investigación realizada en la comunidad Sabanilla cantón Daule en el periodo enero -abril 2022, se pudo precisar a través del instrumento realizado que la muestra fue de 37 niños con edades comprendidas entre 6 a 12 años, donde la edad mínima estuvo representada en los 7 años así mismo, la edad media fue de 9,73 la mayor cantidad de niños estuvo en el grupo de edad de 11 años con un 29,73% de la muestra.

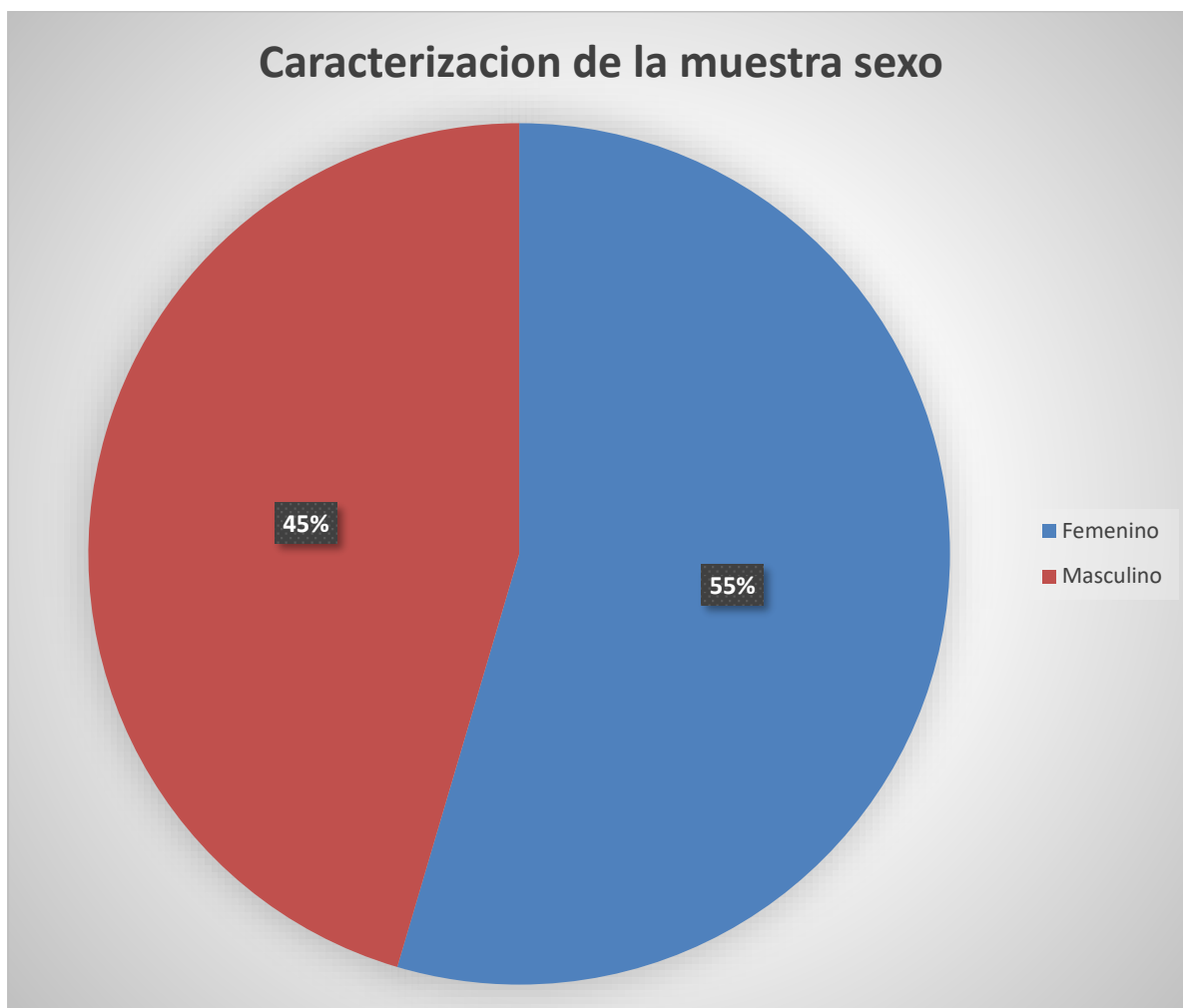
Gráfico 2 Caracterización de la muestra edad



Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

En el gráfico número 2 se ilustra que la cantidad de niños en la edad de 7, 10 y 12 años fue del 16% representando una cantidad de 6 niños, en el caso del grupo de edad de los 8 años con una cantidad de niños de 7 y representan el 18,92%, para el grupo de 9 años la muestra estuvo representada por 1 niño que gráficamente es visible que representa el 2,70%, y el grupo de los niños de 11 años representó a 11 adolescentes con el 29,73%.

Gráfico 3. Caracterización de la muestra sexo



Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

Como se muestra en el gráfico es evidente que la mayor cantidad de la muestra estuvo representada por la población del sexo femenino con un 54,05% y la mínima por la población del sexo masculino con el 45%.

3.2 Discusión y análisis de los hábitos de alimentación

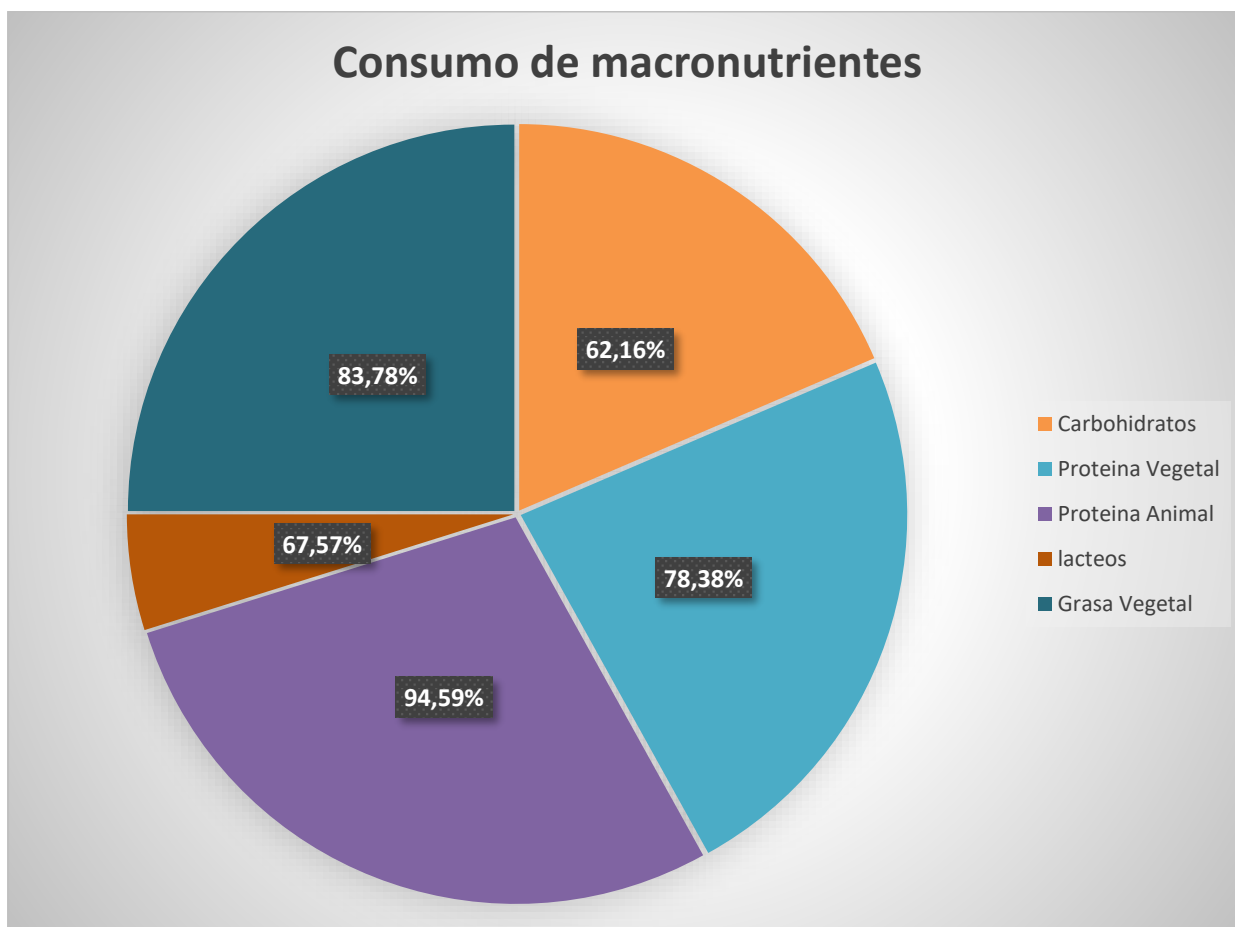
Tabla 5. Consumo de macronutrientes

Consumo	Carbohidratos		Proteínas Vegetal		Proteína Animal		Lácteos		Grasa vegetal	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Alto	23	62,16%	29	78,38%	0	0%	6	16,22%	0	0%
Medio	13	35,14%	8	21,62%	35	94,59%	25	67,57%	6	16,22%
Bajo	1	2,70%	0	0%	2	5,41%	6	16,22%	31	83,78%

Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

Los hábitos de alimentación fueron evaluados según la operacionalización de la variable con el consumo de alimentos que aportan macronutrientes y micronutrientes, entendido por macronutrientes los carbohidratos, proteínas y lípidos y los micronutrientes están representados por minerales y vitaminas; para definir los niveles de consumo fueron integrados 3 indicadores en el instrumento descritos como niveles alto, medio, y bajo; el consumo alto con parámetros de (1 vez, 2 veces y 3 veces por día consumían el nutriente), el consumo medio (1 vez o 2 veces por semana consumían el nutriente) y el consumo bajo caracterizándose (1 vez o 2 veces por mes o nunca lo consumían) resaltando en la investigación que ningún encuestado respondió que nunca había consumido el nutriente.

Gráfico 4. Consumo de macronutrientes



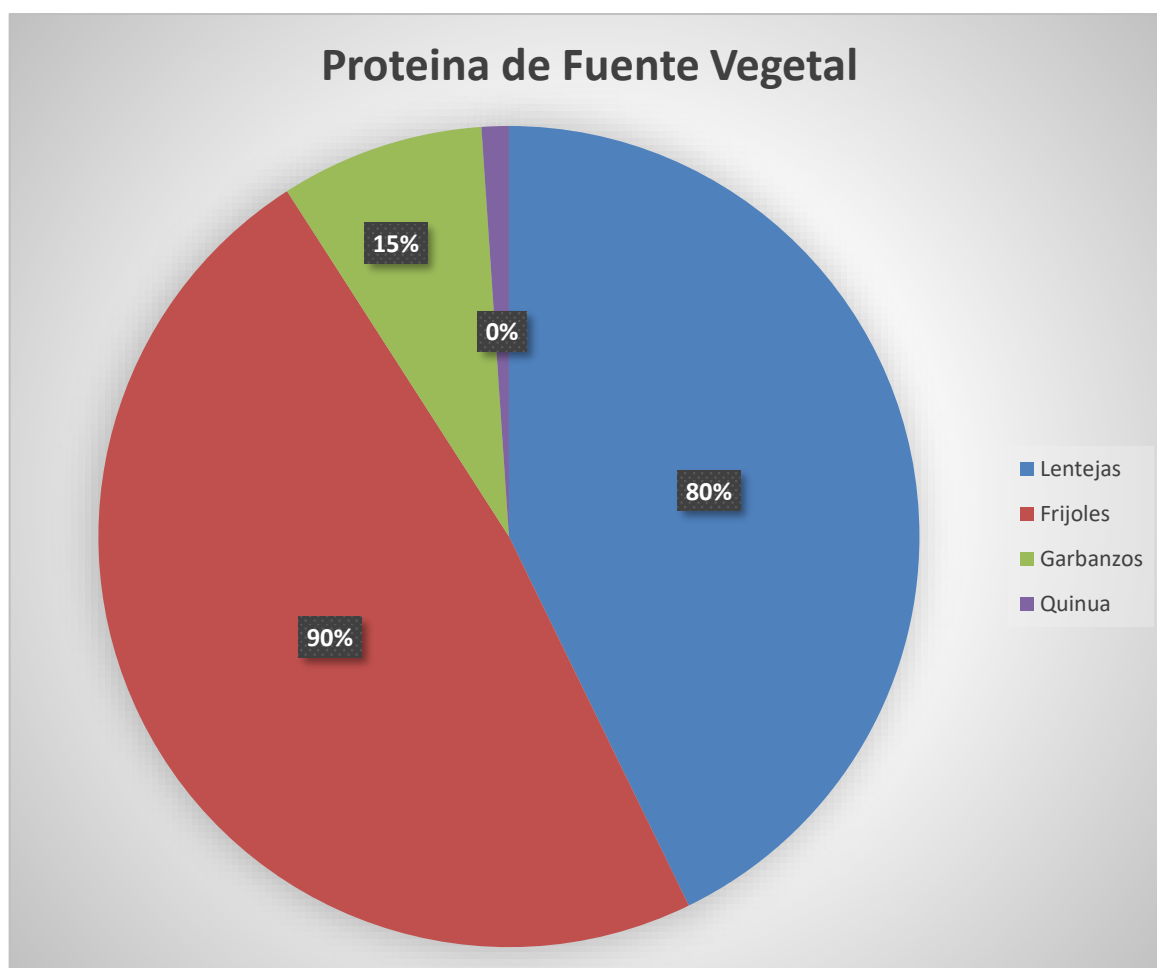
Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

En el gráfico No 4 se detalla el consumo de macronutrientes que presentaron los niños de la comunidad sabanilla, siendo de relevancia la presencia de carbohidratos con un alto consumo representando el 62,16%, luego se presenta el consumo de proteínas vegetal con un 78,38%, por otro lado, está la proteína animal con un consumo medio representando al 94,54% de la muestra, ahora bien, los lácteos estuvo en un 67,57% con un consumo medio en los niños encuestados y por último esta la grasa vegetal donde el 83,78% de los encuestados tienen bajo consumo.

En la investigación desarrollada el 62,16% de la muestra señalaron que presentaban un alto consumo de los carbohidratos, lo cual se corresponde con otro estudio realizado por (Revelo Játiva, 2019) en la ciudad de Ibarra, en Ecuador, donde se muestra que un 37,28% de los participantes en la investigación consumen de forma excesiva los carbohidratos, lo que puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación. Los factores de riesgos son

explicados en otra investigación desarrollada por (Hernández Vicente, 2019) en México donde se deja explícito por el autor la importancia del consumo de este macronutriente donde se destaca, que el cuerpo para ejercer sus actividades y desarrollar su trabajo necesita de las fuentes de carbohidratos, sin embargo, el consumo excesivo del mismo conlleva al desarrollo de enfermedades metabólicas a mediano y largo plazo.

Gráfico 5 Consumo de proteína de fuente vegetal

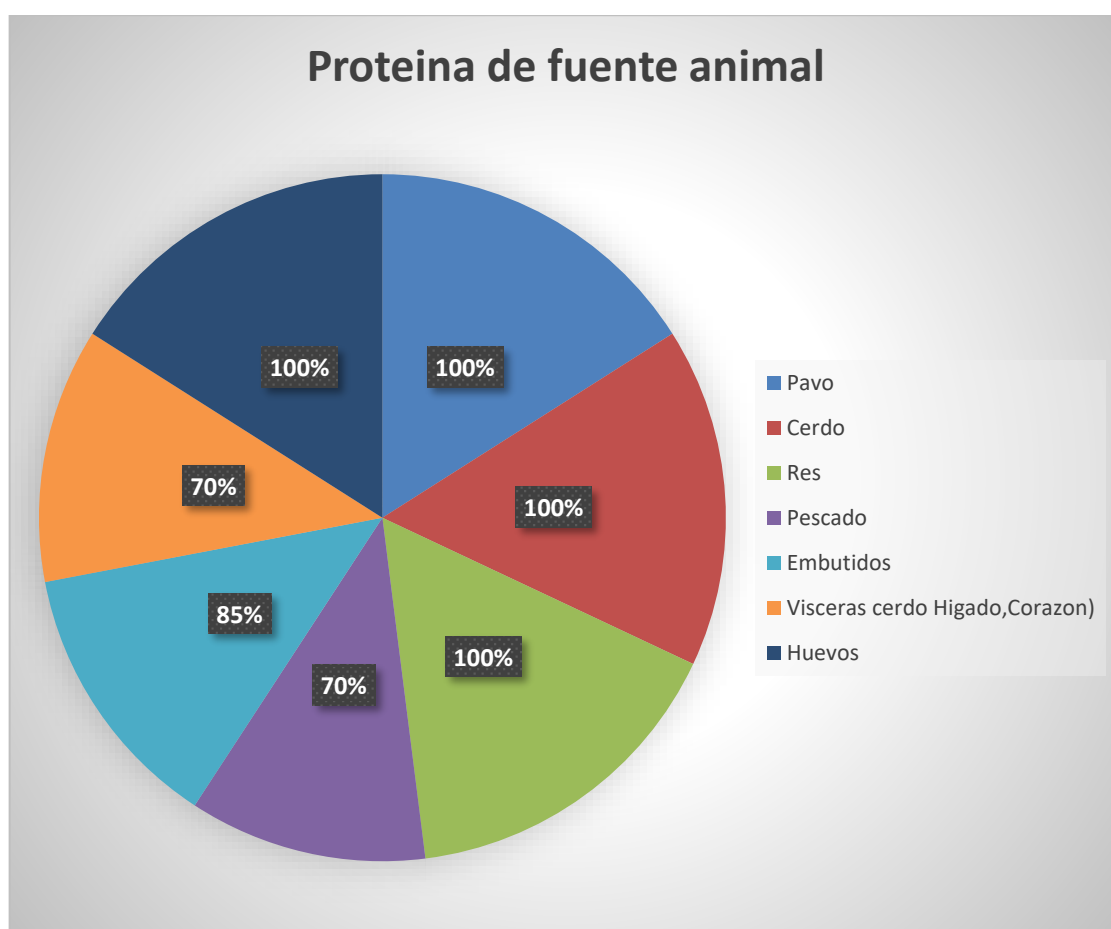


Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

En el gráfico 5 se muestran los alimentos fuentes de proteínas vegetales que fueron evaluados, donde se puede observar que el 80% de los encuestados consumen lentejas, el 90% de los niños consumen frijoles mientras que el 15% de la muestra consumen garbanzos y ninguno de los encuestados consume quinua como fuente de proteína de origen vegetal.

Como se puede apreciar el consumo de proteínas de origen vegetal de los niños de la comunidad sabanilla es alto, representado por 78,38%, lo que desde el punto de vista de los investigadores es positivo debido a que las citadas proteínas son fuentes de aminoácidos necesarios en el desarrollo y crecimiento de los niños, no obstante se debe tomar en consideración que las proteínas procedentes de alimentos de origen vegetal tienen un valor biológico menor que las de fuentes animales, además de su baja biodisponibilidad por la matriz alimentaria donde se encuentran embebidas (Quesada & Gómez, 2019).

Gráfico 6 Consumo de proteína de fuente animal



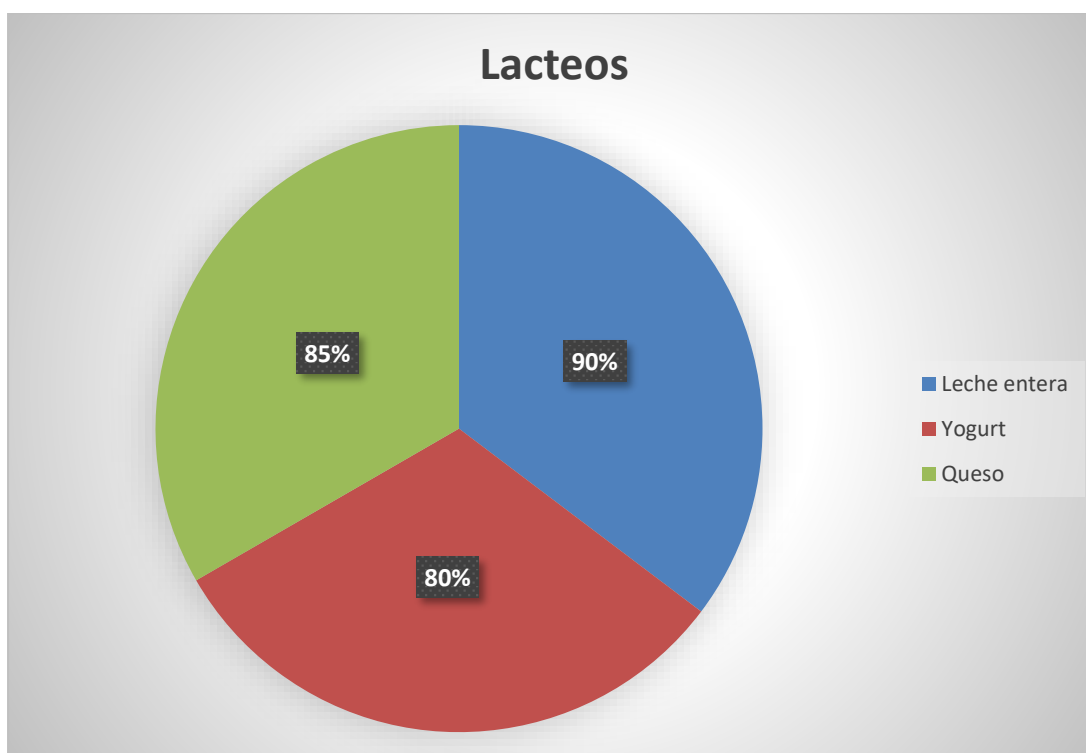
Elaborado por Jorge Yaucan Mero

En el gráfico 6 se presenta el consumo de alimentos que aportan proteínas de fuente animal arrojó los siguientes resultados; de los 37 niños encuestados el 100% refieren que consumen pollo, pavo, cerdo, res y huevos; por otro lado, el 70% de los niños consumen pescado y vísceras de cerdo (hígado y corazón) por último el 85% consumen embutidos.

En relación a la proteína de origen animal la ingesta más sobresaliente para la población encuestada fue el consumo medio con un 94,59% cabe destacar que investigadores como (Quesada & Gómez, 2019) en Costa Rica señala la relevancia de consumir proteína de origen animal el cual se centra en la mayor biodisponibilidad de los aminoácidos al digerirse con mayor facilidad en el sistema digestivo; por su esta parte (Hu Yang & Iglesias López, 2021) en España pondera los beneficios del consumo de proteínas de origen animal en especial los relacionados con la dieta mediterránea donde hace hincapié en el consumo del pescado azul por ser fuente de omega 3, además del consumo de carnes blancas por su bajo contenido en grasas saturadas.

(Hu Yang & Iglesias López, 2021) Plantea en su investigación que en el mundo en el año 2017 existía una tendencia a la subalimentación en cuanto al balance de nutrientes, haciendo hincapié en las insuficiencias de proteínas en la población, resaltando que alrededor de 34,3 millones de personas a nivel global no cubría los requerimientos recomendados según sus necesidades diarias, afectando de manera similar a su equilibrio calórico.

Gráfico 7. Consumo de lácteos

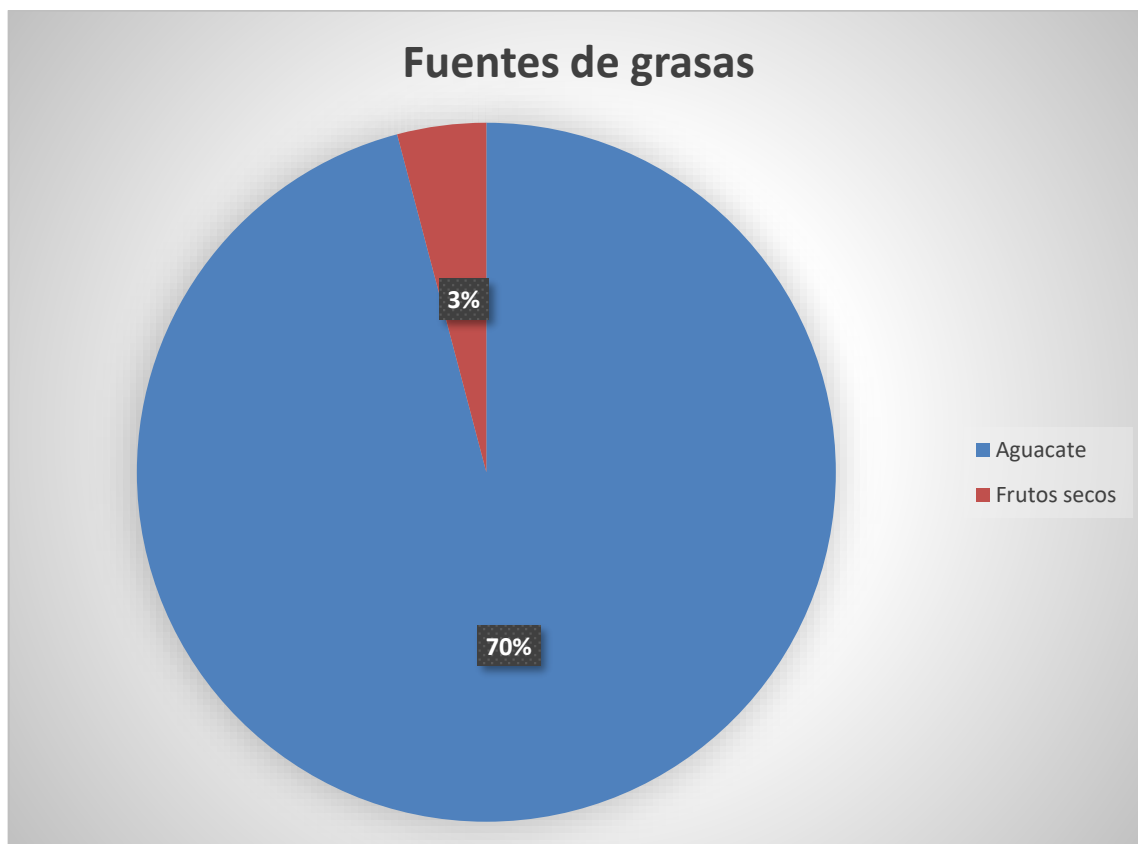


Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

En el gráfico 7 se detalla el consumo de lácteos evidenciando que el 90% de los encuestados consumen leche entera, un 80% consume yogurt y un 85% consume queso.

En relación con el consumo de lácteos en los niños de la comunidad sabanilla el 67,57% muestra un consumo medio; es relevante mencionar que un estudio realizado por (Wakida Kuzunoki, y otros, 2019) en México donde se destacan los atributos que tiene la leche de vaca y la importancia de su consumo ya que representa una fuente muy importante de proteínas de alto valor biológico y de calcio para una alimentación equilibrada del niño, favoreciendo el crecimiento lineal, el desarrollo de la masa ósea y la salud dental. No obstante, se debe tomar en consideración que un elevado consumo del citado alimento según los investigadores puede relacionarse con un incremento del índice de masa corporal y favorecer la obesidad en escolares. Por lo que es necesario limitar el consumo de leche de vaca a partir del segundo año de vida y una ingestión máxima de 500 ml/día en los primeros años de vida, siempre que sea imposible el consumo de leche materna.

Gráfico 8 Consumo de alimentos con fuentes de grasas

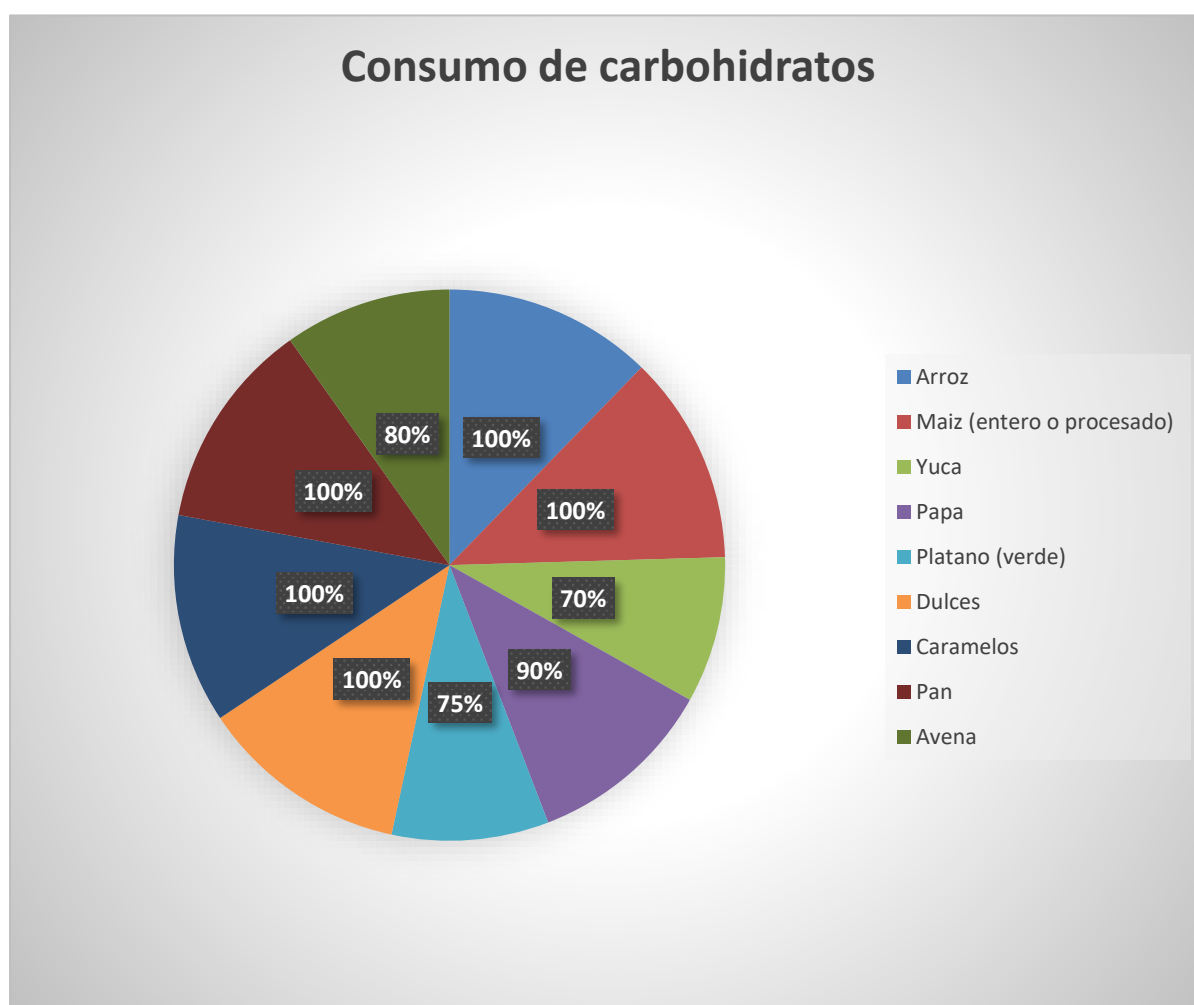


Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

Como muestra el gráfico 8 de consumo de alimentos con fuentes de grasas, se detalla que el 70% de los encuestados consumen aguacate, y el 3% de los niños consumen frutos secos, es importante destacar que en el instrumento se evaluó el consumo de aceitunas y aceites de oliva donde ninguno de los escolares mencionó que consumían dichos alimentos.

Por otro lado, es preciso mencionar que la población en cuestión presenta un bajo consumo de alimentos que aportan grasas vegetales monoinsaturadas con 83,78%. En un estudio realizado por (Wakida Kuzunoki, y otros, 2019) en México se describe la importancia del consumo de grasas insaturadas, tal como se consume en la dieta mediterránea ya que presenta efectos neuro protectores, y beneficiosos para la salud cardiovascular por los impactos que tienen las fuentes de vitamina E, β -carotenos y ácidos grasos monoinsaturados presentes en dichas grasas.

Gráfico 9. Consumo de alimentos que aportan carbohidratos



Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

El gráfico No 9 muestra el consumo de cada uno de los carbohidratos que se evaluaron en los niños de la comunidad sabanilla, siendo los de mayor consumo el arroz, maíz, dulce, caramelos y pan con un porcentaje del 100%, de igual forma se puede apreciar que la papa es consumida por un 90% de la población encuestada, seguidamente la avena con un 80%, el plátano verde es consumido por un 75% de los niños, mientras que el consumo de yuca es del 70%. Este consumo elevado de carbohidratos puede constituirse en un factor de riesgo para la aparición de enfermedades metabólicas relacionadas con la alimentación, lo que pudiera deberse al nivel de conocimiento de los padres, docentes y habitantes de la comunidad tal como lo plantea (Perdomo, y otros, 2019), quien además refiere que las mujeres tienen información importante sobre varios temas en relación con el cuidado de los niños en la alimentación, pero ellas generalmente no se atreven a aplicarlos, pues se sienten inseguras y temen no realizar aquello que sería beneficioso para la salud de sus hijos.

Por su parte (Valle Flores, Bravo Zúñiga, & Fariño Cortez, 2018) realizó una investigación donde evaluó el nivel de educación de los jefes de familia y su influencia en los hábitos de alimentación en los demás miembros del hogar, resultando que el grado de estudio del jefe del hogar predispone a los demás integrantes a seguir sus patrones alimentarios que inciden decisivamente en la adquisición de patrones de consumos distorsionados que se convierten en parte de su cultura.

En un estudio realizado en Manabí, Ecuador, titulado Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia, se pudo evidenciar que los encuestados respondieron que habían tenido dificultad en llevarse alimentos equilibrados a sus paladares, muy probablemente por la crisis que atraviesa el país hace que los alimentos sean racionados y muchas veces sean suprimidas comidas indispensables para el desarrollo del adolescente (Pilay Bravo & Zambrano Santos, 2021).

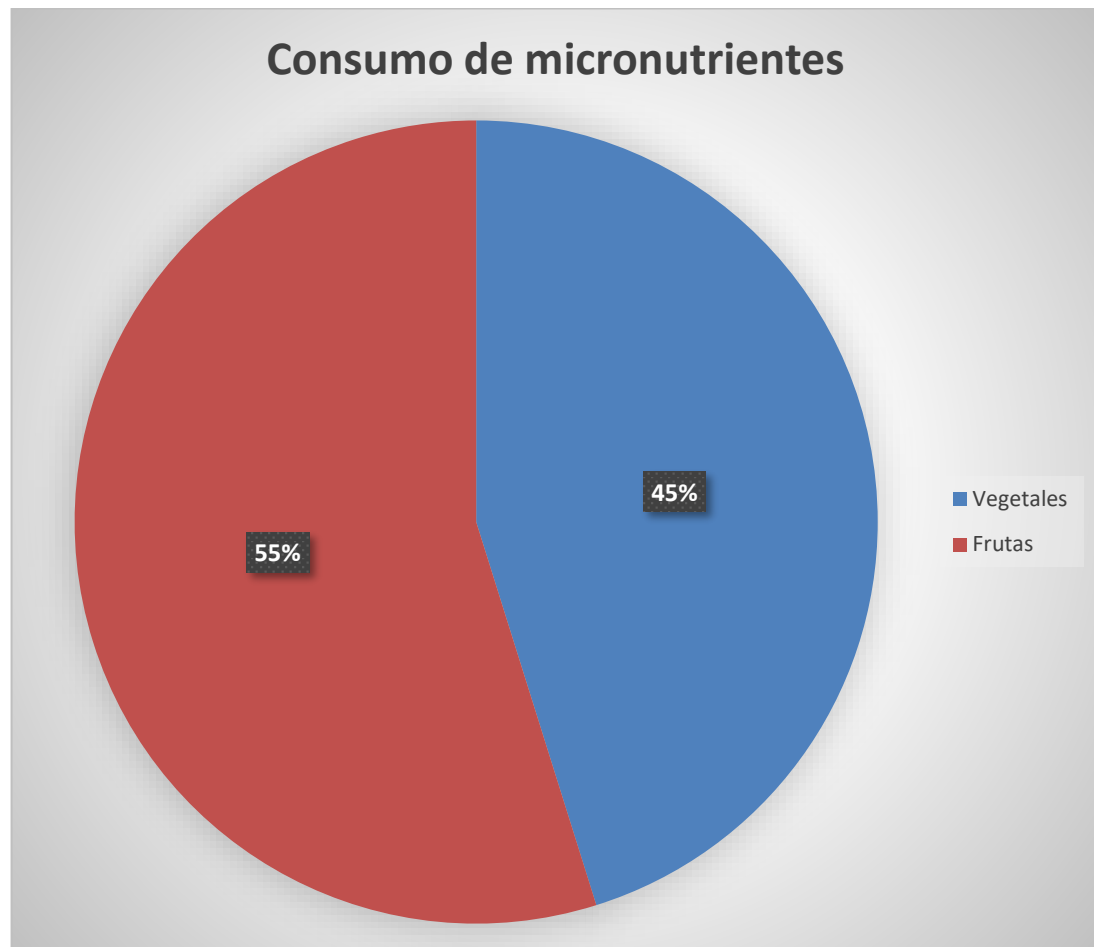
Tabla 6. Consumo de micronutrientes

Consumo	Vegetales		Frutas	
	N	%	N	%
Alto				
Medio	9	24,32 %	34	91,89%
Bajo	28	75,68%	3	8,11%

Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

El consumo de nutrientes en la categoría de micronutrientes está sostenida por vegetales y frutas en el cual se obtuvo un valor relevante en la encuesta realizada a los niños de la comunidad sabanilla de bajo consumo de vegetales con un 75,68% y un consumo medio de frutas con un 91,89%, teniendo en cuenta que estudios recientes describe la importancia que tiene el consumo vegetales por (Tamayo Soria & Trávez Toca, 2021) en Ambato donde la presencia de alimentos que contengan los minerales desde; calcio hierro, potasio, sodio, yodo y zinc son elementales para funciones metabólicas desde mantenimiento de los huesos como el calcio , colaboración con el metabolismo celular en la respiración y cardiaco, por otro lado menciona (Valcinir, 2018) en Brasil que la deficiencia de las vitaminas, que la mayoría proviene de las frutas se puede generar trastornos nutricionales

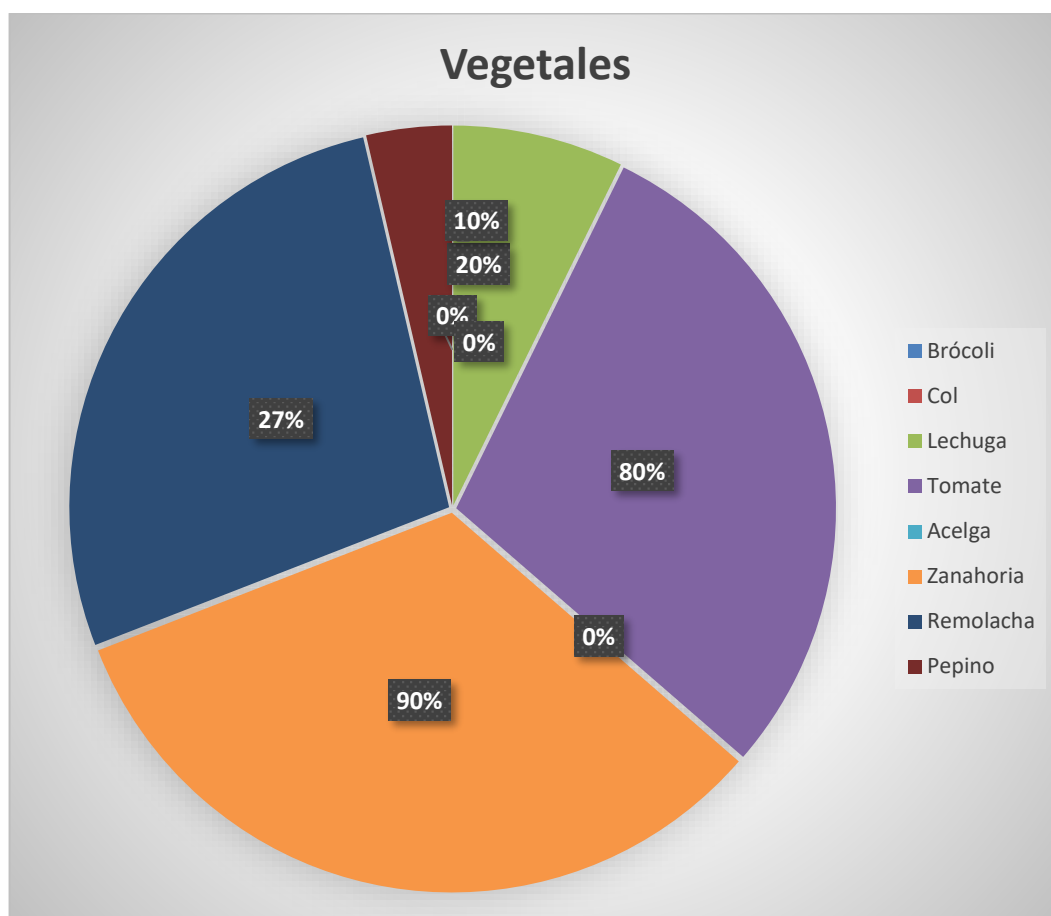
Gráfico 10. Consumo de micronutrientes



Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

En el gráfico número 10 se describe que, de los encuestados, el 45% de los escolares consumen alimentos vegetales y el 55% consumen frutas como parte de los productos que aportan micronutrientes esenciales para el organismo.

Gráfico 11 Consumo de vegetales

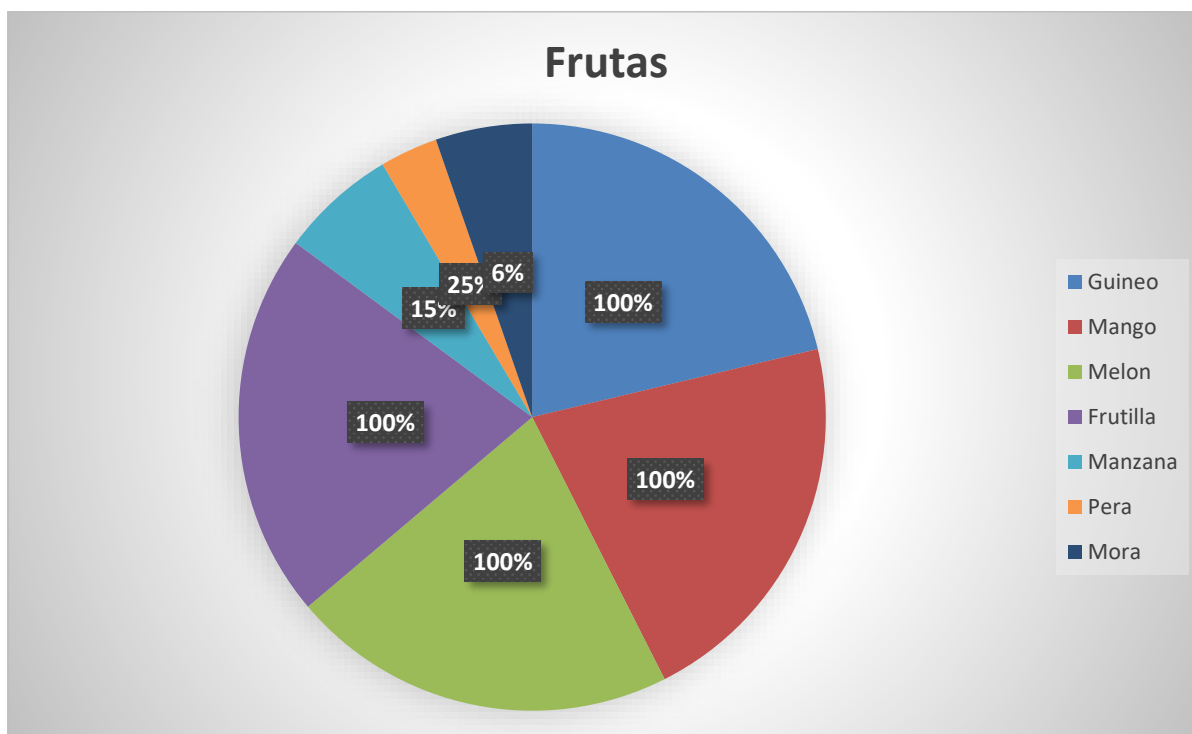


Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

El gráfico 11 que representa el consumo de los vegetales para la comunidad sabanilla demuestra que no consumen brócoli, col ni acelga; el 20% consume lechuga, el 80% tomate, el 90% zanahoria el 25% consume remolacha y el 10% pepino. Se debe destacar que el consumo de vegetales en la muestra estudiada es bajo en el 75.68 %, por lo que se deberán generar acciones comunitarias que permitan incrementar sus consumos.

Por otro lado, en un estudio de (Marín, Oliveros, Villamor, & Mora, 2021) se pueden apreciar estados de malnutrición en niños en edad escolar, asociado con déficit de micronutrientes, lo que influye negativamente en su crecimiento y desarrollo, ya que muchos están relacionados con funciones estructurales, neurológicas e inmunológicas y como coadyuvantes en reacciones enzimáticas del organismo.

Gráfico 12. Consumo de frutas



Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

En el gráfico 12 se detalla el consumo de frutas reflejadas en el instrumento que se aplicó en la comunidad sabanilla, donde el 100 % de los escolares consumen guineo, mango, melón y frutilla, por otro lado, el 30% consumen manzana, el 15 % de los encuestados consumen peras y por último el 25% consume mora.

Muchos de los micronutrientes como el hierro, la vitamina A, la vitamina B12 y el cinc se consiguen en las frutas siendo estas esenciales para la infancia. Su medición ayuda a comprender a un fenómeno denominado hambre oculta (déficit de vitaminas y minerales), que se centra en el resultado de la ingestión inadecuada de los alimentos que los proveen (carne, lácteos, frutas y verduras), (Marín, Oliveros, Villamor, & Mora, 2021). Esto no solo se ve en casos de desnutrición, sino también en individuos con exceso de peso, en quienes hay un alto consumo calórico pero una baja ingestión de micronutrientes esenciales.

Los aportes por debajo de los requerimientos habituales de micronutrientes desarrollan alteraciones en la salud, como anemia ferropénica, disminución del rendimiento académico y deficiencias en el aprendizaje, trastornos de visión o de la piel y deterioro del sistema inmunitario (déficit de vitamina A), así como una mayor propensión a infecciones (déficit de hierro), anemia megaloblástica o alteraciones

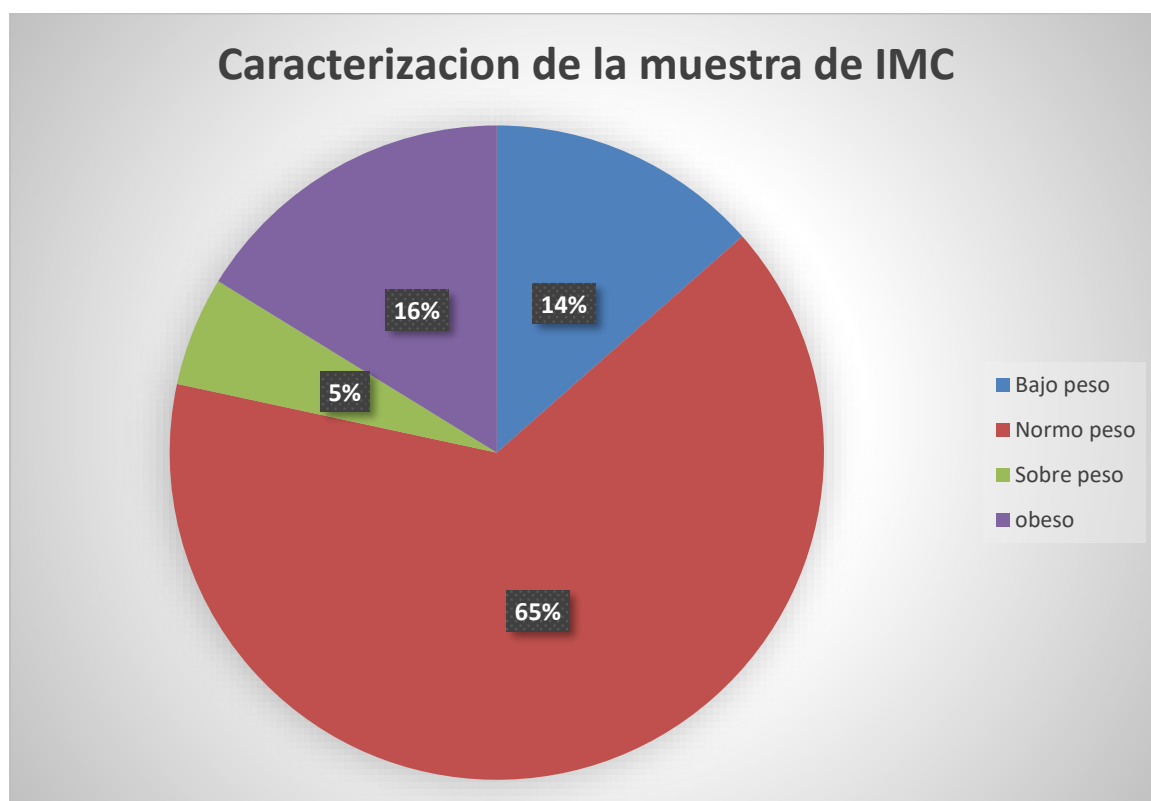
neurológicas (déficit de vitamina B12), alteraciones en la síntesis de ADN y ARN (déficit de folato) o retraso en el crecimiento y la maduración sexual, alteraciones del sistema inmunitario por deficiencia de cinc, entre otras (Marín, Oliveros, Villamor, & Mora, 2021).

Tabla 7. Caracterización de la muestra según índice de masa corporal

Índice de masa corporal	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	<18	5	13,51
Normo peso	18.6-24,9	24	64,86
Sobre peso	25-29.9	2	5,41
Obeso	>30	6	16,22

Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

Gráfico 13. Caracterización de la muestra Índice de Masa Corporal



Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

En el gráfico 13 se visualiza la caracterización de la muestra según el índice de masa corporal, siendo este un predictor de algunos trastornos nutricionales, el cual de los 37 escolares que se analizaron 65% del total de la muestra presenta un normo peso para su talla y edad, por otro lado, un 14% presenta bajo peso, el 5% un sobrepeso y el 16 % presentan obesidad.

En el índice de masa corporal tuvo el normo peso con un porcentaje de 64,86%, por otro lado, un 16,22% de la población presenta un IMC > 30 equivalente a obesidad, así se relaciona con un estudio realizado por (Roque Arnado, 2020) en Perú, señala en su estudio que al observar la ingesta, talla y peso de los niños en investigación mantenían una ingesta exagerada de alimentos representado el 5% de la población estudiada donde representa obesidad por criterios de peso/talla, por otro lado, ese mismo estudio identificó el sobrepeso en 4 niños por consumo de grasa siendo la equivalencia del 5% de la muestra recabada. En contraste a el sobrepeso y la obesidad se encuentra la desnutrición aguda, se observó que 39 niños que equivale al 50% están desnutrido producto de la ingesta reducida de alimentos. Desnutrición

severa, se observa que 6 niños que equivale al 7% están ingesta muy reducida de alimentos.

En otro estudio llevado a cabo por (Flores Calderón, Entrala Neira, & Flórez Méndez, 2020) Un 64,26% del total (1.246) se encontraba en normo peso. Un 27,23% padece sobrepeso u obesidad, un 24,61% del sexo masculino y un 30,19% del sexo femenino. Un 19,70% (382) se representa por el sobrepeso y un 7,53%, por la obesidad. En conjunto, la adiposidad elevada fue mayor en el sexo femenino que masculino; los escolares masculinos padecían más sobrepeso, pero los escolares femeninos presentaban mayor obesidad.

Por otro lado, en un estudio llevado por Valle (Flores Calderón, Entrala Neira, & Flórez Méndez, 2020) Representa e Referente al diagnóstico mediante en Percentil Peso/Edad nos indica que el 12% presenta peso bajo para la edad, 7% presenta desnutrición aguda y 1% de sobrepeso y obesidad respectivamente. El diagnóstico mediante en Percentil Talla /Edad nos indica que el 29% presenta talla baja para la edad, 22% presenta desnutrición crónica y 1% para talla alta y muy alta para la edad respectivamente. El diagnóstico mediante en Percentil IMC/Edad nos indica que el 9% presenta sobrepeso, el 2% presenta desnutrición crónica y 1% presenta obesidad e IMC bajo para la edad respectivamente.

Analizando cada una de las investigaciones donde se visualiza la variable de peso/ talla y edad en los niños, de ambos sexos y sus dimensiones de conocimiento se logra apreciar los trastornos de nutrición que existen en el país desde un índice de sobre peso y obesidad y los infantes, hasta una desnutrición por falta de nutrientes esenciales para el organismo.

En los trabajo mencionados a nivel global, nacional y regional los requerimientos nutricionales para los niños en su etapa escolar desde alimentación básica que contenga proteínas, minerales, vitaminas, lípidos, glúcidos incluyendo el agua, como es demostrado en las tres investigaciones por factores sociales, económicos, siendo este otro determinante para fomentar hábitos conformes a los ingresos financieros y optimizar el nivel educativo de los padres, en relación a dietas alimenticias que no generan tanto costo para el hogar así fortalecer la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad Sabanilla.

3.3. Estrategia de intervención (Propuesta)

En la actualidad se ha podido denotar una variedad de teorizantes de enfermería que ahondan la esfera de la nutrición y los cuidados de enfermería el modelo descrito por (Chuya Morocho & Vidal Rivera, 2021) de Sor Callista Roy enfatiza que el ser humano tiene la capacidad de adaptación en las esferas biológica y hasta de crecimiento personal, supervivencia, razón por la cual el individuo no cuestiona su alimentación la que le provee su padres, por otro lado Massimo no solo nos hace referencia de ámbito órgano funcional sino que además incluye la esfera psicológica en este modelo.

Por otro lado, los autores (Naranjo Hernández, Jiménez Machado, & González Meneses, 2018) señalaron el modelo de Dorothea E Orem, donde está vinculado a acciones que mejoraran el estilo de vida y por ende la salud y su bienestar conjuntamente, (Ticona Mendoza, 2021) en la teoría de Myra Estrin Levine se enfoca en la globalidad involucrando los metaparadigma de enfermería por ende se incluye el modelo descrito por (Sinchire Capa, y otros, 2020) de Virginia Henderson donde claramente aborda las 14 necesidades del ser humano sin dejar a un lado ninguna esfera, esta teorizante aborda todos los aspectos de una manera holística al ser humano desde la respiración , alimentación, manejo de desechos inclusive la espiritualidad para el desarrollo de la personas es ahí donde el personal de enfermería logra identificar las necesidades requeridas en especial en la población infantil que aún está sujeto a cuidados demandantes por los adultos

Por esta razón se selecciona la teoría de Virginia Henderson para ser implementado en la propuesta de la estrategia nutricional.

Estrechamente relacionada se encuentra la teoría del psicólogo Abraham Maslow desarrollada por (Sempertegui Campos & Ticlla Irigoin, 2018) donde debe existir una motivación para realizar las acciones de los seres humanos en este caso es conservar una salud óptima en el presente para cuando estén adultos disminuyan de forma considerable las posibilidades de presentar enfermedades por trastornos nutricionales.

Por lo antes descrito esta teoría concuerda en la propuesta de cuidados nutricionales en niños de 6 a 12 años, ya que hace énfasis en la necesidad de la alimentación, sin este aporte los niños, niñas y adolescentes no podrían realizar ninguna actividad ya que la alimentación es fuente de energía para un sin fin de actividades que el organismo desempeña , cabe destacar el análisis de la pirámide

en todos sus niveles, incluye la base que hace referencia a lo fisiológico, para todos los niveles ya que si la base está alterada no podría darse los otros cinco niveles, en la segunda etapa que es seguridad para tener una autoestima, valoración de sí mismo el niño debe sentirse y verse bien sin alteraciones nutricionales, como también sucede en la afiliación para evitar críticas negativas donde deteriore la autoestima del niño, niña y adolescente, ya al estar en la fase de la adolescencia el escolar si ha cumplido de manera óptima con la base de esta pirámide va a tener con facilidad reconocimiento y auto realización por ende se va a aceptar y no va a tener límites.

En relación con el estado nutricional de los niños descritos por (Luna Hernández, Hernández Arteaga, Rojas Zapata, & Cadena Chala, 2018) nos aclara que deben suministrarse una cantidad y calidad de nutrientes al organismo para que estos cumplan sus funciones en los diferentes órganos y tejidos del cuerpo y de esa manera mantener y conservar la salud de los niños así mismo, (García Álvarez & Almeida Guzmán, 2021) engloba tres factores para que se den una óptima nutrición; cultural, biológico y socioambiental.

De tal manera que dentro de la propuesta nutricional se introducirá el abordaje de estos factores.

Se propone una estrategia de intervención nutricional donde se ven involucrados los cuidados de enfermería enfocándose en el modelo de teoría de Virginia Henderson con sus 14 necesidades.

En tal sentido se establece como estrategia nutricional la utilización del modelo de Virginia Henderson con sus 14 necesidades ya en él se abordan cuidados indispensables para el ser humano, la teoría de Virginia Henderson es relevante y está dirigida en ayudar a las personas en cualquiera de sus fases ya sea enferma o sana y con este modelo se realizan actividades que fortalezcan y beneficien la salud, de los niños en su etapa de desarrollo y crecimiento, ya que los niños en esta etapa no se pueden valer por sí mismo o falta de conocimiento de sus cuidadores.

Según esta teorizante, se debe considerar la capacidad de una persona para satisfacer las necesidades o en este caso los adultos si están en condiciones para cubrir las necesidades nutricionales de los niños de la comunidad sabanilla.

La utilización del modelo de Henderson parte en las intervenciones de enfermería que se aplica a las personas más vulnerables en este caso los niños de la comunidad sabanilla.

3.3.1. Justificación de la estrategia nutricional

Una vez finalizada la investigación, se determinó la importancia que tiene educar y preparar a las madres de familias, pertenecientes a la comunidad de Sabanilla, para que ellas puedan proporcionar una alimentación saludable a sus hijos, cabe mencionar, que a nivel mundial y de Latinoamérica se percibe alteraciones nutricionales en los niños, desde desnutrición en sus diferentes presentaciones hasta sobrepeso.

En relación con los beneficios que aporta este modelo de estrategia nutricional abarca desde aportes a la profesión de enfermería ya que es de utilidad el modelo de virginia Henderson que históricamente se ha implementado en el ser humano trayendo consigo resultados de alto impacto positivo

Es fundamental educar a la comunidad y no solo a las madres de familia ya que con ello se lograría un mayor aporte de conocimiento para todo aquel que proporcione alimentación a los escolares donde esté presente en el plato alimentos ricos en proteínas, minerales, vitaminas, lípidos y glúcidos y así generando impactos positivos a la sociedad y evitando trastornos nutricionales en la niñez que puedan afectar la salud en esta etapa y en su desarrollo y maduración de órganos y tejidos.

Es de relevancia mencionar que no solo se observara cambios negativos en la niñez si no se les proporcionan cuidados nutricionales óptimos a los niños en su etapa escolar, si no que repercutiría en la vida adulta con enfermedades no transmisibles siendo posterior un problema de salud pública.

Así como lo menciona Aristóteles la educación es un cincel que permite modelar la sociedad ideal en este mundo limitado por el devenir, el cambio y la materia de este pensamiento partimos para tener una sociedad educada con buenas bases nutricionales logrando así tener niños saludables, donde se les otorgue alimentación de calidad para sus funciones orgánicas, y desarrollen buenas habilidades motoras y cognitivas

3.3.1. Factibilidad de la estrategia nutricional

Es importante mencionar que la estrategia nutricional que se plantea en el proyecto comunitario de vinculación con la sociedad es factible realizarlo ya que se cuenta con el apoyo del personal de enfermería, así mismo la disponibilidad de la comunidad sabanilla para lograr fortalecer y mejorar el conocimiento en relación con los cuidados nutricionales.

La implementación de esta propuesta no implicara gastos económicos, ya que las acciones educativas entrarían a cargo de los profesionales de la salud, y de estudiantes de enfermería que estén altamente capacitados para brindar el apoyo a la comunidad sabanilla.

Tabla 8. Estrategia de Intervención

Estrategia de intervención nutricional orientado a los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule				
Objetivo: Educar a la población escolar en cuanto a hábitos de alimentación saludables.				
Indicadores	Acciones	Metodología	Fecha Cumplimiento	Responsables
Desnutrición (bajo peso)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar sesiones educativas dirigidas a madres, padres, jefes de familia y docentes: tema importancia de la dieta mediterránea en los niños para fomentar un óptimo peso. ➤ Educar a las madres de familia, docentes, miembros del hogar y todo aquel que sea proveedor de alimentos para los niños en etapa escolar, sobre hábitos nutricionales saludables, donde se explique cuáles alimentos aportan un balance energético y nutricional beneficioso para la salud del escolar. ➤ Incentivar actividades dirigidas al saneamiento ambiental para evitar trastornos gastrointestinales que conlleven a la desnutrición. 	Charlas, Talleres	3er trimestre del año 2022	Estudiantes de la carrera de enfermería de la UMET, Miembros del proyecto comunitario Carrera de Enfermería de la Universidad Metropolitana

Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

Tabla 8. Estrategia de Intervención (Continuación)

Indicadores	Acciones	Metodología	Fecha	Responsables
Sobrepeso y obesidad	Educación a los proveedores de alimentos sobre posibles combinaciones en los platos para ser más atractivos a la vista de los niños y así consuman los alimentos bajos en carbohidratos, azúcares y grasas saturadas; a la vez que aporten adecuadamente vitaminas y minerales.	Talleres, Visita domiciliaria	3er trimestre del año 2022	Estudiantes de la carrera de enfermería de la UMET, Miembros del proyecto comunitario Carrera de Enfermería de la Universidad Metropolitana
Bajo consumo de verduras	Incentivar a los niños a consumir todo tipo de alimentos que contengan variedades alimenticias en especial las verduras que son ricas en vitaminas y minerales. (Explicar el aporte de nutrientes según el color)	Charlas educativas Talleres Visita domiciliaria	3er trimestre del año 2022	Estudiantes de la carrera de enfermería de la UMET, Miembros del proyecto comunitario Carrera de Enfermería de la Universidad Metropolitana

Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

Tabla 8. Estrategia de Intervención (Continuación)

Indicadores (problemas identificados en la comunidad)	Acciones	Metodología	Fecha	Responsables
Bajo consumo de grasa proveniente del aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar el consumo de grasas insaturadas como el aceite de oliva y evitar el consumo excesivo de las grasas saturadas y trans (explicar los daños a la salud) ➤ Explicar los beneficios de los ácidos grasos insaturados haciendo hincapié en su efecto antioxidante. 	Charlas educativas Talleres	3er trimestre del año 2022	Estudiantes de la carrera de enfermería de la UMET, Miembros del proyecto comunitario Carrera de Enfermería de la Universidad Metropolitana

Elaborado por: Jorge Yaucan Mero

CONCLUSIONES

- ✓ En esta investigación se determinaron los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule; los cuales están dirigidos a mejorar los hábitos de alimentación en concordancia con los problemas identificados que fueron: elevado consumo de carbohidratos, bajo consumo de vegetales y ácidos grasos insaturados (provenientes de aceite de oliva), además de desnutrición, sobrepeso y obesidad.

- ✓ Se elaboró una estrategia de intervención nutricional con la finalidad de educar a los niños y los proveedores de alimentos en cuanto a hábitos de alimentación saludable.

RECOMENDACIONES

Implementar la estrategia diseñada para la intervención nutricional que incluye los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera, C., Labbé, T., Busquets, J., Venegas, P., Neira, C., & Valenzuela, Á. (Abril de 2019). Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad? *Revista médica de Chile*, 147(4), 470-474. Recuperado el 23 de Mayo de 2022, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000400470&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Arévalo Baque, E. S. (2018). *Valoración nutricional; trastorno del espectro autista; hábitos alimentarios; estado nutricional*. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/11276>
- Arteaga, G. (19 de Octubre de 2020). *Qué es el análisis de datos? Métodos, técnicas y herramientas*. Recuperado el 20 de Febrero de 2022, de <https://www.testsiteforme.com/tecnica-de-procesamiento-y-analisis-de-datos/>
- Barreno Sánchez, S. T. (2021). *Influencia de los conocimientos y prácticas alimentarias de los cuidadores en el estado nutricional de los niños y niñas de los centros de desarrollo infantil, distrito 05d06, salcedo –Ecuador” Tesis para la especialidad en medi*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado el 30 de Marzo de 2022, de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32811/3/4._barreno_sanchez_sergio_teodomiro%281%29.pdf
- Bastidas Morocho, A. M. (2018). *Factores condicionantes del mantenimiento de la salud en niños*. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado el 5 de Mayo de 2022, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5058/1/UNACH-EC-FCS-ENF-2018-0022.pdf>
- Bravo Rodríguez, K., & Chávez Pilco, A. (2018). *Habitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en los escolares*. Guayaquil, Milagros, Ecuador : Repositorios Unemi. Recuperado el 12 de febrero de 2022, de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3990/1/>
- Calderón García, A., Marrodán Serrano, M., Villarino Marín, A., & Martínez Álvarez, J. (2 de abril de 2019). Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la

- Comunidad de Madrid. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 394-402. Recuperado el 12 de febrero de 2022, de <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02244/show>
- Chuya Morocho, J., & Vidal Rivera, M. (2021). *Rol de enfermería en paciente con diagnóstico de craneofaringioma basado en el modelo de sor Callista Roy*. Machala: Universidad Técnica de Machala. Recuperado el 13 de marzo de 2022, de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16471>
- Coll Morales, F. (12 de Octubre de 2020). *Economipedia. Informe Belmont*. Recuperado el 28 de Abril de 2022, de <https://economipedia.com/definiciones/informe-belmont.html>
- Cortázar, P. A., Giraldo, N., Perea, L., & Pico Fonseca, S. M. (2 de Marzo de 2020). Relación entre seguridad alimentaria y estado nutricional: abordaje de los niños indígenas del norte del Valle del Cauca. *Nutricion clinica y dietetica hospitalaria*, 40(1), 56-61. Recuperado el 12 de febrero de 2022, de <https://revista.nutricion.org/PDF/PICO.pdf>
- Corti, D. (2021). *Hidratación en deportistas de Élite*. Argentina: Universidad de Belgrano. Recuperado el 20 de Marzo de 2022, de <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/9523>
- Elizalde Domínguez, C. (2022). *Diseño Edificio Básico, protocolos de investigación al 2021*. Recuperado el 20 de Marzo de 2022, de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icbi/article/view/7787>
- Escamilla Ortiz, A. (2018). ¿Qué debe llevar la discusión? *Cirujano general*, 40(3), 1. Recuperado el 29 de Abril de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-00992018000300157
- Fernandez, A., Martínez, R., Carrasco, I., & Palma, A. (2017). *Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición*. Santiago: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Recuperado el 23 de Febrero de 2022, de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42535/1/S1700443_es.pdf
- Flores Calderón, C., Entrala Neira, G., & Flórez Méndez, J. (Agosto de 2020). Evaluación de hábitos de alimentación actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue. *Revista chilena de*

- nutrición*, 47(4), 612-619. Recuperado el 15 de febrero de 2022, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000400612&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. (Vol. 5). New York: Oficina de Estudios y Políticas Mundiales. Recuperado el 20 de abril de 2022, de <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (20 de Julio de 2017). *Desnutrición Crónica Infantil. Uno de los mayores problemas de salud pública en Ecuador*. Recuperado el 20 de enero de 2022, de <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>
- Fraternidad Muprespa. (17 de Abril de 2018). *Alimentación y Nutrición*. Recuperado el 3 de mayo de 2022, de https://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html
- García Álvarez, S., & Almeida Guzmán, P. (Enero de 2021). *Ecuador: Situación macroeconómica en 2020 y perspectivas 2021*. Recuperado el 16 de Mayo de 2022, de <https://colegiodeeconomistas.org.ec/wp-content/uploads/2021/01/Perspectivas-Macroeconomicas-Ecuador-2020-y-2021.pdf>
- García Cedeño, M. J., Ruperti Delgado, J. L., Vallejo Gines, K. L., & Delgado Bravo, M. C. (6 de Abril de 2019). Síndrome metabólico y trastornos nutricionales. *Recimundo. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento.*, 4(2), 4. Recuperado el 28 de marzo de 2022, de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/454/529>
- Gil, A. (Mayo de 2018). Innovación en la incorporación de macronutrientes en fórmulas de nutrición enteral. *Nutrición Hospitalaria*, 35(2), 4-12. Recuperado el 18 de abril de 2022, de <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/01954/show>
- Hernández Batista, S., Villafuerte Morales, J., Chimbolema Mullo, S., & Pilamunga Lema, C. (1 de Agosto de 2020). Relación entre el estado nutricional y la actividad clínica en pacientes con artritis reumatoide. *Revista Cubana de Reumatología*, 22(2), 20. Recuperado el 18 de abril de 2022, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962020000200007&lng=es&tlng=pt.

- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico: Mc Graw Hill Education. Recuperado el 20 de Marzo de 2022, de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Hernández Vicente, P. (2019). Función y clasificación de las Macromoléculas. *Revista. Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco. Ixtlahuaco- Mexico*, 13. Recuperado el 29 de marzo de 2022, de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/4383#:~:text=Las%20macrobiomoléculas%2C%20principales%20en%20los,que%20conforman%20a%20las%20prote%C3%ADnas>.
- Hu Yang, Y., & Iglesias López, M. (1 de Septiembre de 2021). Dieta Mediterránea y dieta japonesa vs enfermedades neurodegenerativas. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(9), 1112-1113. Recuperado el 22 de Mayo de 2022, de <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3934>
- Idrogo Medina, A. (2018). *Biomoléculas orgánicas: Proteínas*. Trujillo, Perú: Universidad Nacional de Trujillo. Recuperado el 27 de marzo de 2022, de <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/16030>
- Llanos Huaralcallo, M. M. (2020). *Aplicación del modelo de conservación de Myralevineen un grupo de ayuda, para el afrontamiento de las personas con problemas de alcohol en arequipa 2019*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Recuperado el 13 de marzo de 2022, de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11119/ENllhummm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lopez Gil, J. F., Camargo, E., & Yuste Lucas, J. L. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en escolares de Educación Primaria partícipes en actividad física. *Revista. Cultura Ciencia y Deporte*, 15(44), 267-275. Recuperado el 17 de Marzo de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7427877>
- López Gutiérrez, P. P., Rejón Orantes, J. d., Escobar Castillejos, D., Roblero Ochoa, S. R., Dávila Esquivel, M. T., & Mandujano Trujillo, Z. P. (Diciembre de 2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del

- Estado de Chiapas, México. *Investigación en educación médica*, 6(24), 229-231. Recuperado el 30 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572017000400228
- Lucero, K. (16 de Septiembre de 2020). *El ecuatoriano transita entre la desnutrición y el sobrepeso*. Recuperado el 10 de febrero de 2022, de <https://www.revistagestion.ec/sociedad-analisis/el-ecuatoriano-transita-entre-la-desnutricion-y-el-sobrepeso>
- Luna Hernández, J. A., Hernández Arteaga, I., Rojas Zapata, F. A., & Cadena Chala, M. C. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana Salud Pública*, 44(4), 2. Recuperado el 18 de Marzo de 2022, de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/957/1171>
- Manosalva, E. (10 de julio de 2021). *Mundo tarea virtual*. Recuperado el 20 de Febrero de 2022, de <https://invest.mundotareavirtual.com/generalidades/analisis-de-resultados/>
- Marín, C., Oliveros, H., Villamor, E., & Mora, M. (22 de Septiembre de 2021). Niveles de micronutrientes en niños escolares colombianos e inseguridad alimentaria. *Biomédica*, 41(3), 1-6. Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/5866>
- Martínez Sanz, J. M., Norte, A., Martínez Rodríguez, A., Sellés, S., Ferriz Valero, A., Díez Espinosa, P., . . . Gutiérrez Hervás, A. (2018). *Contenidos didácticos para la medición antropométrica*. Alicante: Universidad de Alicante. Recuperado el 22 de Marzo de 2022, de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/91112>
- Medina Santana, M. C. (2020). *Estado nutricional y hábitos alimenticios de preescolares y escolares que acuden a la escuela San José Buen Pastor en la ciudad de Guayaquil-Ecuador en el periodo 2019-2020*. Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Recuperado el 18 de marzo de 2022, de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/14742/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-397.pdf>
- Molina García, A. (2021). *Nutrición y alimentación dieta saludable*. Jaén, España: Universidad de Jaén. Recuperado el 22 de abril de 2022, de <https://tauja.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/14877>
- Morley, J. (2020). Desnutrición calórico-proteica. *Manual MSD*, 1-6. Recuperado el 17 de Marzo de 2022, de <https://www.msmanuals.com/es->

ec/professional/trastornos-nutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n-cal%C3%B3rico-proteica-dcp

- Naranjo Hernández, Y., Jiménez Machado, N., & González Meneses, L. (2018). Análisis de algunas teorías de Enfermería y su vigencia de aplicación en Cuba. *Archivo Médico de Camagüey*, 234-240. Recuperado el 3 de abril de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000200013&lng=es&tlng=es
- Neill, A. D., & Cortez Suárez, L. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. Machala, Ecuador: Universidad tecnica de machala. Recuperado el 28 de Abril de 2022, de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiagcionCientifica.pdf>
- Nicot Balón, R. G., Deturnell Campos, Y., Cuellar Godínez, M., Massip Nicot, J., Serviat Hung, N., & Almenares Pujadas, E. (2020). Bioimpedancia como método de valoración de la Composición Corporal en bailarinas de Ballet y gimnastas. *Cuba Med Deporte Cult Física*, 3-6. Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/57/57>
- Nikic Zanfabro, M. (2017). *Valoración fisiológica y antropométrica de las personas con discapacidad visual que practican deporte en España*. Barcelona, Espana: Universidad de Barcelona. Recuperado el 6 de abril de 2022, de <https://www.tdx.cat/handle/10803/666598#page=1>
- Núñez Ramírez, M. A., Mercado Salgado, P., & Garduño Realivazquez, K. A. (2021). Validez de un instrumento para medir capital intelectual en empresas. *Investigación Administrativa*, 50(128), 1-20. Recuperado el 28 de Abril de 2022, de <https://www.ipn.mx/assets/files/investigacion-administrativa/docs/revistas/128/art4.pdf>
- Oleas Galeas, M., Barahona, A., & Salazar Lugo, R. (Marzo de 2017). Índice de masa corporal y porcentaje de grasa en adultos indígenas ecuatorianos Awá. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 67(1), 42-46. Recuperado el 18 de Marzo de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222017000100006&lng=es&tlng=es

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones*. Washington: OPS. Recuperado el 5 de febrero de 2022, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ozten, T., & Manterola, C. (Marzo de 2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Internacional de Morfología*, 35(1), 227-231. Recuperado el 20 de Abril de 2022, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Padilla- Vinueza, V., Tisalema Tipan, R., Acosta Gavilanez, R., Jerez Cunalata, E., Moreno- Carrión, A., & Salvador- Aguilar, A. (2022). Obesidad infantil y métodos de intervención. *Revista científica dominio de las ciencias*, 8(1), 45. Recuperado el 12 de Mayo de 2022, de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2534>
- Perdomo, C. D., Rodríguez, E. R., Carrasco Magallanes, H., Flores Navarro, H. E., Matul Pérez, S. E., & Moyano, D. (1 de abril de 2019). Impacto de un programa comunitario para la desnutrición infantil. *Revista chilena de pediatría.*, 90(4), 11. Recuperado el 18 de mayo de 2022, de <https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/901>
- Pilay Bravo, L. A., & Zambrano Santos, R. O. (5 de julio de 2021). Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Revista Científica Higía De La Salud*, 4(1), 1-8. Recuperado el 20 de marzo de 2022, de <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499>
- Plasencia Paima, A. (2018). *Plan de comunicación gráfica publicitaria para reducir los malos hábitos alimenticios en los niños de 9 y 10 años de la I.E. "Jesús Maestro" del Distrito de i Moche – 2018*. Trujillo: Universidad César Vallejo. Recuperado el 18 de Marzo de 2022, de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/17555>
- Pool Góngora, R., Balam Gómez, M., & Ramos López, M. (15 de marzo de 2021). La Familia, Espacio de Aprendizaje para la Alimentación: experiencias de mujeres y niños menores de 12 años. *Ene. Revista de Enfermería*, 15(1), 3-10.

- Recuperado el 20 de marzo de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7971384>
- Quesada, D., & Gómez, G. (23 de marzo de 2019). ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal?: Una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 79. Recuperado el 28 de marzo de 2022, de <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n1.063/145>
- Revelo Játiva, J. (2019). *Consumo de carbohidratos estudiantes universitarios barrio el olivo*. Ibarra, Ecuador: Universidad técnica del Norte. Recuperado el 19 de febrero de 2022, de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9092>
- Rodríguez Orozco, C., Muñiz Granoble, G., & Sanchez Hernández, C. (2018). La salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería. *Revista científica Mundo de la investigación y el conocimiento*, 2(3), 422-438. Recuperado el 20 de abril de 2022, de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/301>
- Rodríguez, K. (6 de Febrero de 2018). *Academia. Piramide de Maslow y las necesidades de la sociedad*. Recuperado el 9 de Mayo de 2022, de https://www.academia.edu/38633127/Piramide_de_Maslow_y_las_necesidades_de_la_sociedad
- Romero Rodríguez, L. M. (2 de Marzo de 2020). Importancia de la sección “Materiales y métodos” en los artículos científicos. *Revista comunicar*, 1. Recuperado el 22 de Marzo de 2022, de <https://www.revistacomunicar.com/wp/escuela-de-autores/importancia-de-la-seccion-materiales-y-metodos-en-los-articulos-cientificos/>
- Roque Arnado, C. (2020). *Estado nutricional en niños y niñas de la institución educativa san Ignacio de Loyola fe y alegría de la provincia de Andahuaylillas en el año 2018*. Puno, Peru: Universidad nacional del altiplano de Puno. Recuperado el 20 de Febrero de 2022, de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/15150>
- Sanatorio Allende. (10 de Junio de 2019). *El crecimiento y desarrollo del niño*. Recuperado el 28 de marzo de 2022, de <https://www.sanatorioallende.com/notas/el-crecimiento-y-desarrollo-del-nino/>
- Sempertegui Campos, G., & Ticlla Irigoín, R. (2018). *Grado de instrucción de padres de familia y su relación con el estado nutricional de sus hijos menores de 5*

- años, *Puesto de Salud "El Naranjo" – Chalamarca 2018*. Perú: Universidad Cesar Vallejo. Recuperado el 3 de abril de 2022, de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28816>
- Sinchire Capa, D., Samaniego Carrión, K., Lima Miranda, E., Vélez Vega, E., López Lojan, C., Ordoñez Sigcho, M., & Cambizaca Mora, G. (16 de marzo de 2020). Papel de la enfermera en la alimentación y nutrición del paciente. Con la perspectiva teórica de Myra Estrin Levine. *Portales electronica de portales medicos*, 8. Recuperado el 19 de febrero de 2022, de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/papel-de-la-enfermera-en-la-alimentacion-y-nutricion-del-paciente-con-la-perspectiva-teorica-de-myra-estrin-levine/>
- Sonia Apolonia , S., & Barros Rivera, S. (13 de abril de 2020). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Revista de investigación en salud*, 5(13), 154-169. Recuperado el 6 de marzo de 2022, de <http://www.revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/167/394>
- Tamayo Soria, H. R., & Trávez Toca, A. I. (2021). *La alimentación enfocada al turismo de montaña*. Ambato: Universidad tecnica de Ambato. Recuperado el 10 de mayo de 2022, de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33618>
- Ticona Mendoza, A. (2021). *Clima organizacional según grupo ocupacional en los trabajadores de la microred de hunter*. Arequipa, Peru: Universidad Privada autonoma del sur. Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.upads.edu.pe/xmlui/handle/UPADS/202>
- Valcinir, B. (1 de marzo de 2018). *Vitaminas e Hipervitaminosis*. Recuperado el 23 de mayo de 2022, de <https://bwsjournal.emnuvens.com.br/bwsj/article/view/13/5>
- Valencia López, V. E. (2017). Revisión documental en el proceso de investigación. *Aprendiendo juntos*, 3. Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de <https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771.pdf>
- Valle Flores, J. A., Bravo Zúñiga, B. A., & Fariño Cortez, J. E. (Diciembre de 2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago - Ecuador. *Revista La sallista de Investigación*, 15(2), 405-410. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492018000200405

- Vernetta Santana, M., Peláez, E., Riza, L., & López Bedoya, J. (15 de Febrero de 2018). Dieta mediterránea, actividad física e índice de masa corporal en adolescentes rurales de Granada. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*, 38(1), 72-73. Recuperado el 17 de Marzo de 2022, de <https://medes.com/publication/135018>
- Wakida Kuzunoki, G., VillasisKeever, M. Á., Calva Rodriguez, R., Choperena Rodriguez, R., Xóchihua Díaz, L., Flores Huerta, S., . . . Laviada Molina, H. (2019). Consumo de leche de vaca en la edad pediátrica. *Revista Mexica de pediatria*, 86(1), 15. Recuperado el 15 de abril de 2022, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sps191a.pdf>
- Wanesa, O., Álvarez- Kurogi, L., & Castillo- Rodriguez, A. (2019). Adherencia al patrón de dieta mediterránea y autoconcepto en adolescentes. *Nutricion Hospitalaria*, 659-660. Recuperado el 18 de Marzo de 2022, de <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02214/show>
- Yirda, A. (7 de Febrero de 2021). *Definición de Alfa de Cronbach*. Recuperado el 16 de Abril de 2022, de <https://conceptodefinicion.de/alfa-de-cronbach/>.

24	Mora								
Proteínas de fuente vegetal									
25	Lentejas								
26	Frijoles								
27	Garbanzos								
28	Quinoa								
Proteínas de fuente animal									
29	Pollo								
30	Pavo								
31	Cerdo								
32	Res								
33	Pescado								
34	Embutidos								
35	Vísceras res (Hígado, corazón)								
36	Vísceras cerdo (Hígado, corazón)								
37	Huevos								
Lácteos									
38	Leche entera								
39	Leche descremada								
40	Leche deslactosada								
41	Yogurt								
42	Queso								
Fuentes de grasas									
43	Aceites								
44	Aceitunas								
45	Aguacate								
46	Frutos secos								

Anexo 2.



**FACULTAD DE SALUD Y CULTURA FISICA
CARRERA DE ENFERMERÍA
MATRIZ GUAYAQUIL**

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

GUAYAQUIL MARZO 2022

INTRODUCCION

La validez es la “capacidad que posee un instrumento para medir los resultados de lo que se pretende, con propiedad. La validación del instrumento se realizó por consulta de expertos y la consideración del tutor metodológico a fin de validar el contenido, el criterio de predicción y el constructo del cuestionario.

El siguiente formulario es una guía para que los estudiantes de grado y posgrado puedan hacer una validación por expertos de los instrumentos que han diseñado para sus proyectos de investigación.

En primer lugar, los investigadores explicarán de manera breve y clara en qué consiste su investigación, por lo que incluirán una breve memoria que incluirá: título, objetivos, Variable.

Finalmente deberán someter a validación por expertos cada una de las secciones del instrumento diseñado (pregunta a pregunta o por secciones o bloques, dependiendo de lo extenso que sea el instrumento.

El método propuesto aquí para la validación de expertos es el método de agregados individuales dado que es un método factible de aplicar, eficiente y evita sesgos por contacto entre expertos.¹ El método de agregados individuales significa que la validación la efectúa cada experto de forma individual y sin contacto con el resto de los expertos que van a validar el instrumento. El número de expertos recomendable es de dos.

TITULO:	CUIDADOS NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA COMUNIDAD SABANILLA – CANTON DAULE
OBJETIVOS	<p>Objetivo General: Determinar los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>4. Identificar las necesidades de cuidados nutricionales para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p> <p>5. Establecer una estrategia de intervención nutricional que incluya los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p>
VARIABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de alimentación (Variable independiente) • Estado nutricional (Variable dependiente)

Indique su grado de acuerdo frente a las siguientes afirmaciones: (1 =Deficiente; 2 = Regular; 3 = Bueno; 4 = Muy bueno; 5 = Excelente)	1	2	3	4	5
ADECUACIÓN (adecuadamente formulada para los destinatarios que vamos a encuestar):					
Las opciones de respuesta son adecuadas					X
Las opciones de respuesta se presentan con un orden lógico					X
PERTINENCIA (contribuye a recoger información relevante para la investigación):					
Es pertinente para lograr el OBJETIVO GENERAL de la investigación Determinar los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.					X

<p>Es pertinente para lograr el OBJETIVO ESPECÍFICO N.º 1 de la investigación</p> <p>Identificar las necesidades de cuidados nutricionales para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p>					X
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---

Valoración general del cuestionario


Por favor, marque con una X la respuesta escogida de entre las opciones que se presentan:

	SÍ	NO
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responderlo adecuadamente	X	
El número de preguntas del cuestionario es excesivo		X

Observaciones y recomendaciones en general del cuestionario:	
Motivos por los que se considera no adecuada	
Motivos por los que se considera no pertinente	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

Preguntas que el experto considera que pudieran ser un riesgo para el encuestado:	
N.º de la(s) pregunta(s)	
Motivos por los que se considera que pudiera ser un riesgo	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

	Evaluación general del cuestionario			
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Validez de contenido del cuestionario	X			

Identificación del experto	
Nombre y apellidos	MARCOS ELPIDIO PÉREZ RUIZ
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Profesor Titular carrera de Enfermería UMET Doctor en Ciencias Biológicas Máster en Medicina tradicional y natural
e-mail	meperez@umet.edu.ec
Fecha de la validación (día, mes y año):	06/04/2022
Firma 	

04-04-2022 YA/no



**FACULTAD DE SALUD Y CULTURA FISICA
CARRERA DE ENFERMERÍA
MATRIZ GUAYAQUIL**

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

GUAYAQUIL MARZO 2022

INTRODUCCION

La validez es la “capacidad que posee un instrumento para medir los resultados de lo que se pretende, con propiedad. La validación del instrumento se realizó por consulta de expertos y la consideración del tutor metodológico a fin de validar el contenido, el criterio de predicción y el constructo del cuestionario.

El siguiente formulario es una guía para que los estudiantes de grado y posgrado puedan hacer una validación por expertos de los instrumentos que han diseñado para sus proyectos de investigación.

En primer lugar, los investigadores explicarán de manera breve y clara en qué consiste su investigación, por lo que incluirán una breve memoria que incluirá: título, objetivos, Variable.

Finalmente deberán someter a validación por expertos cada una de las secciones del instrumento diseñado (pregunta a pregunta o por secciones o bloques, dependiendo de lo extenso que sea el instrumento.

El método propuesto aquí para la validación de expertos es el método de agregados individuales dado que es un método factible de aplicar, eficiente y evita sesgos por contacto entre expertos.² El método de agregados individuales significa que la validación la efectúa cada experto de forma individual y sin contacto con el resto de los expertos que van a validar el instrumento. El número de expertos recomendable es de dos.

TITULO:	CUIDADOS NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DE LA COMUNIDAD SABANILLA – CANTON DAULE
OBJETIVOS	<p>Objetivo General: Determinar los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>6. Identificar las necesidades de cuidados nutricionales para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p> <p>7. Establecer una estrategia de intervención nutricional que incluya los cuidados de enfermería para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p>
VARIABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de alimentación (Variable independiente) • Estado nutricional (Variable dependiente)

Indique su grado de acuerdo frente a las siguientes afirmaciones: (1 =Deficiente; 2 = Regular; 3 = Bueno; 4 = Muy bueno; 5 = Excelente)	1	2	3	4	5
ADECUACIÓN (adecuadamente formulada para los destinatarios que vamos a encuestar):					
Las opciones de respuesta son adecuadas					X
Las opciones de respuesta se presentan con un orden lógico					X
PERTINENCIA (contribuye a recoger información relevante para la investigación):					
Es pertinente para lograr el OBJETIVO GENERAL de la investigación Determinar los cuidados nutricionales adecuados para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.					X

<p>Es pertinente para lograr el OBJETIVO ESPECÍFICO N.º 1 de la investigación</p> <p>Identificar las necesidades de cuidados nutricionales para fomentar el desarrollo y la buena salud en los niños de 6 a 12 años de la comunidad sabanilla – cantón Daule.</p>					X
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---

Valoración general del cuestionario

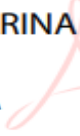
Por favor, marque con una X la respuesta escogida de entre las opciones que se presentan:

	SÍ	NO
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responderlo adecuadamente	X	
El número de preguntas del cuestionario es excesivo		X

Observaciones y recomendaciones en general del cuestionario:	
Motivos por los que se considera no adecuada	
Motivos por los que se considera no pertinente	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

Preguntas que el experto considera que pudieran ser un riesgo para el encuestado:	
N.º de la(s) pregunta(s)	
Motivos por los que se considera que pudiera ser un riesgo	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

	Evaluación general del cuestionario			
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Validez de contenido del cuestionario	X			

Identificación del experto	
Nombre y apellidos	Dra Neris Marina Ortega Guevara
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Docente titular principal 1. Carrera Enfermería, Guayaquil UMET
e-mail	nortega@umet.edu.ec
Fecha de la validación (día, mes y año):	05-04-2022
Firma	NERIS MARINA ORTEGA GUEVARA  Firmado digitalmente por NERIS MARINA ORTEGA GUEVARA Fecha: 2022.04.05 14:53:12 -05'00'

04-04-2022 YA/no