



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO

UNIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“Elaboración de una guía nutricional para fomentar hábitos alimenticios adecuados, para los niños (as), que acuden al bar escolar de la Escuela fiscal mixta Carlos Julio Arosemena, de la ciudad de Quevedo, año 2013”

Previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Autora:

PAOLA MARIBEL BENÍTEZ NAVARRETE

Directora de Tesis

LCDA. GLORIA GOIBURO FUENTES.

Quevedo – Ecuador.

2013

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **PAOLA MARIBEL BENÍTEZ NAVARRETE**, declaro que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

La Universidad Técnica Estatal de Quevedo, puede hacer uso de los derechos correspondientes a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.

f. _____

PAOLA MARIBEL BENÍTEZ NAVARRETE

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

La suscrita, **LCDA. GLORIA GOIBURO FUENTES**, Docente de la Universidad Técnica Estatal De Quevedo certifica, que la Egresada **BENÍTEZ NAVARRETE PAOLA MARIBEL**, realizó la tesis de grado previo la obtención del título de LICENCIATURA EN ENFERMERIA con la tesis de grado titulada **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR Hábitos Alimenticios Adecuados, Para los Niños (as), que acuden al Bar Escolar de la Escuela Fiscal Mixta Carlos Julio Arosemena, de la Ciudad de Quevedo, Año 2013”**, bajo mi dirección, habiendo cumplido con las disposiciones reglamentarias establecidas para el efecto.

.....
LCDA. GLORIA GOIBURO FUENTES.
DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE Quevedo

UNIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Tesis de grado presentada al Comité Técnico Académico Administrativo como requisito previo para la obtención del título de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Aprobado:

MIEMBROS DEL TRIBUNAL:

**LCDA. RAMONA MONTES VELEZ.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

**LCDA MONICA ACOSTA GAIBOR.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

**LCDA MARIUXI ZURITA DESIDERIO
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

QUEVEDO – LOS RIOS – ECUADOR.

2013.

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida.
A mis padres, pilares fundamentales en mi vida, por su amor y apoyo incondicional.

A mis hermanos Alexi, Luci y Bryan, por la paciencia y la ayuda. A mis amigos por la confianza y entusiasmo. A todos mis compañeros y compañeras porque a pesar del tiempo y las dificultades atravesadas se logró alcanzar los objetivos propuestos.

PAOLA

AGRADECIMIENTO

A todos los docentes de esta prestigiosa Universidad, por impartir sus saberes desde el inicio en esta carrera.

Al Lcdo. Martínez por su ayuda y guía durante este proceso, a la Lcda. Gloria Goiburo F. por su confianza y apoyo, a la Lcda. Ramona Montes por lograr que este sueño sea posible, con su lucha constante y sin desistir en su afán de hacer posible alcanzar esta etapa de nuestra vida.

A todas las personas que de forma directa e indirectamente nos dieron fuerza para lograr llegar a la meta y sobre todo a aquellos que con sus dudas y forma negativa lograron impulsar y crecer el anhelo de llegar hasta la culminación de todo este proceso. A todos ellos hago mis más sinceros agradecimientos.

PAOLA

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE CUADROS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
ÍNDICE DE GRÀFICOS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRAC	xiv
CAPITULO I	1
MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	1
1.1. Introducción	2
1.2. Planteamiento del Problema	4
1.3. Justificación	5
1.4. Objetivos	7
1.5. Hipótesis	8
CAPITULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1. Fundamentación Conceptual	10
2.1.1.1. Nutrición	11
2.1.1.2. Características de una buena nutrición	12
2.2. Fundamentación Teórica	15
2.2.7.1. La Colación o Lonchera	36

2.3. Fundamentación Legal.....	41
CAPITULO III.....	48
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.1. Localización de la Investigación	49
3.2. Tipo de Investigación	49
3.3. Materiales	49
3.4. Métodos	49
3.5. Técnicas de Investigación	50
3.6. Población y Muestra.....	50
3.7. Procedimientos y Metodología.....	51
3.7.1.1. Análisis Estadístico	51
3.7.1.2. Muestra.....	51
3.7.1.3. Variables.....	52
3.7.1.4. Definición de variables.....	53
3.7.1.5. Operacionalización:	53
CAPÍTULO IV	56
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	56
4.1. Resultados	57
4.2. Discusión.....	72
CAPÍTULO V	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	74
5.1. Conclusiones	75
5.2. Recomendaciones	76
CAPÍTULO VI	78
MANUAL DE NUTRICIÓN	78

6.1. HÀBITOS ALIMENTARIOS	79
CAPÍTULO VII	82
BIBLIOGRAFÍA	82
7.1. Literatura Citada	83
CAPÍTULO VIII	85
ANEXOS.....	85
8.1. Encuestas.....	86
8.2. Figuras.....	94
8.3. Fotos.....	96
8.4. Manual de Nutrición	100
8.5. Matriz de interrelaciones de problemas, objetivos e hipótesis ...	110

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1. Combinaciones Adecuadas y no Adecuadas de Alimentación	45
CUADRO N° 2. Población y muestra definidas para investigación	52
CUADRO N° 3. Variables de Alimentación y Nutrición	53
CUADRO N° 4. Alimentación y Nutrición de Profesores	54
CUADRO N° 5. Análisis Sobre la Información de los Profesores Acerca de Conocimientos de Nutrición y Alimentación del Bar Escolar	57
CUADRO N° 6 Consumo De Bebida En Recreo	59
CUADRO N° 7 Importancia Del Consumo Verdura/Fruta	60
CUADRO N° 8 Venta De Alimentos Saludables En Bar Escolar	61
CUADRO N° 9 Venta De Grupos De Alimentos Saludables	62
CUADRO N° 10 Comida Rápida Las Favoritas	63
CUADRO N° 11 Consumo De Dulces En El Día	64
CUADRO N° 12 Costumbre Alimentaria Al Desayunar	65
CUADRO N° 13 Alternativas De Comida	66
CUADRO N° 14 Alternativas De Alimentos Escogidos En El Recreo	67
CUADRO N° 15 Desayuno En Casa	68
CUADRO N° 16 Llevan Colación Escolar	69
CUADRO N° 17 Alimentación Escolar En La Escuela	70
CUADRO N° 18 Atención Clase	71

ÍNDICE DE FIGURAS

FIG. 1.	Distribución Nutricional Porcentual	31
FIG. 2.	Pirámide Nutricional	32
FIG. 3.	Indicaciones Básicas Nutricionales	33
FIG. 4.	Ejemplo Guía Nutricional Diaria.....	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1	Porcentaje Consumo De Bebida En Recreo	59
GRÁFICO N° 2	Porcentaje Importancia Del Consumo Verdura/Fruta	60
GRÁFICO N° 3	Porcentaje Venta Alimentos Saludables en Bar Escolar	61
GRÁFICO N° 4	Porcentaje Venta De Grupos De Alimentos Saludables	62
GRÁFICO N° 5	Porcentaje Comida Rápida Las Favoritas	63
GRÁFICO N° 6	Porcentaje Consumo De Dulces En El Día.....	64
GRÁFICO N° 7	Porcentaje Costumbre Alimentaria Al Desayunar.....	65
GRÁFICO N° 8	Porcentaje Alternativas De Comida.....	66
GRÁFICO N° 9	Porcentaje Consumo De Dulces En El Día.....	67
GRÁFICO N° 10	Porcentaje Consumo De Dulces En El Día.....	68
GRÁFICO N° 11	Porcentaje Llevan Colación Escolar	69
GRÁFICO N° 12	Porcentaje Alimentación Escolar En La Escuela	70
GRÁFICO N° 13	Alimentación Escolar En La Escuela	71

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se la realizó en la Escuela Fiscal Carlos Julio Arosemena Tota, ubicada en el sector del Atascoso en el cantón Quevedo, la cual consta con una gran cantidad de alumnos distribuidos entre 14 paralelos.

Se planteó como principal objetivo la elaboración de una guía nutricional para fomentar los hábitos alimenticios, para lo cual se utilizaron encuestas tanto para niños y maestros, con el afán de conocer que tan relacionados estaban con el consumo sano de alimentos así como la gran cantidad de comida chatarra que se expenden en las instituciones educativas. En la actualidad la deficiente alimentación en una institución educativa va cambiando de poco a poco, todavía se la realiza de una manera rutinaria, la cual requiere ser tratada técnica y adecuadamente para lograr eficiencia en todas sus formas para que llegue a ser una alimentación Adecuada, variada y nutritiva.

En gran medida la población escolar desarrolla malos hábitos alimentarios, haciendo que esto influya en su rendimiento, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural se suprimen, la comida chatarra sigue alcanzando grandes niveles de ingesta y siendo los preferidos en los lugares de expendios por su alto consumo y rentabilidad.

Los niños pasan un porcentaje de tiempo de sus vidas en centros escolares donde el consumo de alimentos que están a su alcance es a través de los kioscos, bares, comedores, restaurantes escolares, sumado a esto las loncheras preparadas inadecuadamente, pueden poner en mayor riesgo su salud y estado nutricional.

Existen varios inconvenientes en los problemas de alimentación como son: la incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, exceso de azúcares refinados, por otro lado se encuentran los niños que tienen una alimentación deficiente.

La elaboración de la guía nutricional va encaminada a fomentar hábitos saludables en toda la familia escolar, haciéndoles conocer sus beneficios así como las ventajas que se presentan al ser consumidos de forma cotidiana y con una gran variedad de alternativas en su uso

ABSTRAC

This research was conducted at the Carlos Julio Arosemena Tola. Attorney School, located in the area of Atascoso in the canton of Quevedo, it contains a large number of students distributed among 14 classrooms. It was raised as a main objective the development of a nutritional guide to promote eating habits. For this reason, many children and teachers were used, with the desire to know how they were related to healthy food consumption as well as the large number of junk food that is sold in schools. Nowadays, poor nutrition in educational institutions is changing slowly, it is still being performed as routine manner when it needs to be properly treated as a technique to achieve efficiency in order to provide adequate Food, varied and nutritious.

By far, school populations develop poor eating habits, making students lower their performance. While homemade and natural foods are not being served, junk food is reaching great levels of intake and it is being chosen in many places for their high consumption and profitability.

Children spend a high percentage of their lives in schools where they consume lots of foods that are available to them through the kiosks, bars, canteens, school canteens; in addition to that, lunch boxes are being prepared improperly which increases the risk of health and nutritional deficiency.

There are several drawbacks to feeding problems such as: the introduction of foreign foods to our environment and customs, excess refined sugars, and a lot of children with poor nutrition habits.

The development of the nutrition guide is designed to encourage healthy habits throughout the school family, letting them know the benefits and the advantages of consuming healthy foods on a daily basis.

CAPITULO I

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Introducción

El derecho a disfrutar un nivel de vida adecuado, incluida la alimentación, forma parte de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Sin embargo, en 2002, en los países en desarrollo existían casi 800 millones de habitantes sin acceso a alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades básicas y lograr el bienestar nutricional, y más de dos millones de personas, en su mayoría mujeres y niños, que sufren carencia de uno o varios nutrientes.

Hoy en día existe una gran problemática con respecto a la alimentación infantil, sin darnos cuenta el efecto que tiene en los niños, tanto en la salud como en lo intelectual. Estos actos son provocados por la sencilla razón de que los niños tienen una alimentación mal balanceada, ya que nuestro organismo absorbe las vitaminas, proteínas y minerales de los alimentos que son esenciales y así aprovechar al máximo su energía.

En la actualidad la comprobación de una deficiente alimentación en una institución educativa va cambiando de poco a poco, todavía se la realiza de una manera empírica, la cual requiere ser tratada técnica y adecuadamente para lograr eficiencia en todas sus formas para que llegue a ser una alimentación Adecuada, variada y nutritiva.

Un gran porcentaje de la población infantil de edad escolar es notorio el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios, como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo suprimidos de los bares escolares.

Los niños pasan un porcentaje de tiempo de sus vidas en centros escolares donde el consumo de alimentos que están a su alcance es a través de los kioscos, bares, comedores, restaurantes escolares, sumado a esto las loncheras preparadas inadecuadamente, pueden poner en mayor riesgo su salud y estado nutricional.

Existen varios inconvenientes en los problemas de alimentación como son: la incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, exceso de azúcares refinados, por otro lado se encuentran los niños que tienen una alimentación deficiente. Lamentablemente durante años, los recreos son el tiempo donde se consume bollería industrial, refrescos azucarados, aperitivos salados o snack: un conjunto de alimentos que poco contribuyen a equilibrar las dietas de los más pequeños.

Para lo cual se proponen las características de una alimentación correcta y los criterios nutrimentales que deben cumplir los alimentos y las bebidas que consuman niñas y niños. En este sentido, se ha planificado una serie de materiales educativos y de apoyo dirigidos al personal docente y directivo, a los responsables del establecimiento (bar escolar), a los padres, las madres de familia por medio de folletos educativos. El propósito es contribuir en la promoción de una cultura de alimentación correcta y estilos de vida saludables, ofrecer a la comunidad educativa información relacionada con las características de una dieta correcta; de manera particular, a los responsables del bar escolar con orientaciones para la selección, preparación, conservación y manejo higiénico de alimentos. Además, algunas recomendaciones prácticas para elaborar refrigerios escolares y una serie de opciones para combinar los alimentos, conforme a los criterios nutrimentales definidos para los niños/as.

El propósito fundamental es generar un conocimiento alimentario que beneficie el mejor aprovechamiento en el recreo para el consumo de una alimentación adecuada.

1.2. Planteamiento del Problema

1.1.1. Diagnóstico.

El Ecuador está en una etapa de transición epidemiológica, con problemas de desnutrición por déficit que afecta a la niñez, y de mal nutrición por exceso como el sobrepeso y la obesidad, que afectan a los niños y adolescentes, dando serios problemas de salud pública.

La venta de la llamada “comida chatarra”, en los Bares escolares del Sistema Educativo Nacional, alimentos que presentan exceso de grasas, azúcares y sal, figuran en un listado de alimentos procesados como chicharrón, papas fritas, gaseosas, caramelos, chicles, entre otros productos, que se expenden en los bares de las escuelas. La problemática del expendio de la comida chatarra dentro de las escuelas y colegios o a sus alrededores es una problemática nacional y las escuelas y colegios del cantón Quevedo no se escapan de ella, la solución al problema está en las manos de varios sectores, empezando con los padres de familia que deben responsabilizarse de qué es lo que comen sus hijos. En los bares de las escuelas o colegios se expenden alimentos que no tienen nada de nutritivos o sanos, los efectos pueden ser nocivos para la salud de los niños, junto a la vida sedentaria que llevan. El sobrepeso es un indicador que nos habla de que hay problemas de acumulación de exceso de grasa por una ingesta excesiva de alimentos de alta densidad calórica y energética y poca actividad física. La obesidad indica que hay riesgo de contraer enfermedades crónicas como es el caso de la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, que figuran entre las principales causas de mortalidad en el país.

1.1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la relación que existe entre la elaboración de una guía nutricional para fomentar hábitos alimenticios adecuados, para los niños (as), que acuden al bar escolar de la escuela fiscal mixta “Carlos Julio Arosemena”, con alimentación y nutrición apropiada.?

¿Una adecuada alimentación ofrecida mejoraría los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela fiscal mixta “Carlos Julio Arosemena”?

¿La presencia de una adecuada estrategia de nutrición permitirá el desarrollo de una alimentación más adecuada para los escolares?

¿La transmisión de una propuesta sobre la formulación de una guía nutricional estratégica permitirá una correcta alimentación en los niños/as?

1.1.3. Sistematización del problema

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de la escuela fiscal mixta “Carlos Julio Arosemena”, de la ciudad de Quevedo?

¿Cómo ayudarán los docentes y Administrador a fomentar mejores hábitos alimentarios?

¿En qué medida el bar escolar está practicando con los requerimientos emitidos por los Ministerios de Salud y Educación?

1.3. Justificación

La falta de buenos hábitos alimenticios en las instituciones educativas es un problema que a menudo se encuentra, debido a que los profesores y padres de familia no están controlando la forma como se alimentan sus hijos.

Un diagnóstico del consumo de los alimentos, nos permitiría aplicar intervenciones tempranas para propiciar cambios a estilos de vida más saludables. Mejorar los hábitos alimentarios de los niños/as de unidad educativa a través de técnicas de enseñanza aprendizaje sobre nutrición.

Desarrollar un contenido alimenticio adecuado para un bar escolar, básico para lograr que el menor aprenda y consuma lo que tiene a su alcance. Que debe existir un equilibrio en los alimentos que están en el bar escolar, para lograr el resultado recomendable, esto quiere decir que no se trata de que los niños/as ingieran solo carbohidratos porque necesitan energía; además es necesario el aporte de vitaminas, minerales y proteínas, tomando en cuenta que la mitad del tiempo los niños pasará en la escuela. Conservar los buenos hábitos que ayudará a aprovechar mejor las ventajas del refrigerio que se expenden en los recreos.

Es recomendable incluir alimentos que deben contener proteínas de alto valor biológico, como huevos, lácteos, carnes y frutos secos. También es necesario carbohidratos, como cereales integrales y frutas, además de grasas saludables como el queso o mantequilla para compensar el desgaste calórico de los niños/as en la escuela.

Instaurar un material adecuado para lograr mejores resultados en la disminución del consumo de comida chatarra. Al ser la alimentación escolar prioridad del estado para mejorar la nutrición de los niños/as, se hará especial hincapié en la educación y entrega de material educativo con temas relacionados a mejorar la comida de los bares escolares. Esto va a ser el pilar fundamental en la prevención del consumo de comida chatarra.

Al realizar esta investigación se aspira dar solución a los malos hábitos alimenticios, dada la preocupación de los profesores de la institución al percibir que los estudiantes presentan algún grado de desnutrición y/o sobrepeso. Con la realización de la presente investigación se beneficiará a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”, de la ciudad de Quevedo.

1.4. Objetivos

1.1.4. General.

Elaborar una guía nutricional para fomentar hábitos alimenticios adecuados, para los niños (as), que acuden al bar escolar de la escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”, de la ciudad de Quevedo.

1.1.5. Específicos.

- Identificar los hábitos alimentarios que tienen los niños/as para mejorar la calidad de los alimentos que se expenden el bar.
- Valorar la importancia de la alimentación de los niños/as de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.
- Elaborar una guía nutricional para los niños/as de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.
- Diseñar los recursos metodológicos para implementar la guía nutricional de hábitos alimentarios adecuados para los niños/as de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”, de la ciudad de Quevedo.

1.5. Hipótesis

1.1.6. General.

- La calidad del refrigerio influye en los hábitos alimentarios de los niños y niñas de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.

1.1.7. Específicas.

- El consumo de comida chatarra, los alimentos ricos en grasa, las golosinas promueven los malos hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.
- La organización del bar escolar de la Unidad Educativa con una guía nutricional en hábitos alimentarios adecuados reducirá el problema de las malas prácticas de ingerir alimentos inapropiados.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Conceptual

Sin alimentos un organismo muere igual que un coche sin gasolina, pero además de proporcionar la energía necesaria los alimentos aportan ciertas sustancias químicas que se llaman nutrientes los que cumplen funciones de mantener la vida de los organismos.¹

La educación y nutrición son dos factores influyentes en todo nivel, cultivando, ejerciendo aportes importantes al desarrollo y en la mejora de la capacidad de aprendizaje del ser humano. Para una buena nutrición de la familia es necesaria la existencia de disponibilidad de alimentos y que sea accesible a la economía, se entiende como disponibilidad de alimentos la cantidad y calidad que se puede utilizar para cubrir las necesidades nutricionales del escolar.

Estudios realizados sobre nutrición consideran que está sometida a factores condicionantes algunos fijos como el potencial genético del individuo y otros dinámicos como los factores sociales, económicos y culturales, que pueden actuar en forma favorable o desfavorable desde el vientre materno. El conocimiento actual sobre nutrición y de desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permite establecer con certeza la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual de los niños en la comunidad educativa.

La salud es un derecho fundamental para todo ser humano al mismo tiempo uno de los más claros aspectos de la calidad de vida de la población. En 1946 la Organización Mundial de la Salud define a la salud como un “estado completo de bienestar físico, mental y social no solamente ausencia o enfermedad o dolencia”.

¹ <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/comer%20variado.htm>

Las acciones del estado y la sociedad para mejorar la nutrición de madres y niños, redundarán en la salud y en el comportamiento del niño y niña en la comunidad educativa.

2.1.1. Nutrición y Salud

2.1.1.1. Nutrición

Es la ciencia que se ocupa de estudiar los alimentos y su relación con la salud. Es el proceso biológico mediante el cual el ser vivo recibe, procesa, absorbe, transforma y utiliza los nutrientes ingeridos diariamente produciendo energía para el buen funcionamiento, crecimiento y mantenimiento normal de las funciones vitales del cuerpo. Los factores que influyen en la nutrición del ser vivo son los ecológicos, la tecnología de alimentos, los medios de comunicación, el mercado, los roles sociales, nivel de ingresos, la educación, el número de miembros por familia la distribución intrafamiliar y la elaboración o transformación de los alimentos.

La alimentación, la nutrición y la salud tienen implicaciones a largo plazo, lo que sucede en la infancia y la niñez repercute en la adolescencia y en la edad adulta. La naturaleza redundante de la alimentación hace que las prácticas alimentarias cotidianas tengan efectos profundos en el crecimiento, el desarrollo, el desempeño y la calidad de vida de los niños/as. El cuidado de la alimentación y nutrición de los niños forman parte esencial de la atención a su salud integral. Es importante que el énfasis sea puesto, no en prevenirlos y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria. ²

² CASANUEVA Esther. Et al. Nutriología médica. 3a edición. México: Fundación Mexicana para la salud. Editorial Médica Panamericana. 2008.

El niño debe ser estimulado para que coma los mismos alimentos que el resto de la familia, haciendo las comidas principales junto con ella, lo que ayuda a su integración psicológica y a crear hábitos dietéticos sanos.³

Por lo tanto la niñez es considerada como la etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre y a la vez es muy importante para crecer y desarrollar, mantener una buena salud, los niños y niñas están en una etapa de vida de crecimiento rápido y sus cuerpos necesitan suficiente cantidad y variedad de alimentos para obtener un crecimiento y desarrollo, un niño bien nutrido va a tener más energía tanto mental como física que un niño desnutrido.

2.1.1.2. Características de una buena nutrición

Roth, Ruth, 2009 (3), Manifiesta “que la mayoría de las personas encuentran placer en la comida. Comer permite el contacto con familiares y amigos esta conexión crea recuerdos placenteros, el hambre es la necesidad fisiológica de comida, el apetito es un deseo psicológico de comida basado en recuerdos placenteros cuando el cuerpo da la señal de hambre es la indicación de que hay una disminución en la glucosa en la sangre que proporciona energía al cuerpo”.

En esta parte de la investigación se puede decir que si uno ignora el hambre, esta se vuelve intensa, es posible que se tomen malas decisiones relacionadas con la comida. Las decisiones que se toman deben determinar el estado nutricional, es probable que una persona que habitualmente escoge comer o no comer como una forma de lidiar con los problemas emocionales de la vida, la buena nutrición mejora y determina la altura y el peso de un

³ Dr. Repullo Picasso. Dietética razonada, La alimentación en la salud y la enfermedad. 2da edición 2007. Marban. España. PP. 166.

individuo, la nutrición también afecta la capacidad del cuerpo para resistir una enfermedad.

La extensión de nuestra vida, el estado físico y el bienestar mental tomando en cuenta que la nutrición mejora la apariencia y se ejemplifica comúnmente con un cabello brillante, una piel limpia, ojos claros, postura erecta, expresiones de alerta y firmeza en la piel en estructuras óseas bien desarrolladas, la buena nutrición ayuda a los ajustes emocionales, proporciona energía y promueve un apetito saludable sin olvidarnos que ayuda a establecer sueño y hábitos adecuados.

2.1.2. Nutrición Infantil

El Doctor ALVAREZ, Rafael, 1998, pag.197, en su obra Salud Pública y Medicina afirma que “La nutrición es un programa importante, dado que la desnutrición es un severo problema en nuestros países, particularmente en la infancia”. Por lo citado, el problema de nutrición tiene un amplio contenido educativo especialmente dirigido a los padres de familia que deben conocer las necesidades nutricionales de sus hijos y la importancia de cubrirlas para favorecer su correcto crecimiento y desarrollo. Es importante que sepamos respetar las reglas que por lo general son muy sencillas, si sabemos disciplinar, entenderíamos que tenemos que comer una dieta equilibrada y nutritiva, hacer ejercicio físico regularmente, prestar atención a la higiene personal y doméstica.

Una nutrición adecuada durante la infancia es una garantía de éxito para conseguir un desarrollo adecuado y prevenir enfermedades. En esta etapa el organismo se encuentra sometido a un proceso de crecimiento y desarrollo, a la par de ser un periodo de actividad física intensa e irregular.⁴

⁴ Ruth A. Roth, Wayne, Indiana/Purdue University, Fort. Traducción: Diana Guadalupe Pineda Sánchez. Nutrition and Diet Therapy. 2009, Mcgraw-hill Interamericana editores, s.a. de c.v. México

2.1.3. Nutrición y Rendimiento Escolar

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causas de la desnutrición. Ha pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia la velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todo los alimentos que componen la dieta familiar de ordinario han adquirido un alto nivel de inmunidad por lo menos contra algunas de las infecciones de parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajo ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Los niños de edad escolar al ingreso a cada año escolar se deben realizar encuestas sobre nutrición para evaluar crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno, su análisis pueden aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de la unidad educativa.

2.1.4. Los Bares o Kioscos Escolares.

El refrigerio escolar forma parte de una de las cinco comidas diarias de los niños, por lo tanto debe aportar entre el 15% y el 20% del total de calorías en el día, es decir aproximadamente unas 275 calorías, así los recomiendan especialistas de la Dirección Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública.

2.2. Fundamentación Teórica

2.1.5. Alimentación.

Es una serie de actos voluntarios y conscientes, que consiste en la elección, preparación e ingestión de alimentos. Son susceptibles de modificación por acción de influencias externas de tipo educativo, cultural o económico⁵. Las leyes fundamentales de la alimentación están definidas por: ⁶

- Completa o ley de la calidad.- la alimentación debe ofrecer al organismo todas las sustancias necesarias como carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales, vitaminas y oligoelementos.
- Equilibrada o ley de la armonía.- la cantidades de los diversos componentes de la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.
- Suficiente o ley de la cantidad.- La alimentación debe satisfacer las exigencias energéticas y de equilibrio del organismo.
- Adecuada o ley de la adecuación.- La alimentación debe ser adecuada al momento fisiológico por el que esté pasando el niño.

Que una alimentación adecuada debe estar basada en productos de calidad, se sabe que las proteínas de origen vegetal son muy nutritivas” Hoy en la actualidad para los niños y niñas comer requiere un aprendizaje la imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos, la alimentación en los niños es cosa seria y debemos seguir las recomendaciones de los profesionales formados para ellos sin olvidarnos que todo ser vivo necesita alimentos para vivir ya que un organismo vivo mantiene sus componentes corporales y su crecimiento gracias a la alimentación.

⁵ Dr. ALVAREZ, Rafael. Salud pública y medicina preventiva. Editorial: Manual Moderno - México. 2012. PP. 197.

⁶ Dr. Velasco, Carlos. Nutrición Infantil. Distribuna Editorial Médica. Bogotá Colombia. 2005. PP. 14.

El alimento está relacionado con la dieta todo lo que un organismo come durante las 24 horas, el alimento nos aportan nutrientes en proporciones diversas y a menudo constituyen complicadas mezclas de diversos nutrientes que hacen muy difícil el conocimiento de que es lo que nos puede aportar⁷. Se alimenta para desarrollarse y crecer, es una de las bases de la buena salud este objetivo lo puede seguir cada niño y niña con un modo diferente de comer.

La comida no es un campo de batalla no hay que angustiarse si el infante no come consulte al personal especializado si tiene duda, no a los familiares y vecinos, no lo fuerce a comer ni le reprenda. Más bien estimúlele a probar nuevos alimentos, consiga que estos presenten un aspecto agradable y haga que la comida sea un rato relajado y placentero para usted y para su hijo o hija. El niño entre los 4 y 18 meses se adapta a comer desde solo líquidos la leche, a una comida similar a la de un adulto pero en menor cantidad. Es el periodo en el que más cambios alimenticios realizara en su vida hay que comprenderlo. De 5 a 12 años es necesario tener un plato modelo:

Desayuno

- Lácteos: (Leche un vaso)
- Cereales: (Una pieza de pan blanco o integral)
9-10 cucharadas de cereales en copos o galletas
- Una fruta: (una manzana)

Refrigerio ½ Mañana

A escoger:

- Leche un vaso o yogurt
- Fruta o cereal

⁷ Alemany, María. Enciclopedia de las Dietas y la nutrición. Enciclopedia Planeta. 2da. Edición. Impreso en España.1999.

Almuerzo

- Carne o pescado dos piezas (filete pequeños o equivalentes)
- Lentejas, garbanzo o frejol ½ taza
- Verduras una taza en crudo o media taza en cocinado
- Fideo o arroz una taza
- Aceite 2 cucharitas

Refrigerio Tarde

A escoger:

- Leche un vaso
- Fruta o cereal

Merienda

- Leche un vaso
- Frutas una naranja
- Pan dos rebanadas
- Verduras una taza en crudo o media taza en cocinado
- Fideo o arroz ½ taza
- Aceite 1 cucharita

2.1.6. La Pirámide Nutricional

El aprender el contenido nutricional de los alimentos y la manera de combinarlos para obtener una dieta completa no debe ser exclusivo de unos pocos especialistas, por lo contrario todos debemos conocer la manera de alimentarnos.

La base ancha de la pirámide corresponde a los alimentos que se consumen con más frecuencia y en mayor cantidad, por lo que se los llaman a su vez alimentos básicos. El vértice o punta de la pirámide corresponde a los alimentos que se requieren en menor cantidad.

a) Los alimentos

Son todas las sustancias naturales preparadas por el hombre que sirve para satisfacer el apetito. Los alimentos pueden ser naturales o modificados por procesos físicos, químicos o de industrialización. Según URBANN, Jean, en su obra de Dietética nos hacen reflexionar frases como ¡Termínate la leche! Otras dos mordidas a las zanahorias y entonces te puedes comer el postre, Si lo empezaste lo terminas ¿Le suena esto familiar? Estas palabras se han escuchado a la hora de la comida por muchos años. Los padres siempre han deseado que los niños desarrollen buenos hábitos alimenticios. La investigadora explica que todos nosotros sabemos los resultados no son siempre lo que los padres desean. Los niños nacen sabiendo que cantidad de alimentos necesitan. Se han efectuado estudios con niños y niñas preescolares y sus padres. Cuando los padres les dicen a los hijos e hijas que cantidad deben comer los niños y niñas pierden la habilidad de regular lo que comen y tienen una mayor cantidad de grasa en el cuerpo. Los estudios concluyeron que la mejor manera que los padres pueden ayudar a sus hijos es, que los padres le provean a los chicos alimentos saludables pero que permitan a los niños decidir la cantidad que van a comer.

El organismo, además de necesitar el aporte de energía ha de realizar otras funciones primordiales como son el crecimiento y reparaciones de sus tejidos, estas funciones están encomendadas a las proteínas, el aporte de energía está cubierto con un suficiente consumo de hidratos de carbono y de grasa pero las proteínas no se queman para aportar energía.

b) Tipos de alimentos:

Se clasifica en:

- Cereales
- Leguminosas
- Tubérculos
- Carne, pescado, huevos, lácteos

Los Cereales y derivados.-

Los cereales se emplea para designar los granos de las gramíneas que constituyen el alimento básico de la dieta de los ecuatorianos aporta principalmente energía por su contenido de carbohidratos (70%). En este grupo incluye: maíz, arroz, avena, trigo, cebada, quinua. Proporcionan proteínas de origen vegetal, hierro, calcio, vitaminas del grupo B y fibra.⁸

La Avena.- Es un alimento energético y nutritivo contiene lípidos, minerales como fosforo, magnesio, calcio, enzimas, y vitaminas A, B y D, muy digestiva, adecuada para las dietas de crecimiento y convalecencias.

Cebada.- Características como productos energéticos que se utiliza para preparar la cerveza, se consume molida en harina, en grano; alimento nutritivo y reconstituyente, cardiotónico y sedante.

Trigo.- Alimento entero muy completo; algunos nutrientes esenciales se encuentran en las capas externas, contiene substancia reguladores del metabolismo de grasa. El grano contiene glúcidos, próticos, lípidos, fosforo, calcio, potasio y celulosa, aminoácidos.

Frutas.-

Contienen agua e hidratos de carbono, la mayoría de las frutas son ricas en vitamina “C” y en menor proporción en vitamina “A” son manzana, pera, papaya, uvas, melón, sandía, mangos, duraznos, fresas, guineo, naranja, limón, mandarina, badea, capulí, taxo, guabas, guayaba, naranjilla, granadilla, tuna, etc. Comprende una gran variedad de alimentos de diversos sabores, olores, colores y texturas son una fuente importante de vitaminas, minerales y

⁸ Dra. Huilca, Gloria. Programa Regional de escuelas Promotoras de la salud. Educación Alimentaria y Nutricional. Módulo de capacitación a Profesores de EPS. 2008.

azúcares naturales contienen escaso valor energético contienen pocas proteínas, grasas y la fibra que ayuda al buen funcionamiento intestinal.

Naranja.- Contiene vitaminas C, A, B, B2, B5, B6, y E azúcares, ácidos orgánicos aminos, pectina, y sales .La naranja es digestiva, sedante, tónica.

Manzana.- Compuesto por el 85% de agua, azúcares, ácidos, orgánicos, pectinas y vitaminas A, B1, B2, C y E, su jugo es activador de las glándulas digestivas y portador de la mucosa gástrica, es calmante anti diarreico, con la piel, antirreumática, tónica, y refrescante

Plátano.- Son muy energéticos. Es nutritivo, rico en potasio, sales minerales, pectinas, ácidos málicos y vitaminas A, B, C y K.

Verduras y legumbres.-

Se incluyen en este grupo los alimentos de origen vegetal y a continuación los citamos con sus propias características.

Hortalizas y verduras.-

Particularmente de hojas verdes contienen gran cantidad de agua, fibra y proporciona vitaminas y minerales. Tenemos: nabo, acelga, col, berro, brócoli, zanahoria amarilla, rábano, alcachofa, choclo tierno, papa nabo, pepinillo, tomate riñón, zapallo, zambo. Son de bajo valor energético contienen glúcidos simples.

Legumbres.-

Contienen proteínas vegetales, su valor energético es alto, contienen vitaminas B y C. Según la parte de la planta como el que se utilice, los vegetales pueden ser: raíces, tallos, hojas, flores y frutos, raíces son las cebollas nabos, zanahorias. Tallos como el apio y el esparrago .Hojas como la lechuga, col y

acelga. Flores como la coliflor y el brócoli. Frutos como el tomate y el pimiento. Los vegetales verdes y amarillos son fuentes de pro-vitamina A por lo que es necesario incluir diariamente alguno de ellos en la alimentación. Las hortalizas deben consumirse frescas, los vegetales son alimentos que tienen gran cantidad de agua y un bajo valor calórico.

Tubérculos.-

Incluyen las papas, yuca son nutritivos de fácil digestión, energético son ricos en almidón, bajo en proteínas. La papa es rica en ácido ascórbico.

Lácteos.-

Comprende la leche y sus derivados, son una fuente constante y segura de determinados nutrientes, como proteínas y calcio. Es aconsejable tomar estos productos en las formas más idóneas para cada etapa de la vida, se omite la mantequilla y crema de leche por su contenido de grasa.

Huevos. –

Los huevos que consumimos ordinariamente son los de gallina, también se consumen los de pato, pavo y codorniz. El huevo de gallina es un alimento básico, la clara de huevo de gallina contienen alto valor de fósforo, sodio, azufre, calcio, magnesio, y hierro, la yema es rica en nutrientes como: lípidos que tienen ácidos grasos. Proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo A y E, minerales como el hierro.

Carnes.-

Llamamos a las partes blandas comestibles del ganado bovino, ovino, porcino y las aves. Estas partes blandas comestibles pueden ser tejidos musculares o vísceras tales como el hígado, los riñones, el corazón. La carne contiene

proteínas 16 a 22 %, grasa 10 a 20 %, agua 50 a glúcidos 1 a 3% minerales, vitaminas, niacina, hierro, también contiene fosforo, potasio.

Pescado y mariscos.-

Nutricionalmente contienen proteínas, lípidos, pequeñas cantidades de vitaminas, sales minerales y agua, las proteínas del pescado de 18 a 20 g / 100 gramos, son de alto valor biológico.⁹ Consumir:

- Preferibles las carnes y pescados magros.
- Evitar la grasa visible, la piel de las aves de corral y los sesos por su alto contenido graso.
- Se aconseja el consumo de pescado frente a la carne por su menor contenido energético y su mejor perfil graso (ricos en omega 3).
- Limitar el consumo de embutidos (ricos en grasa saturada, colesterol y sal).

Leguminosas.-

Pertenecen todas las semillas que crecen en vaina, frejol, lenteja, arveja, soya, chochos, maní, garbanzo, etc. Son vegetales de alto contenido proteico (20%) y energético (50 y 60%), son capaces de reemplazar a las carnes y huevos si las combinamos con cereales. Hay secas y tiernas, las cuales sirven para hacer diferentes preparaciones: ensaladas sopas, menestras, guisos, bebidas. etc.

Soya.- La soya es una leguminosa que contiene muchas proteínas y reemplaza con igual eficacia a otros alimentos como la carne, huevos, leche, queso que generalmente tiene un costo más elevado. La soya también

⁹ Quintana, Luis Peña. Luis Ros Mar, Daniel González Santana, Ramiro Rial González. Alimentación del preescolar y escolar. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Universidad Las Palmas de Gran Canaria. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.

proporciona hierro, fósforo, y otras vitaminas indispensable para mantenerse sanos.

Azúcares.-

Son la principal fuente de energía, contiene aproximadamente 99% de hidratos de carbono, así tenemos: azúcar, miel de abeja y panela.

2.1.7. Higiene de los alimentos

El hombre es la principal fuente de contaminación de los alimentos: con sus manos, su saliva, transpiración, cuando tose o estornuda sin taparse la boca, aparecen gérmenes.

- Los alimentos deben conservarse bajo ciertos cuidados.
- Las hortalizas y frutas deben lavarse bien.
- Antes de preparar las comidas, deben lavarse bien las manos.
- El lugar donde se prepara los alimentos debe estar bien limpio.
- Deben cubrirse con tapas o manteles limpios para evitar que las moscas se posen sobre ellos y transmitan enfermedades.
- El aceite debe utilizarse una vez, no debe volver a utilizarse.
- La carne debe guardarse bajo 0°C.
- Debe tratar de combatir moscas, hormigas, cucarachas porque estos son los transmisores de las parasitosis y enfermedades infecto-contagiosas
- Lo anteriormente anotado y su observancia irrestricta nos permitirá salvaguardar la salud de los niños y niñas.

2.1.8. Higiene personal

- Bañarse regularmente
- Lavarse las manos antes de manipular alimentos
- Lavarse las manos luego de utilizar el baño

- Secarse las heridas con parches o curitas

2.1.9. La importancia del desayuno.

Según la serie de guías alimentarias para los adolescentes de la costa. (9). La importancia del desayuno es la primera comida del día, muy importante para los niños y adolescentes. No se debe permitir que el ayuno se convierta en una constante de todas las mañanas, la comida más importante del día es precisamente el desayuno que repone al organismo los nutrientes necesarios para empezar la mañana con energía por lo que se considera al desayuno la clave para mantener un perfecto estado de salud que debe ser infaltable en la etapa de la niñez y la adolescencia.

Un buen desayuno tiene que proporcionar nutrientes como. Vitaminas, hierro, zinc, calcio, entre otros bajo una combinación equilibrada que permita su consumo. La Organización Mundial de la Salud recomienda que para la primera comida, el desayuno se debe consumir un vaso de leche, una tostada con mantequilla y jugo de naranja.

Los grupos de alimentos que se puede seleccionar para lograr un desayuno equilibrado son los lácteos, frutas, pan, cereal y derivados cárnicos y dulces en pocas cantidades.

Algunos estudios demuestran que los niños que no desayunan tienen síntomas de irritabilidad y de agresión que conlleva, por ende a un bajo rendimiento escolar por la falta de atención que el organismo muestra en estos casos. Las consecuencias son evidentes en las personas que no desayunan o tienen un desayuno nada nutritivo: estos pueden ser decaimiento, desgano o cansancio y falta de concentración.

2.1.10. Beneficios de tener una buena alimentación diaria.

- Proporcionar un mejor rendimiento físico e intelectual.
- Brinda mayor energía para realizar cualquier actividad.

- Ayuda a una mejor concentración con la que se puede trabajar rápidamente y sin cometer muchos errores.
- Contribuye a que una persona sea más creativa.
- Provee al organismo de proteínas, vitaminas, calcio, hierro y fibra
- Aumenta en el organismo la sensación de bienestar y salud.

a. Componentes nutricionales de los alimentos

Los alimentos contienen todas las sustancias o factores que en distinta proporción forman parte de nuestra estructura, denominadas nutrientes que cumplen funciones específicas en el cuerpo humano y estas pueden ser:

- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Minerales
- Vitaminas
- Fibra dietética
- Agua

Hidratos de Carbono.

Compuestos orgánicos constituidos por Carbono, Hidrogeno y Oxigeno. Constituye la fuente de energía más importante, de fácil utilización y bajo coste, por abundar en la naturaleza. Su fácil obtención y conservación, especialmente en forma de cereales, proveen de calorías baratas. Los hidrocarburos son de origen vegetal, encontrándose en su más alta concentración en los cereales y sus subproductos, en las legumbres secas y algunas frutas y hortalizas, así como en los alimentos de alto contenido en azúcar. Las cifras optimas se establecen entre un 50% y un 55%, cantidad que permite un equilibrio entre los principios inmediatos¹⁰.

¹⁰ Salud de altura. Alimentación del escolar.

Lípidos o Grasas.

Según ROTH, Ruth.2009, pag.83. “Las grasas son sustancias grasosas no solubles en agua .Son solubles en algunos solventes como el éter, la benzina y el cloroformo, proporcionan una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos; cada gramo de grasa contiene 9 calorías.

Es poco más del doble del contenido calórico de los carbohidratos .Los alimentos ricos en grasas suelen ser más caros que los ricos en carbohidratos, las grasas están compuestas de carbono, hidrogeno y oxígeno.” Además de proporcionar energía, las grasas son esenciales para el funcionamiento y la estructura de los tejidos corporales son una parte necesaria de las membranas celulares .Contienen ácidos grasos esenciales y actúan como transportadores de vitaminas solubles en grasas como las vitaminas A, D, E y K .Las grasas almacenadas en los tejidos corporales proporcionan energía cuando no se puede comer, como ocurre durante alguna enfermedad .Las grasas corporales también sirven como aislante del frio ; además las grasas proporcionan una sensación de Saciedad (satisfacción) después de comer .Esto se debe en parte al sabor que las grasas dan a otros alimentos tomando en cuenta que las grasas están presentes en alimentos animales y vegetales.

Entre los primeros, los que proporcionan las fuentes más ricas de grasas son las carnes, sobre todo las grasosas como el tocino, las salchichas y las carnes frías; la leche entera, baja en grasa o reducida en grasa; la crema y la mantequilla; los quesos hechos con crema ; las yemas de huevos (las claras no contienen grasa, solo son casi proteínas y agua) y el pescado graso , como el atún y el salmón. Los alimentos vegetales que contienen las fuentes más ricas de grasa son los aceites de cocina hechos de girasol.

Proteínas

La gran molécula proteica bien puede considerarse como sustrato básico de la materia viva. Está compuesto por cuatro elementos básicos en diferente

proporción: carbono, hidrogeno, oxígeno y nitrógeno, conteniendo frecuentemente azufre y en menos proporción fosforo, hierro o cobalto. El organismo pierde materiales proteicos que tienen que reponer. Sus células poseen capacidad para sintetizar algunos aminoácidos, pero otros en cambio, solo pueden ser obtenidos a través de la alimentación, llamados por este motivo esenciales. Las proteínas animales deben figurar en la dieta obligatoriamente, en una proporción de un 10% a 15% de una ración normo calórica.

Minerales

Los elementos inorgánicos entran a formar parte en la estructura y composición del organismo animal en una proporción de un 4%. Participan en funciones vitales. Los alimentos proporcionan los minerales necesarios para la estructura y función de nuestra economía, los cuales parecen ser básicamente el calcio, fosforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, azufre, hierro, cobre, cobalto, yodo, manganeso, cinc, flúor, molibdeno, selenio, cromo, níquel, litio, bario y aluminio. Los cinco primeros son los que se encuentran en mayor proporción y solo entre el calcio y fosforo alcanza un 60% del total.

Vitaminas

Constituyen un conjunto de sustancias orgánicas que, en cantidades mínimas, son ingeridas con los alimentos, de los que forman parte. Son absolutamente necesarias para la salud, por cumplir funciones específicas y definidas de regulación del metabolismo intermediario. No pueden ser elaboradas por el organismo, aunque algunas de ellas pueden ser sintetizadas por la flora intestinal, por lo que existe una obligada dependencia alimenticia. Por lo tanto, ni son fuente de calorías ni de materiales plásticos.

Fibra dietética

Es el material no digerible que ingerimos con los alimentos y que es devuelto al exterior inalterado con las heces. Desde el punto de vista químico, la fibra está constituida por polisacáridos vegetales y por otros componentes. Es un factor importante en la dieta, buscando un aporte diario adecuado y suficiente igual que si se tratase de algún nutriente.

Agua

El agua constituye para el organismo la sustancia más importante después del oxígeno, siendo una necesidad permanente, cuyo ingreso debe guardar exacta proporción con su pérdida. Alrededor del 60% del peso corporal está constituido por agua. Debe ingerirse diariamente, en condiciones normales de trabajo y temperatura alrededor de dos a dos y medio litros de agua al día para un adulto sano.

Los líquidos ingeridos se reparten entre el agua y otras bebidas y la contenida básicamente en los alimentos sólidos.

La Combinación y Preparación de Alimentos

Desde el punto de vista nutricional, el secreto de una buena alimentación es consumir en cada tiempo de comida, es decir, en el desayuno, almuerzo y merienda, alimentos de todos los nutrientes. Mientras más nutrientes haya en el menú más saludable es la comida. Durante los dos primeros años de vida, el niño aprende a comer y se forman los hábitos alimentarios que caracterizan a una persona y son parte de la cultura de un pueblo. Esta es la razón por la cual se debe procurar que el niño o niña adquiera buenos hábitos alimentarios. Las madres de familia y familiares que no han recibido una recomendación sobre la alimentación del infante o simplemente por una serie de factores externos cometen graves errores en la alimentación que por un lado perjudica el crecimiento. La alimentación sana y equilibrada representan un reto para los

niños/ as y para los padres en muchos aspectos la buena alimentación es determinante para asegurar un buen aprendizaje y propiciar una formación integral, no se trata de que la dieta alimentaria incluya mayor cantidad de comida sino de que los alimentos que la compongan aporten al organismo la cantidad necesaria de los nutrientes esenciales para la buena salud.

Cuál es el mejor desayuno para los niños y niñas escolares

Al hablar de la alimentación de los escolares es indispensable tratar algo sobre los desayunos, muchas de las familias ecuatorianas tenían la buena costumbre comer tres veces al día: desayuno almuerzo y merienda. Actualmente por las malas condiciones económicas que tienen la mayoría o por el poco tiempo disponible ya no se puede consumir comidas, sino únicamente dos, e incluso hay hogares en los cuales se alimentan una sola vez. Se observa que una buena taza o jarro de leche con chocolate puede remplazarse por una colada de avena o de cualquier otra harina a esto añadir un medio vaso de jugo de cualquier fruta, la idea es ayudar a que el rendimiento intelectual y físico del niño sea óptimo.

Una vez introducida ya la dieta que regirá durante la mayor parte de su vida adulta, debe continuarse la educación en el establecimiento educativo de rutinas alimentarias que sigan los ritmos naturales de alimentación. Estas rutinas no deben ser monótonas y repetitivas, como tienen tendencia a preferir los niños, la repetición les da seguridad, sino que deben ir introduciendo lentamente factores nuevos, exponiendo al niño a nuevos sabores texturas, aromas, etc. Con el fin de abrirle campos de goce y de variar su dieta y sus hábitos. “Los hábitos alimenticios se desarrollan durante la niñez. Una vez desarrollados, es difícil cambiar los malos hábitos alimenticios. Estos pueden exacerbar los problemas emocionales y físicos como irritabilidad, depresión, ansiedad, fatiga y enfermedad. Debido que los niños aprenden en parte por imitación, es más fácil aprender buenos hábitos alimenticios si los padres los tienen y se comportan con tranquilidad y relajación sobre los niños. Debe haber disponibilidad de alimentos nutritivos a la hora de los bocadillos y a la

hora de comer y las comidas deben incluir una amplia variedad de alimentos que aseguren una buena ingesta de nutrientes.

Los padres deben estar conscientes de que no es algo raro que el apetito de los niños varíe. El índice del crecimiento no es constante, a medida que el niño crece, el índice de crecimiento en realidad es más lento. Los padres deben respetar la necesidad del mismo lo más posible, permitir que el niño ayude a comprar y preparar la nueva comida es una buena forma de generar su interés en la comida y su deseo por comerla.

b. Alimentación del escolar

Una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño entre 6 y 12 años. En esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado como para escoger su menú. En estos años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia, y/o anorexia. Es por esto que durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación.

La alimentación racional en esta edad previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia, derrame cerebral, infarto cardíaco, osteoporosis y otras.

La Alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos). Por otra parte es la ingestión de alimento por parte de los

organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento.

Necesidades para esta edad

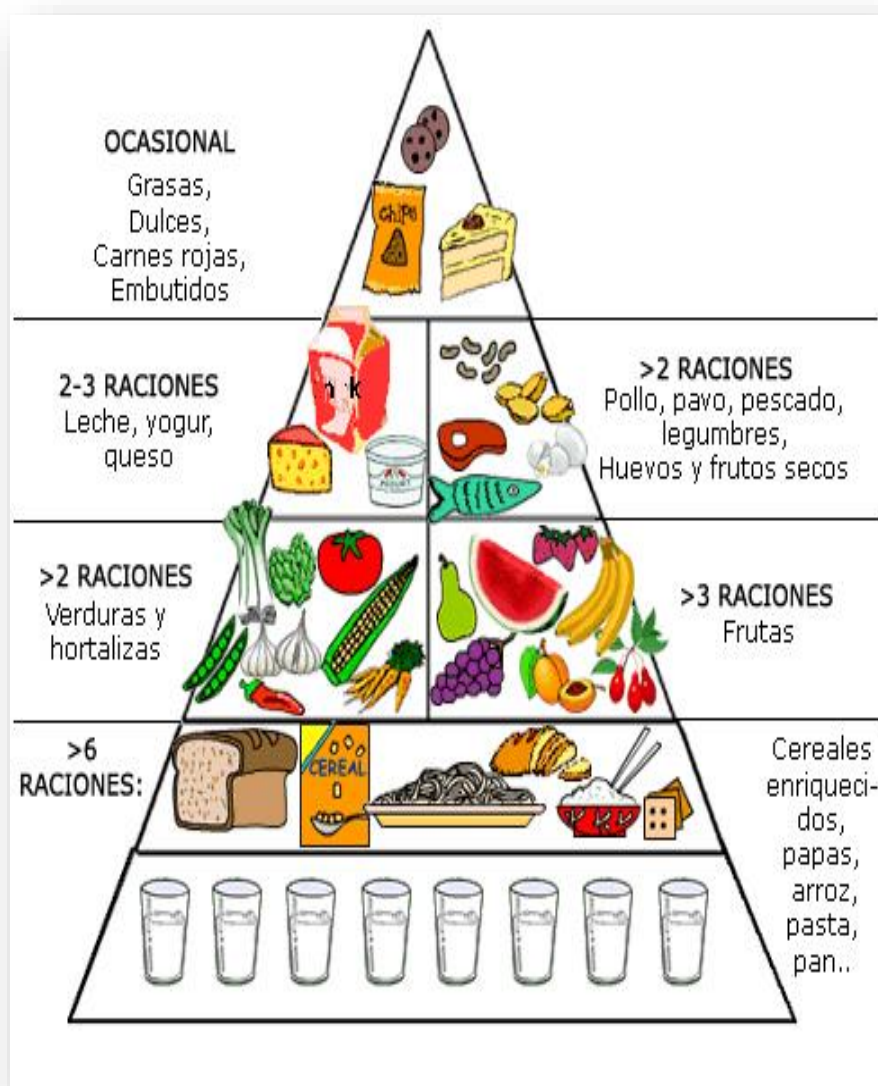
En esta etapa es importante consumir alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños. Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño. Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla. En general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad. Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día, de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales:

FIG. 1. Distribución Nutricional Porcentual

Distribución dietética	%
Desayuno	25%
Almuerzo	30%
Merienda	15%
Cena	30%
Distribución calórica	%
Hidratos de carbono	50-60%
Proteínas	10-15%
Grasas	30-35%

El tamaño de las porciones debe estar acorde a la edad del niño. Recuerde, su hijo no es un adulto pequeño. Para una distribución adecuada se sugiere seguir la .Pirámide de la alimentación saludable: (Modificado de: Peña Quintana L. Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos de la Academia Española de Pediatría)¹¹.

FIG. 2. Pirámide Nutricional



¹¹ Dr. Repullo Picasso. Dietética razonada, La alimentación en la salud y la enfermedad. 2da edición 2007. Marban. España. P.P. 16

En los siguientes gráficos se aprecia qué tipos de alimentos se aconsejan y sus proporciones¹². (12).

Indicaciones Nutricionales Básicas

Se aconseja seguir las siguientes recomendaciones:

FIG. 3. Indicaciones Básicas Nutricionales

Alimentos	Medidas caseras	Ejemplo y/o reemplazo
Leche de vaca	2 tasas	Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo
Queso	una taja pequeña	Quesillo de mesa, de sopa
Carnes	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo etc.
Huevos	1 unidad	
Leguminosas	2 cucharadas	Fréjol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho, garbanzo
Verduras	una taza	Arveja, vainita
Verduras con hojas	1/2 taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli etc.
Frutas	2 unidades	Todo tipo
Tubérculos	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote, plátanos etc.
Arroz	1/2 taza	
Fideos u otros cereales	2 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo
Harinas	1 cucharada	Todo tipo
Pan	2 unidades	Pan blanco, integral, tortas, toritillas, tostados etc.
Azúcares	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
Mantequilla	1/2 cucharadita	Margarina

La primera comida del día debe ser el DESAYUNO. Pero, lamentablemente es la comida a la que menos atención se da, generalmente por la falta de tiempo y las prisas. La baja de glucosa en sangre y cerebro se denomina hipoglicemia y es frecuente en niños que no desayunan o desayunan mal. La hipoglicemia puede ser causa de dolores de cabeza matutinos, mareos e incluso desmayos.

¹² Peña Quintana, Luis. Luis Ros Mar, Daniel González Santana, Ramiro Rial González, Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. 2Universidad Las Palmas de Gran Canaria. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo. Se recomienda desayunar principalmente hidratos de carbono y en menor cantidad grasas. Un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales. Se puede completar con un huevo, uno diario. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios.

Además, para las familias que no se ven en el almuerzo es el momento ideal para integrar a los miembros de la familia. Así que, el tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos y en la mesa. Por lo tanto, los deberes escolares y otras responsabilidades deben hacerse con antelación, la noche anterior. A algunos niños les cae mal desayunar muy temprano o por algunas circunstancias tienen que acompañar a sus padres en la madrugada. Lo recomendable en estos casos es que el niño lleve su lonchera a la escuela.

Características

- La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño, los cuales pueden realizar un gran ingreso energético en unas comidas en detrimento de otras, con un consumo calórico global normal.
- Atender más a la calidad que a la cantidad de los alimentos.
- Establecer un horario, un lugar para las diferentes comidas y unas normas sencillas de comportamiento, estimulándoles a colaborar en la colocación de la mesa y en la preparación de los alimentos.
- Presentar los alimentos de forma atractiva y variada.
- Propiciar el mayor número de comidas en casa y en familia, no abusando de las comidas fuera de casa y enseñándoles a solicitar un menú saludable con raciones adecuadas.

- Restringir las comidas rápidas (“comida basura” o “*fast food*”) ya que poseen un alto aporte de sal, azúcares y grasas, con bajo contenido en minerales y vitaminas y una gran adicción a la misma.
- El agua debe acompañar a todas las comidas.
- Usar preparaciones culinarias sencillas que aporten poca grasa (cocidos, asados, crudos, a la plancha, al horno, al vapor, a la brasa, a la parrilla, con microondas, a la parrilla) sin sal ni grasas, debiéndose usar de elección el aceite de oliva. En los estofados controlar el aceite. Evitar los fritos, empanadas y rebozados, carnes grasas. Evitar la manteca, el tocino (70-90% grasa) y la nata.
- Evitar las salsas realizadas con aceite, mantequilla o huevo (mahonesa con 80-85% de grasa).
- Considerar la complementación proteica mediante la combinación de alimentos proteicos en la misma comida, para compensar los aminoácidos esenciales y mejorar su valor biológico (por ejemplo: pan y leche o legumbres y arroz).
- El 90% de los carbohidratos deben ser complejos y menos del 10% de azúcares simples con reducción del consumo de sacarosa para la prevención de la obesidad, la caries.
- Educación de los niños en la compra responsable y en el valor del etiquetado.

Objetivos nutricionales:

Asegurar el crecimiento y el desarrollo del niño, adecuándose a su estado físico.

Prevenir enfermedades que se presentan en el adulto y con base nutricional desde la infancia:

- Enfermedad isquémica coronaria, aterosclerosis, osteoporosis, ciertos tumores, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, obesidad, diabetes o trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental (deficiencia de hierro).

2.1.11. Promoción de hábitos dietéticos saludables:

2.2.7.1. La Colación o Lonchera

Al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela se debe prestar mucha atención. Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para los niños. Por ejemplo se debe evitar los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como galletas y papas fritas, frituras de funda y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión. La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para su niño. Estos pueden producir un aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuente de nutrientes indispensables a media mañana en la escuela. Tampoco es buena idea depender de los embutidos como jamón y mortadela para preparar los sánduches de la lonchera, porque tienen demasiado sodio y grasa. Es preferible enviar sánduches de carne molida, pollo, pavo o atún. Incluso puede probar con alimentos propios de nuestro país, por ejemplo un Sánduche de queso, chochos con tostado o chulpi, habas cocinadas con queso, etc. Es necesario añadir una porción de frutas (manzanas, peras, plátano, claudia, etc.) y verduras (palitos de zanahoria amarilla cruda o ensalada de tomate con rodajas de pimiento y lechuga). Se aconseja, incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales.

Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado al comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela. Si quiere poner una bebida dulce en la lonchera de sus hijos, haga usted misma/o el jugo en casa, con agua hervida y la fruta que escoja su niño. El agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados. Además asegúrese que los niños no dejen su lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarle una intoxicación. Algunas familias

prefieren dar dinero a sus hijos para que compren la colación en la escuela. Si este es el caso, investigue qué está comiendo su niño en el recreo y si realmente es lo adecuado. Siempre será preferible que usted prepare la lonchera y que negocie con su niño el menú del día para que no acabe en las manos de sus otros compañeros.

Si su niño se queda a comer a cargo de la escuela, hable con la profesora o nutricionista responsable y comparta sus dudas o expectativas en relación a la nutrición de su niño.

2.1.12. Tipos de menús

A continuación se aprecia un modelo que puede servir como guía de alimentación diaria:

FIG. 4. Ejemplo Guía Nutricional Diaria

Porción	Grupo	Ejemplo
4 a 6	Hidratos de carbono	En esta edad, el niño debe consumir diariamente 6 porciones de estos alimentos. Ejemplos de porciones: ½ taza de cereales (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, arroz o fideo cocido), ó 1 papa cocida, ó una rodaja de pan ó ½ pan común, ó ½ taza de puré de papa, ó 4 galletas
2	Legumbres	½ taza de menestra de lenteja ó fréjol
2	Verduras y tubérculos	1 ½ taza de zapallo cocido + 1 tomate mediano + ¼ taza de zanahoria cocida, ó ½ taza de acelga + ½ taza de col cocido + ¼ taza de zanahoria cocida
2	Frutas	1 taza de papaya picada + 1 naranja, ó 1 plátano pequeño + 1 mandarina, ó 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja, ó 2 ciruelas (sin pepa) + 1 manzana
3	Lácteos	3 tazas de leche ó 2 tazas de leche + 1 yogur, ó 1 taza de leche + 1 yogur + 1 rebanada de queso. Hasta los dos años de edad mantener la lactancia materna
1	Carne y huevo	1 trozo de carne suave, ó 1 presa pequeña de pollo, ó 1 pedazo pequeño de pescado, ó 2 cucharadas de atún ó 1 huevo bien cocido
1/2	Aceite	2 cucharaditas de aceite vegetales crudos (oliva, soya, girasol, maíz) aportan los ácidos grasos esenciales necesarios para el crecimiento
5 cucharaditas	Azúcar	Incluidos en los alimentos (Ej: frutas)

Es importante que el niño aprecie los alimentos que produce nuestro país y que tienen alto valor nutritivo. Una sopa de quinua, un arroz con menestra, carne asada y patacones, un arroz de cebada a más de ser deliciosos, cubren todas las necesidades nutricionales. En términos generales, el niño a esta edad ya debe estar adaptado a la alimentación familiar, debe tener su propio sitio para sentarse a la mesa y utilizar su vajilla. Además, la hora de la comida debe ser un momento agradable, de reunión y socialización y aprendizaje del niño. Ahora es el momento para enseñarle los buenos modales. Con cariño pero con firmeza. Si bien es cierto se debe respetar el criterio de su niño (recuerde ya tiene su personalidad), es también necesario guiarlo en todos los aspectos de la vida, incluyendo la alimentación. Nunca sustituya una comida sólida por una líquida (Ej., jugos) a cuenta de que al niño no le gusta la comida y por lo menos que tome algo.

No es recomendable someter a dietas a un niño que esté con sobrepeso. Una alimentación equilibrada y ejercicio constante son suficientes para recuperar el peso. De lo contrario, si existen problemas de alimentación es necesario buscar un profesional de la salud. Como en todas las edades se debe evitar:

- Dulces antes de las comidas principales, comida chatarra o Fast food.
- Exceso de grasa y azúcar, Gaseosas
- Dulces con exceso de colorantes

Aunque puede ser difícil llegar a un consenso en la familia, en especial con el niño y los abuelos, se puede negociar que todos los días se consuman alimentos sanos y que por algún evento especial se consuma otros alimentos no tan saludables. De todas maneras, la alimentación no debe ser un elemento para recompensar o castigar al niño.

En el 2006 en México se firmó el acuerdo para establecer el Derecho Universal a la Alimentación Escolar de los Niños de América Latina, donde se consagra la prioridad de los estados a invertir y promover la alimentación escolar. Entre

algunos artículos que promueven mejorar la alimentación del escolar tenemos algunos de los más principales.¹³

- Que Junto con los recursos materiales, se propague una cultura alimentaria saludable que permita a las familias y, sobre todo a los propios infantes, adquirir los nutrientes necesarios sin menoscabo de la satisfacción o goce de una alimentación adecuada.
- Que Se garantice una alimentación escolar de la más alta calidad en todo momento y para todos los casos, pero más aún para la infancia que tiene mayores carencias; que la alimentación de calidad genere el mayor impacto benéfico en la nutrición de las niñas y niños.
- Que Los programas de alimentación escolar consideren la orientación alimentaria como eje estratégico en la formación de una infancia saludable que potencie al máximo sus capacidades físicas e intelectuales. En Todo momento se deberán promover prácticas de alimentación más saludables, que contrarresten efectivamente problemas de salud pública como la desnutrición y la obesidad.

Según el último estudio nacional del Ecuador en (1998-2000) sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil, la prevalencia de obesidad es del 13,9%, y del 12,4% en sobrepeso; frente al 6,4% de niños obesos, dados estos últimos referentes al anterior estudio nacional sobre obesidad infantil del INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos). En la actualidad el 26,3% de los niños no está en su peso saludable.

En la actualidad se desconocen los programas de capacitación para orientar a los estudiantes sobre consejos de una alimentación adecuada. Los hábitos de alimentación de los niños que son totalmente irregulares, que porcentaje tienen de costumbre consumir comidas chatarras durante el receso. Cuanto es el

¹³ Segundo Congreso Internacional de Alimentación Escolar para América Latina. Derecho universal a la alimentación escolar de los niños de América Latina. 2006.

consumo de frutas, cereales, lácteos, vegetales, hortalizas, granos y los excesos de frituras en la alimentación.

Mejorar los hábitos alimentarios de la comunidad educativa a través de procesos de enseñanza aprendizaje sobre nutrición. Desarrollar un contenido alimenticio propicio para un bar escolar. Fundamental para lograr que el menor aprenda y se consuma lo que tiene a su alcance. Que debe existir un equilibrio en los alimentos que están en el bar escolar para lograr un resultado óptimo, esto quiere decir que no se trata de que los niños ingieran demasiados carbohidratos porque necesitan también energía, además es necesario el aporte de vitaminas, minerales y proteínas, tomando en cuenta que la mitad del tiempo los niños pasará en la escuela y que es la mitad del tiempo en que ellos se nutrirán. Conservar los buenos hábitos que ayudará a aprovechar mejor las ventajas del refrigerio en los recreos.

Es recomendable incluir alimentos que deben contener proteínas de alto valor biológico, como huevos, lácteos, carnes y frutos secos. También es necesario carbohidratos, como cereales integrales y frutas, además de proteínas y grasas saludables como el queso o mantequilla para compensar el desgaste calórico de los chicos en la escuela.

Realizar un material educativo apropiado para el conocimiento de maestros, administradores, padres de familia y niños. Determinar la eficacia de los alimentos que se expenden en los bares escolares para mejorar su estado nutricional. Establecer un material adecuado para lograr mejores resultados en la disminución del consumo de comida chatarra.

Al ser la alimentación escolar prioridad del estado para mejorar la nutrición de los niños para obtener un estilo de vida y factores higiénico-sanitarios adecuados, se hará especial hincapié en la educación y entrega de material educativo con temas relacionados a mejorar la comida de los bares escolares. Esto va a ser el pilar fundamental en la prevención del consumo de comida chatarra.

2.3. Fundamentación Legal

En el Sistema Educativo Nacional, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud, a través de sus Programas; Lucha contra el Hambre, Aliméntate Ecuador o Colación Escolar y mediante la expedición del reglamento para administración y funcionamiento de los bares escolares, viene promoviendo y cumpliendo la garantía del derecho a una alimentación saludable y suficiente en los escolares.¹⁴

Que, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud 2008 es necesario regular la comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a niños, niñas y adolescentes, porque estas representan un riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles a escala mundial; Que, en el marco de la cooperación interministerial de los ministerios de Educación y de Salud Pública se ha visto la necesidad de perfeccionar el "Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares del sistema educativo nacional", expedido mediante Acuerdo Interministerial 0001-10 del 14 de abril del 2010, publicado en el Registro Oficial 200 del 26 de mayo del 2010 ; y, En uso de las atribuciones que les confieren los Arts. 151 y 154 numeral 1 de la Constitución de la República del Ecuador, y el Art. 17 del Estatuto del Régimen Jurídico y Administrativo de la Función Ejecutiva.

Acuerdan:

Expedir el Reglamento sustitutivo para el funcionamiento de bares escolares del sistema nacional de educación.

DEFINICIONES, OBJETO Y AMBITO

Art. 1.- Los bares escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expendio de

¹⁴ Reglamento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación. Acuerdo Ministerial 004 Registro Oficial Suplemento 343 de 17-dic-2010. Estado: Vigente.

alimentos y bebidas, naturales y/o procesados, que brindan una alimentación nutritiva, inocua, variada y suficiente.

Art. 2.- El presente reglamento tiene por objeto:

- a) Establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control;
- b) Controlar los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos, nutritivos e inocuos; y,
- c) Promover hábitos alimentarios saludables en el sistema nacional de educación.

Art. 3.- El presente reglamento es de aplicación obligatoria en todos los bares de las instituciones educativas del país.

CAPITULO II

CARACTERIZACION DE LOS BARES ESCOLARES

Art. 4.- Todas las instituciones educativas del país, sin importar su financiamiento, ubicación o tamaño, deben generar espacios saludables, confortables y seguros para el consumo de alimentos al interior de sus instalaciones, adecuando, de ser el caso, recesos y recreos en función de que permitan a sus estudiantes disponer del tiempo suficiente para asearse, adquirir los alimentos e ingerirlos, además de realizar actividades de recreación; se implementarán medidas especiales, como horarios diferenciados o filas preferenciales, para facilitar el acceso a los bares escolares a estudiantes con discapacidades o de los grados y cursos inferiores.

Se incentivará al estudiantado a observar normas higiénicas y sanitarias, y a establecer, en todo momento, prácticas democráticas y valores como el respeto, la solidaridad y la generosidad, en el marco de aplicación del buen vivir.

Art. 5.- Los bares escolares, según su dimensión y el servicio que prestan, se clasifican en:

- a) Punto de expendio: Local de reducidas dimensiones con una superficie no mayor a 6 metros cuadrados, autorizado para el expendio de alimentos

preparados o procesados en el interior de los establecimientos educativos. Dependiendo de la naturaleza de los alimentos que expendan deberá disponer de una adecuada cadena de frío que garantice la conservación de los mismos. No requiere del permiso de funcionamiento, pero está sujeto al control de la autoridad de salud correspondiente;

b) Bar escolar simple: Local cerrado, con una superficie no mayor a 16 metros cuadrados, en el cual pueden prepararse alimentos para el expendio, siempre y cuando cumplan con las condiciones apropiadas para el efecto que se encuentran descritas en el presente reglamento; en estos locales pueden expendirse también alimentos procesados, cumpliendo las condiciones normativas vigentes; y,

c) Bar escolar comedor: Local cerrado, cuyas dimensiones superan los 16 metros cuadrados, y que cuenta con equipamiento e infraestructura completa, tanto para la preparación de alimentos como para el servicio de los mismos en sus propias instalaciones; de contar con servicios higiénicos y lavamanos, estos estarán aislados físicamente de las áreas de elaboración y servicio de los alimentos.

Art. 6. Los bares escolares deben estar ubicados a mínimo diez metros de los servicios higiénicos y lavabos que proporcione la institución educativa, los mismos que observarán un buen estado físico y de higiene. Todos los bares escolares contarán, al menos, con lavaderos y agua segura.

Art. 7.- Los bares escolares deben ubicarse en lugares accesibles, tomando en especial consideración a las personas discapacitadas; deben estar en ambientes independientes de las baterías sanitarias y/o instalaciones de aguas servidas, alejados de cualquier foco de contaminación y malos olores, y mantenerse en todo momento en buenas condiciones higiénicas y sanitarias.

Art. 8.- Los bares escolares deben ser contruidos, adecuados o readecuados de conformidad con las normas de construcción vigentes, utilizando materiales resistentes, anti-inflamables, anticorrosivos, recubiertos hasta el techo con superficies lisas y de colores claros, fáciles de limpiar y desinfectar. Su diseño debe permitir el desplazamiento interior del personal de servicio, la ubicación de equipos, además de una superficie para la preparación adecuada de

alimentos y bebidas, su exhibición y expendio, dependiendo del tipo de bar escolar.

Art. 9.- Los bares escolares deben contar con iluminación y ventilación suficientes, de preferencia de fuentes naturales, deberán tener acceso formal a los servicios públicos con los que contare la institución educativa, como luz eléctrica, agua potable, alcantarillado, manejo de desechos, y observar todas las normas sanitarias y de seguridad vigentes.

Los hábitos alimentarios y las costumbres han cambiado en los últimos años, en especial, los relacionados con la alimentación, nutrición y salud.

La salud y en especial el estado nutricional de los niños y los adolescentes han sido los más afectados por estos cambios; en quienes se presentan desnutrición, deficiencias nutricionales como la anemia o excesos como el sobrepeso y la obesidad.

LA COMIDA DENOMINADA “CHATARRA” EN LOS BARES ESCOLARES

El servicio tradicional de los bares escolares se caracteriza por ofertar alimentos de tipo “comida rápida (fast food), los mismos que tiene mala reputación en lo que se refiere a su contenido nutritivo; pero desafortunadamente tienen mayor acogida en la alimentación juvenil fuera de casa, convirtiéndose este comportamiento alimentario en la identidad propia de ellos, tema de mucha preocupación en todo el mundo y un fenómeno difícil de regular. Sobre la comida “chatarra”, los nutricionistas afirman que todo depende del buen hábito que tenga el consumidor en la frecuencia y variabilidad de comida entre día, en la casa, en la calle o en los centros educativos. Pues, “No existen alimentos «malos» sino proporciones o cantidades inadecuadas. No debería caer en el error de afirmar que el chorizo.....la nata.....son productos malos, sino que son alimentos que, dada su composición, deberían tomarse en cantidades más reducidas que otro tipo de alimentos”. Para lo cual se le proporciona algunas alternativas de intercambio de combinaciones adecuadas:

CUADRO N° 1. Combinaciones Adecuadas y no Adecuadas de Alimentación

Combinaciones NO adecuadas (restringir su Consumo)	Combinaciones adecuadas (promocionar su consumo)
Hotdog con papas fritas + mayonesa+ salsa de tomate+ cola+ chocolate	Hamburguesa con carne pura asada en parrilla o plancha+ queso+ lechuga+ tomate+ poca salsa+ jugo natural.
Salchipapas+ mayonesa+ salsa de tomate+ cola+ torta	Sánduche de pollo, atún o carne con lechuga, tomate acompañada de jugo natural.
Hamburguesa con carne graso+ papas fritas + mayonesa +cola	Cake+ leche+ banano+ agua
Hotdog simple abundante salsa y sin cebolla	Tostado de maíz, o cereales, o galletas + manzana+ yogur + agua
Tortas + refrescos o gaseosas	Cake de frutas secas + limonada
Empanadas, huevos chilenos húmedos con aceite	Pizza o empanada rellena de queso, carne o pollo, arveja y zanahoria preparada al horno + jugo natural

2.1.13. Estrategia De Ventas Para El Bar O Kiosco Escolar

a) Menú definitivo

El menú estacionario o de temporada consiste en ofrecer y aprovechar alimentos que estén de temporada, o que sean propias de la fecha, por ejemplo; en temporada de choclo, se puede preparar tortillas, humitas, choclo con queso; en temporada de frutas debe aprovechar las frutas frescas para preparar postres. El administrador del bar debe recordar que al utilizar alimentos de temporada beneficiará al escolar y al negocio, porque tendrá mayores ganancias económicas que vender alimentos procesados y al escolar

porque puede consumir alimentos naturales y frescos que proporciona mejor calidad nutricional.

b) Mercadeo

Ofertar tarjetas mensuales de refrigerio como Estrategia, en donde los padres pueden adquirir tarjetas, para que sus hijos reciban colaciones nutritivas que oferta el bar, de esta forma se puede evitar que el escolar consuma a su criterio, alimentos inadecuados que perjudiquen la salud.¹⁵

c) Combos de alimentos alternativos

Según la guía de bares (pág.22 a 25), el ofrecer combos nutritivos es una buena estrategia para que los estudiantes accedan a los alimentos variados y equilibrados. Para ello, la Dirección Nacional de Educación para la Salud, propone una lista de menús y recetas abalizadas por el Ministerio de Salud para el expendio de alimentos frescos, naturales, tradicionales y que contengan proporciones adecuadas de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

2.1.14. Hábitos

En psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. Algunos hábitos pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales.

¹⁵ Dra. Cuadrado Flor P. Guía para Bares Escolares. MSP. **2011.**

Hábitos alimenticios: Se definen como "conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra"

Malos hábitos alimenticios: Es el resultado en gran parte de los modelos culturales y costumbres en la alimentación que los padres transmiten a sus hijos, los malos hábitos alimenticios son un factor determinante en la vida de los seres humanos que se establece desde el nacimiento a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, centrado en la alimentación familiar, mismo que permanece más o menos constante a lo largo de la vida e ingieren alimentos que no son de beneficio para la salud.

Hay una resistencia a incorporar comidas sanas tanto por parte de los escolares, como también de los padres, porque son personas jóvenes que han vivido los cambios producidos por la globalización que han ofertado hábitos, costumbres alimentarias y la disponibilidad de tiempo.

Hay que preparar alimentos nutritivos de manera que se vean apetitosos y atractivos, para influir en la preferencia de alimentos en los escolares. Por diversas razones, la mayoría de escolares no desayunan y para calmar el hambre consumen en el bar escolar, alimentos no nutritivos, llenos de grasa, que afectan su salud y rendimiento escolar.

De ahí la importancia que el administrador del bar debe recordar que tiene que preparar una alimentación saludable, variada, apetitosa y nutritiva para que contribuya en los escolares a tener un estado nutricional y de salud adecuado.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Localización de la Investigación

La presente investigación se realizó en La Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena” de la ciudad de Quevedo, Provincia de Los Ríos. Durante el periodo Junio a Diciembre 2013.

3.2. Tipo de Investigación

La presente investigación es un estudio descriptivo, observacional, de corte transversal.

El diseño de esta investigación es netamente explicativa, de campo, no experimental.

3.3. Materiales

El proceso de instrumentación técnica se cumplió en dos momentos:

- Diseño, elaboración y reproducción de encuestas y guías de entrevistas, prueba de validez y confiabilidad.
- La aplicación de las encuestas para detectar los hábitos alimentarios de los niños/as cumplirá los siguientes pasos: organización, ejecución, recolección de datos, tabulación, interpretación y presentación de resultados

3.4. Métodos

La metodología cualitativa se aplica a partir de un diagnóstico. La metodología que se utilizó fueron teóricos de análisis, síntesis y sistémicos, la técnica de la encuesta (ver anexo) y entrevista (ver anexo).

Inductivo – deductivo.- Es obtenido de la observación y análisis de conductas particulares de los niños, para luego explicar el porqué de las conductas particulares. Es decir este método está directamente relacionado con el tema investigativo por cuanto se observa a un grupo de estudiantes y se llegó a una conclusión que llevó a deducir que si el estudiante mantiene buenos hábitos alimenticios el mismo no consumirá comida chatarra.

3.5. Técnicas de Investigación

3.5.1. Observación Directa

Se realizó una observación directa para ver la situación de cómo se encuentran las condiciones físicas del Bar escolar.

3.5.2. Entrevistas

Mediante una explicación del objetivo de la investigación a la directora de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”, y solicitando su previo consentimiento para la realización del estudio se le realizó una entrevista a la directora, profesores y administrador/a del bar escolar.

3.5.3. Encuestas

Las técnicas que se aplicaron fueron las encuestas a la directora, docentes, estudiantes y administrador/a del bar escolar, para recolectar la información directa de los estudiantes.

3.6. Población y Muestra

La población de estudio está constituida por **82** estudiantes de 7mo. Año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena” de la ciudad de Quevedo, Provincia de Los Ríos.

Inclusión:

- Estudiantes del 7mo. Año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena” de la ciudad de Quevedo, Provincia de Los Ríos.
- Profesores de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena” de la ciudad de Quevedo, Provincia de Los Ríos.
- Administradora del bar escolar de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena” de la ciudad de Quevedo, Provincia de Los Ríos.

Exclusión:

- Vendedores ambulantes.

3.7. Procedimientos y Metodología

3.7.1. Procedimiento.

La encuesta se realizó a los niños del 7mo. Año de básica para que contesten y la llenen, mientras que la misma se lo hizo a los profesores y administrador del bar en la institución.

3.7.1.1. Análisis Estadístico

Los datos obtenidos se ingresaran al programa Excel, para inmediatamente procesar la información con el programa JMP Starter 5.1 profesional, The Statistical Discovery Software, 2003, donde se procederá a analizar cada variable. El análisis estadístico se presentara en:

- Frecuencia: porcentajes.

Los resultados obtenidos se presentan en tablas y gráficos.

3.7.1.2. Muestra.

La muestra a estudiar de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos julio Arosemena” de la ciudad de Quevedo, está constituida de la siguiente manera:

CALCULO DE LA MUESTRA

$$N = 104$$

$$Z = 95\% \quad 1,96$$

$$P = 50\%$$

$$Q = 50\%$$

$$e = 5\%$$

$$n = ?$$

$$n = \frac{Z^2 PQN}{Z^2 PQ + N e^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 * 0,25 * 104}{1,96^2 * 0,25^2 + 104 * 0,0025}$$

$$n = 81.84 \Rightarrow 82$$

CUADRO N° 2. Población y muestra definidas para investigación

POBLACIÓN	MUESTRA
Estudiantes	82
Docentes	14
Administradores	1

La muestra de la presente investigación se la obtuvo mediante un muestreo aleatorio direccionado, y está formada por los estudiantes del 7mo. Año de Básica, docentes y administradores de la Institución Educativa.

3.7.1.3. Variables.

Se consideró las siguientes variables:

- Variables socio demográficas:
 - Unidad educativa
 - Nivel
- Variables Alimentación y Nutrición:
 - Conocimientos
 - Aptitudes
 - Prácticas
- Variables calidad de alimentos del bar escolar:
 - Encuesta de prácticas sobre hábitos alimentarios y Nutrición

3.7.1.4. Definición de variables.

Variables socio demográficas.- Permitieron conocer las características de los niños/as de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”. Las variables incluyen: Unidad educativa, nivel académico.

Variables de Alimentación y Nutrición.- Permitieron identificar los conocimientos, aptitudes y prácticas alimentarias tanto de los niños, administradores, como de profesores de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.

3.7.1.5. Operacionalización:

Descriptiva

CUADRO N° 3. Variables de Alimentación y Nutrición

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
VARIABLES SOCIO DEMOGRÁFICAS		
Unidad Educativa	Nominal	Fiscal Particular Fisco misional
VARIABLES ALIMENTACION NUTRICION ESCOLARES		
Consumo de Bebidas	Cualitativa	1) Agua 2) cola 3) jugos naturales
Consumo de verduras y frutas?	Cualitativa	1) SI 2) NO 3) A VECES 4) NUNCA
Alimentos saludables?	Cualitativa	1) SI 2) NO 3) A VECES 4) NUNCA
Dulces consume al día.	Nominal	1) Ninguno 2) uno 3) dos 4) más de cinco
Alternativas al momento de comer?	Nominal	1) Lonchera nutritiva 2) Comida chatarra

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
Desayuna?	Nominal	1) SI 2) NO 3) A VECES 4) NUNCA
Colación escolar?	Nominal	1) SI 2) NO 3) A VECES 4) NUNCA
Alimentación escolar	Nominal	1) SI 2) NO 3) A VECES 4) NUNCA
Atiendes con la misma dedicación?	Nominal	1) SI 2) NO 3) A VECES 4) NUNCA

CUADRO N° 4. Alimentación y Nutrición de Profesores.

ALIMENTACION NUTRICION PROFESORES		
Sexo	Nominal	a) MASCULINO b) FEMENINO
Tipo de Local?	Nominal	a) BAR ESCOLAR b) PUNTO DE EXPENDIO c) COMEDOR ESCOLAR
Conocimiento sobre el Reglamento bares escolares?	Nominal	a) SI b) NO
Charlas a las madres y padres sobre nutrición	Nominal	a) SI b) NO c) A VECES d) NUNCA
Bar cumple con las exigencias actuales emitidas por el Ministerio de Educación	Nominal	a) SI b) NO

ALIMENTACION NUTRICION PROFESORES		
Conoce la pirámide nutricional	Nominal	a) MUCHO b) POCO c) NADA
Guía de alimentación para la preparación de los alimentos en el bar escolar	Nominal	a) SI b) NO
Niño bien alimentado rinde mejor	Nominal	a) SI b) NO
Alimentos saludables que se expenden en mayor medida	Nominal	a) SI b) NO

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Entrevista Directa

CUADRO N° 5. Análisis Sobre la Información de los Profesores Acerca de Conocimientos de Nutrición y Alimentación del Bar Escolar

Sexo	a) MASCULINO	28,57
	b) FEMENINO	71,43
Tipo de Local	a) BAR ESCOLAR	21,42
	b) PUNTO DE EXPENDIO	78,58
	c) COMEDOR ESCOLAR	
Conocimiento sobre el Reglamento bares escolares	a) SI	57,14
	b) NO	42,86
Charlas a las madres y padres sobre nutrición	a) SI	50,00
	b) NO	14,28
	c) A VECES	35,72
Bar cumple con las exigencias actuales emitidas por el Ministerio de Educación	a) SI	71,42
	b) NO	07,14
	c) A VECES	21,42
	d) NUNCA	
Los programas sobre la nutrición infantil	a) DEBE DIFUNDIRSE MÁS	57,14
	b) RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES	35,71
	c) TODOS LOS ORGANISMOS COMPETENTES	07,14
	d) NO TENGO OPINIÓN	
Conoce pirámide nutricional	a) MUCHO	14,28
	b) POCO	64,28
	c) NADA	21,42
Plan de capacitación para orientar a las madres de familia	a) SI	100,00
	b) NO	
La difusión de una guía nutricional	a) SESIONES	35,72
	b) CHARLA	64,28
Guía de alimentación para la preparación de los alimentos en el bar escolar	a) SI	92,85
	b) NO	07,44
Niño bien alimentado rinde mejor	a) SI	100,00
	b) NO	

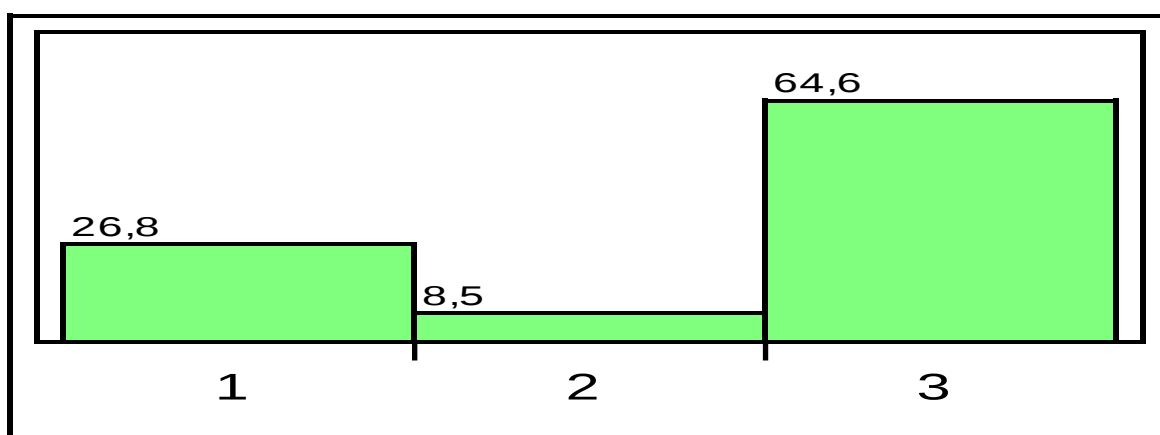
Alimentos saludables que se expenden en mayor medida	a) CEREALES, FRUTAS b) CHATARRA	78,60 21,40
Por qué no se expenden suficientes alimentos saludables	a) FALTA DE CONTROL b) DESAGRADO DE LOS ESTUDIANTES c) FALTA DE INICIATIVA	35,71 57,14 07,14
Medidas a implementar para el control sobre los alimentos que se expenden en el bar escolar	a) CREAR UN REGLAMENTO INTERNO b) COLOCAR PERSONAL QUE SE ENCARGUE DEL CONTROL	57,15 42,85

4.1.2. Encuestas

CUADRO N° 6 Consumo De Bebida En Recreo

N°	Tipo/Alimento	Cantidad	Porcentaje
1	Agua	22	26,84
2	Cola	7	8,53
3	Jugos Naturales	53	64,63
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 1 Porcentaje Consumo De Bebida En Recreo



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

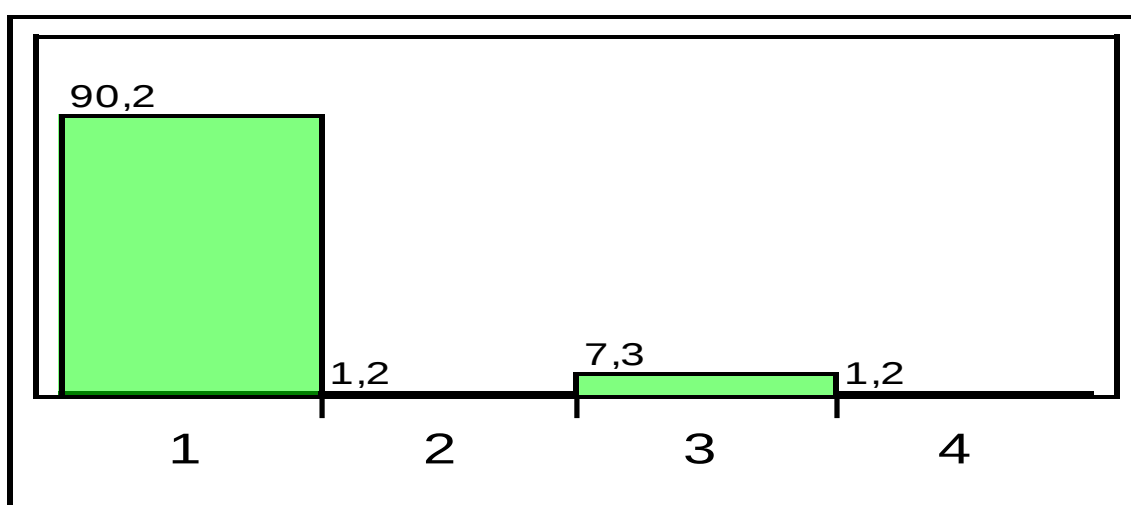
Un gran porcentaje al momento de ingerir bebidas, su preferencia son los jugos naturales con un 64,63 %, seguido con un porcentaje de un 26,84 % que toman agua y con un porcentaje bajo un 8,53% ingieren cola.

Estos resultados muestran que los niños y niñas tienen una gran tendencia por la ingesta de los jugos naturales, siendo muy adecuado para los hábitos alimentarios de los mismos. Algo que llama la atención es el consumo de agua como bebida lo cual es beneficioso para los niños y niñas, teniendo en cuenta que este líquido no aporta calorías extras. El consumo de cola sigue disminuyendo de manera paulatina, sabiendo que su consumo afecta enormemente a la salud.

CUADRO N° 7 Importancia Del Consumo Verdura/Fruta

N°	Tipo/Alimento	Cantidad	Porcentaje
1	SI	74	90,24
2	NO	1	01,22
3	A VECES	6	07,31
4	NUNCA	1	01,22
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 2 Porcentaje Importancia Del Consumo Verdura/Fruta



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

El consumo de las verduras y frutas presenta un porcentaje del 90,24 % que si lo consumen. Mientras que un 07,31 % lo consumen a veces.

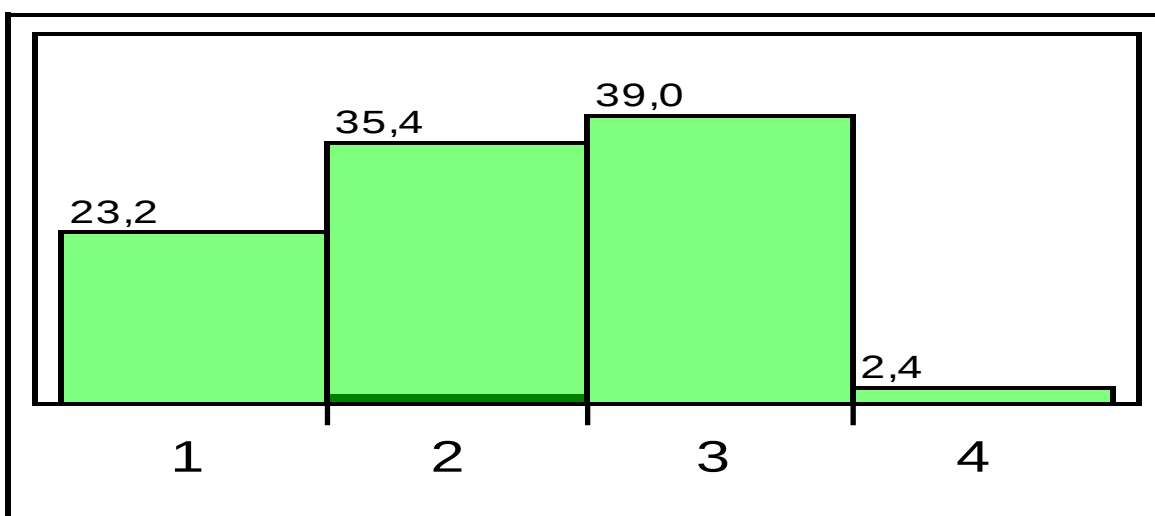
El 01,22 % no lo consumen. Se puede determinar que la importancia de consumir verduras y frutas, es un buen hábito alimentario que sigue manteniendo los niños/as.

El 07,31 % de los encuestados no lo consumen, esto nos indica que se necesita transmitir la importancia del consumo de las mismas.

CUADRO N° 8 Venta De Alimentos Saludables En Bar Escolar

N°	Alimento Saludables	Cantidad	Porcentaje
1	SI	19	23,20
2	NO	29	35,40
3	A VECES	32	39,00
4	NUNCA	2	2,40
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 3 Porcentaje Venta Alimentos Saludables en Bar Escolar



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

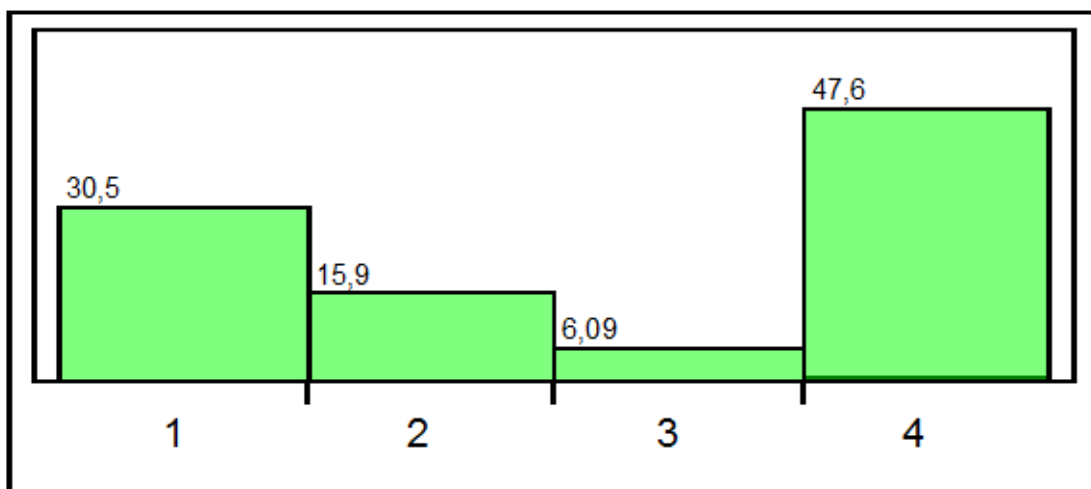
La venta de alimentos saludables en el bar escolar varían, donde el 39 % indicaba que a veces vendían alimentos saludables, el 35,4 % menciona que no vendían.

Solo el 23,2 % manifestó que si vendían alimentos saludables. Con estos antecedentes se evidencia que no existe una variedad de los alimentos, pues es importante que se combinen los cinco grupos de los alimentos.

CUADRO N° 9 Venta De Grupos De Alimentos Saludables

Nº	Grupo Alimentos Saludables	Cantidad	Porcentaje
1	CEREALES	25	30,50
2	CHATARRA	13	15,80
3	FRITOS	5	06,09
4	LACTEOS/FRUTAS	39	47,61
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 4 Porcentaje Venta De Grupos De Alimentos Saludables



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

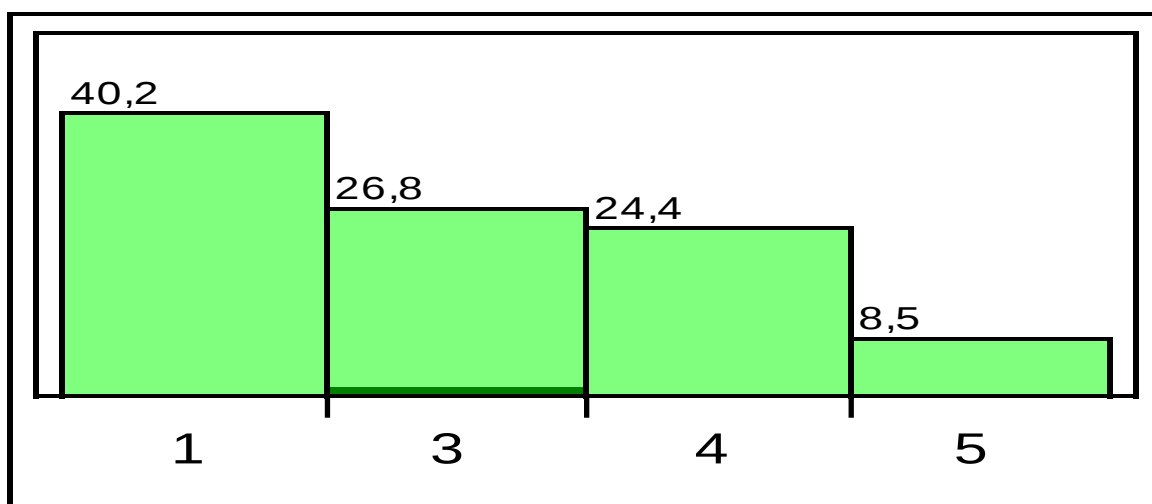
EL 47,61% de los niños/as manifiestan que venden en el bar de la escuela, alimentos saludables considerados en el grupo de los lácteos y frutas, seguido de 30,50% los cereales, (chochos, arroz, cereales integrales, tostadas).

La comida chatarra con el 15,80 y los fritos con el 06,09%, todavía tiene un alto porcentaje en la venta de los mismos en el bar escolar, los cuales no contribuyen a una buena nutrición. Estos alimentos no son importantes en la alimentación estudiantil.

CUADRO N° 10 Comida Rápida Las Favoritas

N°	Comida Rápida	Cantidad	Porcentaje
1	Hamburguesa	33	40,24
2	Hot dog	0	0,00
3	Salchipapas	22	26,82
4	Ninguna	20	24,40
5	otra	7	08,54
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 5 Porcentaje Comida Rápida Las Favoritas



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

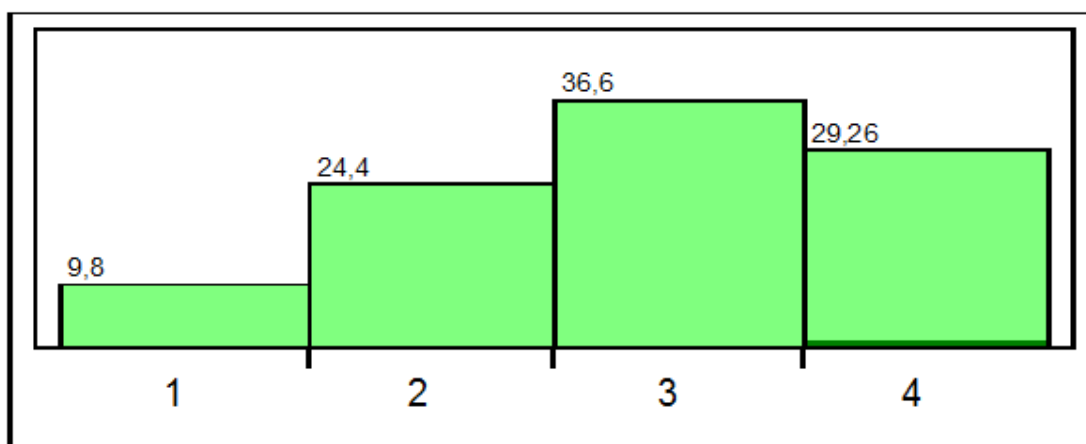
Entre las favoritas para el consumo de comida rápida, los niños prefieren en un 40,24% las hamburguesas, seguido en preferencia las salchipapas con el 26,82%.

Algo que llama la atención los niños no escogen los hotdog, con un 0,00% y otro grupo ningún tipo de comida chatarra con 08,53%. Se comprueba que el agrado por la comida rápida es muy alto, la inclinación por comida que es perjudicial para la salud de los niños y niñas es elevada.

CUADRO N° 11 Consumo De Dulces En El Día

Nº	Consumo Dulces	Cantidad	Porcentaje
1	Ninguno	8	09,81
2	Uno	20	24,41
3	Dos	30	36,62
4	Más de cinco	24	29,26
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 6 Porcentaje Consumo De Dulces En El Día



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

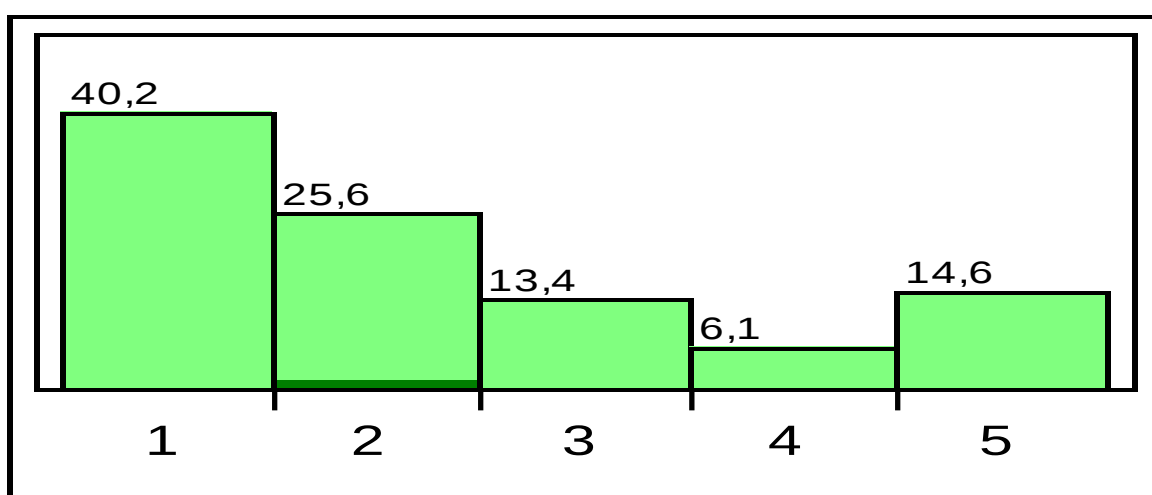
El 36,62% ingieren dos veces al día cualquier tipo de dulces, un 24,41% consume uno solo.

Un mínimo del 9,81% no ingiere golosinas. Pero un 29,26% ingieren más de cinco dulces en el día. Si tomamos los resultados de dos y el consumo de más de cinco dulces en el día, estos resultados son sorprendentes. Como es conocido, todas las golosinas sin excepción causan muchos problemas de salud y de manera especial a los niños, niñas, corriendo el riesgo de tener niños con sobrepeso.

CUADRO N° 12 Costumbre Alimentaria Al Desayunar

N°	Costumbre alimentaria	Cantidad	Porcentaje
1	Leche	33	40,24
2	Pan	21	25,61
3	Cereal	11	13,41
4	Huevo	5	06,11
5	Otra	12	14,63
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 7 Porcentaje Costumbre Alimentaria Al Desayunar



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

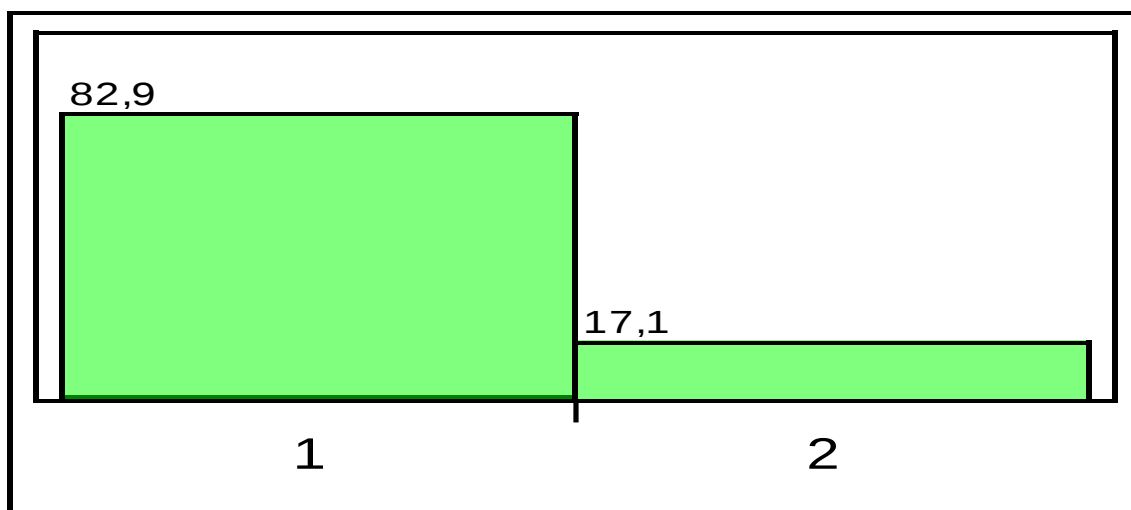
En el desayuno ingieren un 40,24% leche, seguido con el 25,61% que consumen pan. El cereal evidencia un total de 13,41%, lo que llama la atención es que el consumo de huevo como fuente de proteína y muy necesario para el crecimiento solo se consume el 06,11%.

Los alimentos que ingieren en el desayuno no están balanceados, ya que en desayuno debe ir acompañado con un alimento animal como proteína (huevo) y una fruta sabiendo que estos alimentos son nutritivos.

CUADRO N° 13 Alternativas De Comida

N°	Alternativa Comida	Cantidad	Porcentaje
1	Lonchera nutritiva	68	82,90
2	Comida Chatarra	14	17,10
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 8 Porcentaje Alternativas De Comida



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

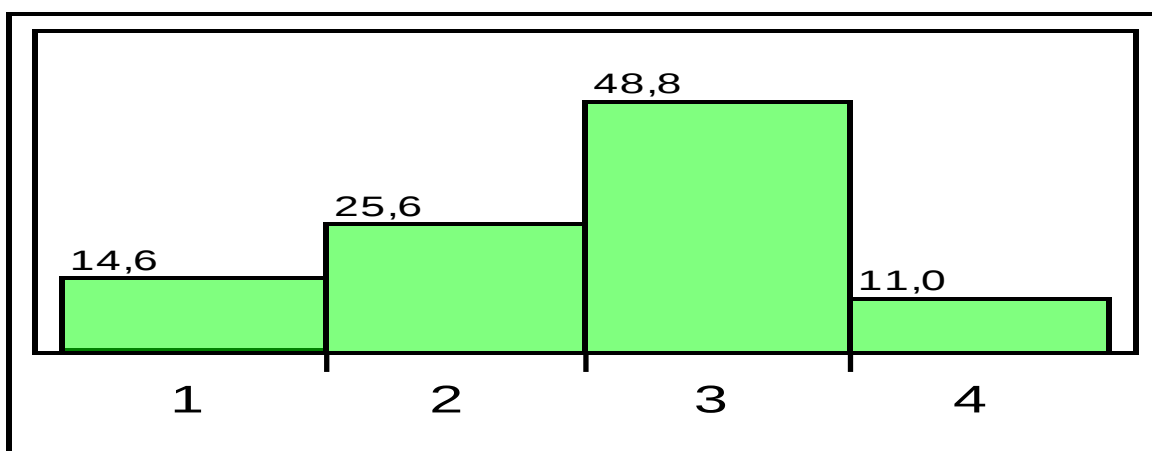
Al preguntarles sobre que alternativa de comida preferían, un buen porcentaje del 82,90% escogió la lonchera nutritiva.

Solo un 17,10% escogió comida chatarra, este grupo es el que va dejando resultados negativos que todavía siguen con malos hábitos alimentarios, por lo cual tienen una mala alimentación. Aunque el gusto por la comida nutritiva está ganando más seguidores.

CUADRO N° 14 Alternativas De Alimentos Escogidos En El Recreo

N°	Alternativa Alimentos	Cantidad	Porcentaje
1	Salchipapas	12	14,60
2	Pollo/carnes	21	25,60
3	Frutas/verduras	40	48,80
4	golosinas	9	11,00
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 9 Porcentaje Consumo De Dulces En El Día



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

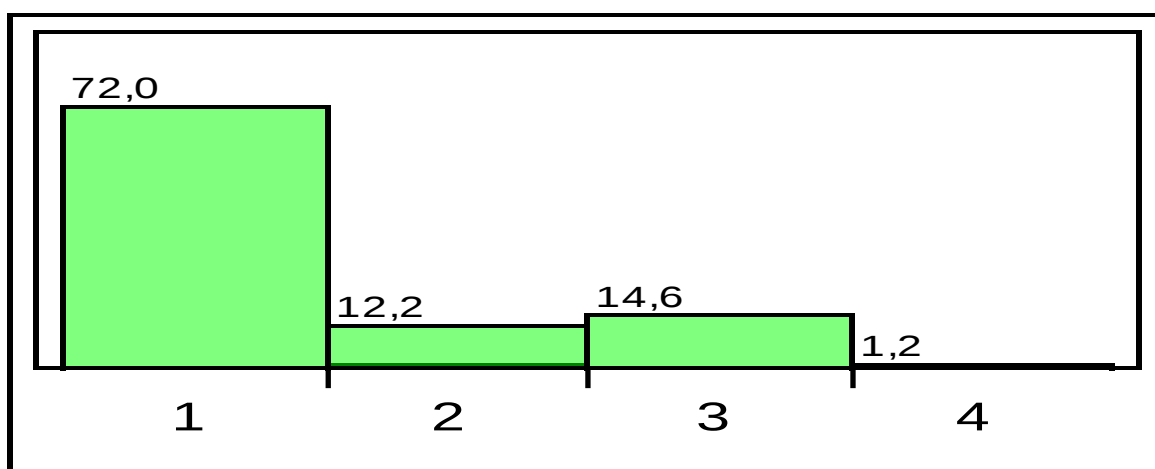
Estos resultados expresan que el 48,80% consumen el grupo de frutas y verduras, seguido del grupo de pollo y carnes con el 25,60%.

No obstante un grupo de niños/as con el 14,60% escogería las salchichas, sin dejar de mencionar que otro grupo de escolares se inclinan por las golosinas.

CUADRO N° 15 Desayuno En Casa

N°	Desayuno en casa	Cantidad	Porcentaje
1	Si	59	72,00
2	No	10	12,20
3	A veces	12	14,60
4	Nunca	1	1,20
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 10 Porcentaje Consumo De Dulces En El Día



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

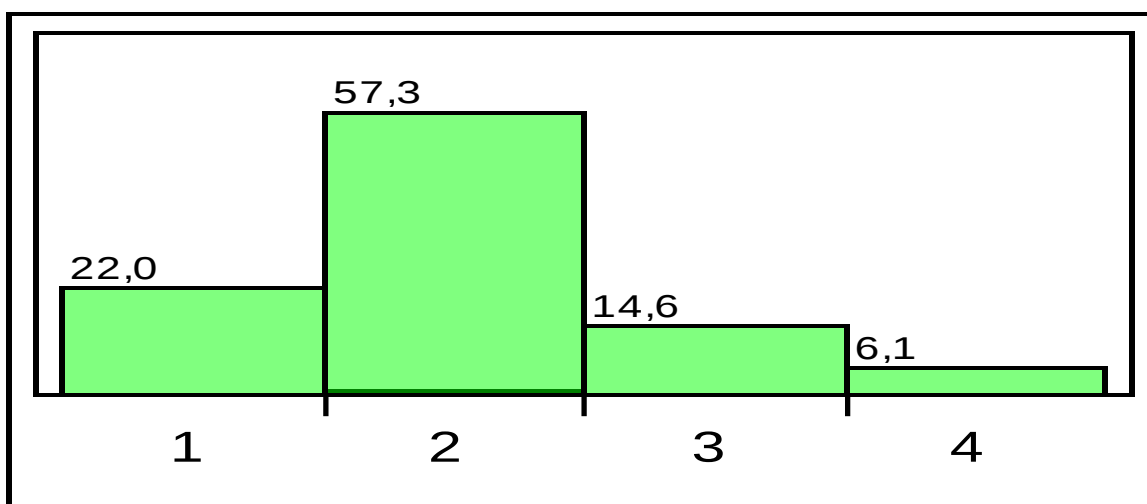
Los resultados demostraron que los niños vienen desayunando un 72%. El 14,60% de los estudiantes toman desayuno a veces. Mientras que el 12,20% y el 1,20% no vienen desayunando, y otros nunca lo hacen.

Evidenciando mal manejo de los hábitos nutricionales, donde el (26,80%), de niños/as no vienen debidamente desayunados, este porcentaje implica que sus actividades cotidianas en el ámbito escolar disminuyan.

CUADRO N° 16 Llevan Colación Escolar

N°	Colación escolar	Cantidad	Porcentaje
1	Si	18	22,00
2	No	47	57,30
3	A veces	12	14,60
4	Nunca	5	6,10
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 11 Porcentaje Llevan Colación Escolar



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

Observamos que el 57,30% de los niños/as no llevan colación escolar (alimentos en cualquier forma de preparación).

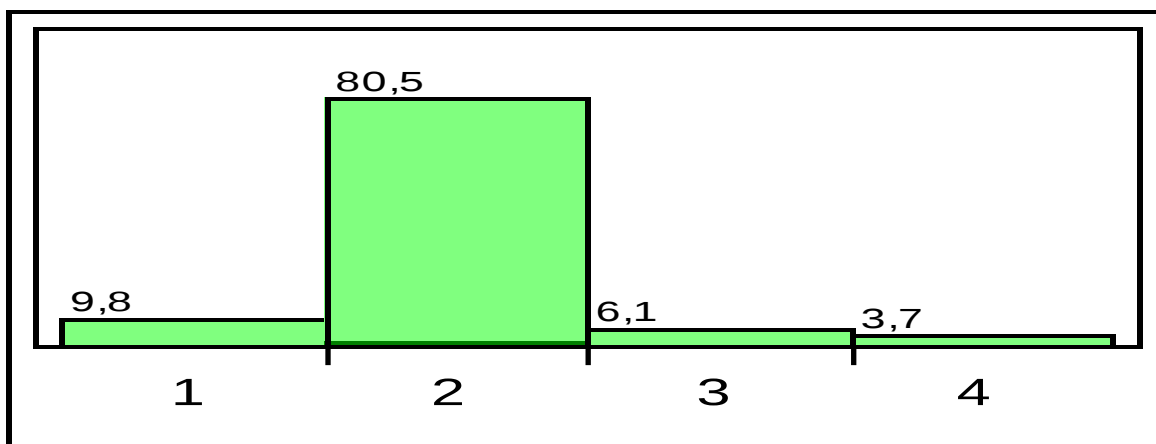
El 22% de niños llevan para consumir colación escolar en el recreo

De este análisis podemos mencionar que un 14,60% a veces llevan algún tipo de alimento preparado, mientras que un pequeño porcentaje del 6,10% nunca lo llevan. Estos porcentajes nos hacen ver que los niños compran sus alimentos en el bar escolar. De ahí la importancia de mantener una adecuada cultura alimenticia.

CUADRO N° 17 Alimentación Escolar En La Escuela

N°	Colación escolar	Cantidad	Porcentaje
1	Si	8	09,80
2	No	66	80,50
3	A veces	5	6,09
4	Nunca	3	3,70
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 12 Porcentaje Alimentación Escolar En La Escuela



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

El 80,50% dijeron que no reciben colación escolar y un 09,80% que si reciben. Es decir que de manera general en la escuela, no cuentan con programas de colación escolar.

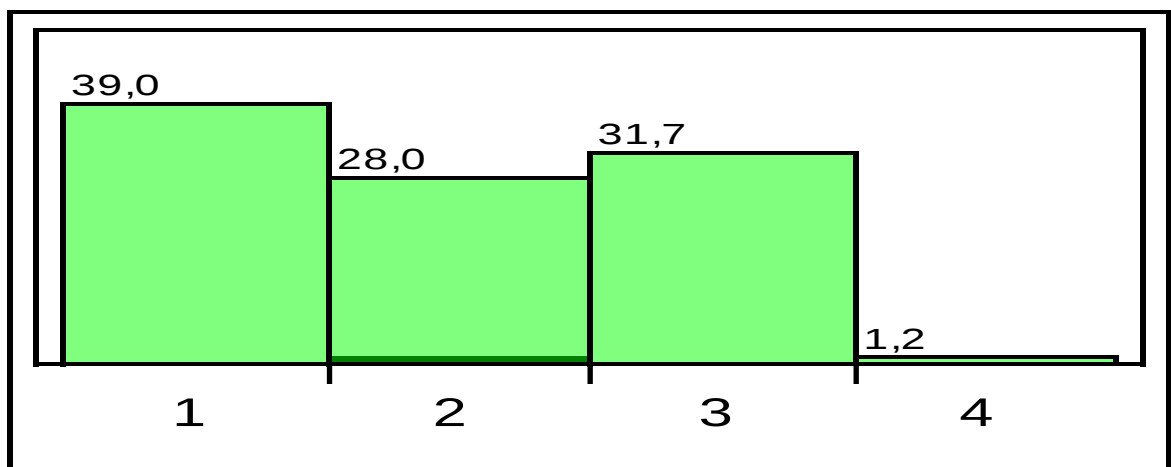
Existe el 06,09% que a veces reciben la colación, en tanto que el 03,70% dicen que nunca reciben la colación escolar.

De los resultados obtenidos se puede deducir fácilmente que un número elevado de estudiantes no reciben colación escolar.

CUADRO N° 18 Atención Clase

N°	Atención Clase	Cantidad	Porcentaje
1	Si	32	39,02
2	No	23	28,04
3	A veces	26	31,72
4	Nunca	1	1,22
Total		82	100,00

GRÁFICO N° 13 Alimentación Escolar En La Escuela



Fuente: Encuesta realizada a los niños/as.
Elaboración: Egresada Paola Benítez

Análisis e interpretación de los resultados

Existen 32 niños que es el 39,02%, manifiestan que cuando tienen hambre si prestan atención en clases. Mientras que el 31,72%, (26 niños/as) a veces se distraen y no ponen la debida atención.

23 niños que es el 28,04% no atienden en clases. Pero se puede observar que la mayoría de los niños terminan su jornada de clases agotados, de manera especial los niños/as que tienen hambre.

4.2. Discusión

El presente estudio determinó que los niños y niñas todavía seguían consumiendo alimentos inadecuados o conocidos como comida chatarra, los cuales están influenciando en los Hábitos Alimentarios de los mismos. Para lo cual se realizó el levantamiento de información a los niños/as, profesores los cuales son los encargados de direccionar de forma directa e indirecta el consumo de alimentos del grupo indicado y el administrador del bar escolar, el cual es uno de los pilares fundamentales en la preparación y expendio de los alimentos.

De acuerdo con los resultados obtenidos podemos mencionar que todavía un 08,53% todavía consumen cola, determinando que todavía su incidencia en sus hábitos de consumo está estos productos, no garantizan la calidad de líquido que debe consumir. Algo que es de resaltar es el consumo de las verduras y frutas, presenta un porcentaje del 90,24 % que si lo consumen. Mientras que un 7,31 % lo consumen a veces. Este hábito debemos fomentar hasta llegar a cumplir un 100,00%.

El 23,17 % manifestó que si vendían alimentos saludables. Con estos antecedentes se evidencia que no existe una variedad de los alimentos, pues es importante que se combinen los cinco grupos de los alimentos. Demostrando que el administrador todavía mantiene la venta de alimentos no adecuados a los estudiantes. La comida rápida sigue siendo la escogida de los niños/as, con una preferencia de un 40,20% las hamburguesas, seguido de salchipapas con el 26,80%. Un grupo muy pequeño no selecciono comida chatarra con 08,50%. Se evidencia que el agrado por la comida rápida es muy alto, la inclinación por comida que es perjudicial para la salud de los niños y niñas es elevada, debido a que esta puede estar presente al momento de ser escogida por los niños/as. El 82,90% prefirió la lonchera nutritiva, solo un 17,10% escogió comida chatarra, este grupo es el que va dejando resultados

negativos de una mala alimentación, al momento de darle opciones de selección. El gusto por la comida nutritiva está ganando más seguidores.

Con relación a los profesores fue que un 42,90% no conocían sobre el reglamento de bares escolares y solo un 14,28% conocían el manejo de la pirámide nutricional, herramienta básica para el conocimiento y manejo de una alimentación adecuada de los niños/as. Al preguntarles Por qué no se expenden suficientes alimentos saludables, mencionaron que un 57,14% de estudiantes tenían desagrado por la misma, esto nos da la razón para realizar cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes y recomendar que los profesores sean partícipes directos en la selección, control y cambios en la alimentación de los mismos, con el apoyo de los Centros de salud los cuales están capacitados para enseñar a seleccionar las mejores alternativas de alimentación en los bares escolares.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El 35,36% de estudiantes de la unidad educativa, manifiestan que los alimentos que ingieren no son saludables, seguido de un 39,02%, manifestaron que a veces se vendían alimentos saludables.

El 90,24 % de estudiantes encuestados constituyendo un alto porcentaje indicaron o tienen mayor afinidad por el consumo de frutas y verduras, alimentos que proporcionan vitaminas y minerales para que necesita el organismo para un buen desempeño físico e intelectual.

Los niños prefieren un 40,2% las hamburguesas, seguido de las salchipapas con el 26,8%. Verificando que todavía existe un alto porcentaje de malos hábitos alimentarios al momento de preferir comida chatarra.

Los profesores con el 64,28%, desconocen de los beneficios y el manejo que presta la pirámide Nutricional.

La escuela no cuenta con una guía nutricional.

La entrevista a los profesores nos permite confirmar que solo el 57,14 conoce sobre el reglamento de bares escolares. Esto nos indica que los hábitos de alimentación de los niños y niñas durante los recreos no garantizan una adecuada selección de los alimentos.

Desconocimiento por parte de docentes, padres de familia y niños/as de que alimentos son nutritivos y sus beneficios.

5.2. Recomendaciones

Desarrollar acciones sobre nutrición y alimentación para mejorar o cambiar los hábitos alimentarios de los representantes de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos julio Arosemena” de la ciudad de Quevedo, Provincia de Los Ríos. Por medio del centro de salud, organismo encargado de facilitar las guías de los bares escolares que permitirán mejorar la disponibilidad de los alimentos del bar escolar.

Las personas encargadas del bar escolar deben proporcionar alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales y carbohidratos para mejorar la nutrición de los niños/as y no permitir, vender o consumir alimentos chatarra.

Efectuar ferias de nutrición y alimentación, donde se promueva el consumo y beneficio del valor nutricional de los alimentos, realizando preparaciones, combinaciones y manipulación de los alimentos.

Los profesores de la unidad educativa deben conocer los beneficios de la pirámide nutricional con el propósito de mejorar la calidad de alimentación que deben tener los estudiantes, al combinar adecuadamente todos los nutrientes.

Todos los involucrados como padres de familia, profesores, niños/as, administradores del bar escolar, necesitan capacitarse sobre el tema de una buena alimentación con el objetivo de proporcionar a los niños/as, alimentos saludables ricos en proteínas, vitaminas, carbohidratos.

El diseño y aplicación de la guía nutricional debe socializarse a los profesores, padres de familia, niños/as y administradores del bar escolar para que la guía se aplique en las labores diarias del bar escolar.

Gestionar convenios interinstitucionales (Escuela – Centro de Salud) para estar al tanto e informarse sobre alimentación, valor nutricional y administración sobre bares escolares, para trabajar en forma vinculada sobre alimentación, salud, nutrición y educación dirigida a los estudiantes.

Desarrollar capacitaciones dirigidas a profesores, padres de familia, niños/as y administradores del bar escolar acerca de una alimentación saludable creando hábitos saludables en los niños de la unidad educativa.

Regular el tipo de alimentos que los niños/as se sirven en la escuela y recomendar a los profesores y administrador del bar una alimentación nutritiva para mejorar los hábitos alimentarios de los escolares.

CAPÍTULO VI

MANUAL DE NUTRICIÓN

6.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS

6.1.1. Objetivos.

Proporcionar opciones de alimentos, bebidas, y refrigerios escolares para que los niños y niñas lleven una alimentación correcta.

Promocionar hábitos alimentarios saludables en los escolares por una buena nutrición.

6.1.2. Conociendo Los Alimentos, Las Bebidas Y Los Hábitos Alimentarios Saludables

¿Qué es un alimento?

Son sustancias nutritivas sólidas o líquidas que nos proporcionan energía y nos sirven para cumplir las funciones vitales de los seres vivos.

Ejemplo de:

Alimentos sólidos: pan, tortilla, carne, cereal, pollo, frutas, verduras, lenteja.

Alimentos líquidos: leche, jugos, leche de soya, yogur.

6.1.3. Recomendaciones para adoptar buenos hábitos alimentarios:

Realizar cinco tiempos de comida en el día (desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios: media mañana y media tarde)

- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Elegir alimentos con menos grasas, azúcares y sal
- Utilizar preferentemente carnes magras (sin grasa), el pescado, pollo, huevo y leguminosas.
- Elegir panes y cereales integrales, por su alto contenido de fibra.
- Preparar los alimentos hervidos, asados, al vapor o a la plancha, tratando de evitar las preparaciones fritas en aceite o manteca
- Consumir agua como bebida principal

- Planear las preparaciones para que sea sencilla, deliciosa y nutritiva
- Variar los alimentos que utilice para las preparaciones
- Tratar de involucrar a los niños en la preparación de los alimentos

6.1.4. Razones por las cuales los niños deciden comer ciertos alimentos:

- Los hábitos familiares influyen sobre el niño/a, por ejemplo: si la familia desayuna, el niño también lo hará, la selección de alimentos que él haga dependerá en gran medida de lo que encuentre disponible en su casa y en el bar escolar.
- Los niños pueden establecer la selección de alimentos en lo que ven y escuchan a través de los profesores.
- El escolar pertenece a un grupo de amigos, lo cual puede hacer que descubra buenos o malos hábitos alimentarios.
- Proporcionarle alimentos seguros y nutritivos, a la hora del recreo.
- En la variación y combinación de alimentos está el gusto.

La alimentación correcta:

Completa. Incluye por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, almuerzo, merienda y refrigerios.

Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones, entre sí al integrar en el desayuno, almuerzo, merienda y refrigerios, los alimentos de los cinco grupos.

Suficiente. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Adecuada. A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

Variada. Incluya diferentes alimentos de los cinco grupos.

Higiénica. Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza

Mezclas Alimentarias

Las mezclas de alimentos favorecen la utilización y aprovechamientos de los nutrientes en el organismo:

- Productos Lácteos con cereales (pan con queso, leche con machica, maduro asado con queso, tortilla de verde con requesón)
- Cereales con legumbres y vegetales (arroz con arvejas o con zanahorias, arroz con quinua, arroz con garbanzos o lentejas, pastel de vegetales)
- Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, fríjol de soya con tomate y rábano, chochos con tostado)
- Otras mezclas (harina de soya y de maíz, soya, trigo y frejol; empanadas)

CAPÍTULO VII

BIBLIOGRAFÍA

7.1. Literatura Citada

1. CASANUEVA Esther. Et al. Nutriología médica. 3a edición. México: Fundación Mexicana para la salud. Editorial Médica Panamericana. 2008.
2. Dr. Repullo Picasso. Dietética razonada, La alimentación en la salud y la enfermedad. 2da edición 2007. Marban. España. PP. 166.
3. Ruth A. Roth, Wayne, Indiana/Purdue University, Fort. Traducción: Diana Guadalupe Pineda Sánchez. Nutrition and Diet Therapy. 2009, Mcgraw-hill Interamericana editores, s.a. de c.v. México.
4. Dr. ALVAREZ, Rafael. Salud pública y medicina preventiva. Editorial: Manual Moderno - México. 2012. PP. 197.
5. Dr. Velasco, Carlos. Nutrición Infantil. Distribuna Editorial Médica. Bogotá Colombia. 2005. PP. 14.
6. Alemany, María. Enciclopedia de las Dietas y la nutrición. Enciclopedia Planeta. 2da. Edición. Impreso en España. 1999.
7. Dra. Huilca, Gloria. Programa Regional de escuelas Promotoras de la salud. Educación Alimentaria y Nutricional. Módulo de capacitación a Profesores de EPS. 2008.
8. Quintana, Luis Peña. Luis Ros Mar, Daniel González Santana, Ramiro Rial González. Alimentación del preescolar y escolar. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Universidad Las Palmas de Gran Canaria. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.

9. Serie guía alimentarias para los adolescentes de la costa. MSP, ECUADOR. 2008
10. Salud de altura. Alimentación del escolar.
11. Dr. Repullo Picasso. Dietética razonada, La alimentación en la salud y la enfermedad. 2da edición 2007. Marban. España. P.P. 16
12. Peña Quintana, Luis. Luis Ros Mar, Daniel González Santana, Ramiro Rial González, Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. 2Universidad Las Palmas de Gran Canaria. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.
13. Segundo Congreso Internacional de Alimentación Escolar para América Latina. Derecho universal a la alimentación escolar de los niños de América Latina. 2006.
14. Reglamento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación. Acuerdo Ministerial 004 Registro Oficial Suplemento 343 de 17-dic-2010. Estado: Vigente.
- 15. Dra. Cuadrado Flor P. Guía para Bares Escolares. MSP. 2011.**

CAPÍTULO VIII

ANEXOS

8.1. Encuestas.

UNIVERSIDAD TECNICA ESTATAL DE QUEVEDO
UNIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Encuesta dirigida a los Estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Carlos Julio Arosemena

Estimado estudiante:

Objetivo:

Obtener información de lo/as niño/as respecto de la nutrición y alimentación de los alimentos que se expenden en el bar escolar; con el propósito de analizar la información; para el mejoramiento del mismo a través de la aplicación de la técnica de una (encuesta).

Instrucciones.

Por favor niño/a, conteste con toda sinceridad cada una de las preguntas del siguiente cuestionario. No requiere identificarse.

1) Qué bebida se consume normalmente a la hora del recreo?

Agua () cola () jugos naturales ()

2) Cree usted que es importante el consumo de verduras y frutas?

- a) SI ()
- b) NO ()
- c) A VECES ()
- d) NUNCA ()

3) En el bar de la escuela se venden suficientes alimentos saludables?

- a) SI ()
- b) NO ()
- c) A VECES ()

d) NUNCA ()

4) Qué tipos de alimentos saludables se venden en mayor medida en el bar escolar? Escoja tres.

Chochos ()	Tostadas. ()	Chicles ()
Bonaice. ()	gelatina ()	Papa frita ()
tostitos()	Tampico ()	arroz ()
helado ()	San duches ()	Yogurt ()
Cereales ()	Frutas ()	jugos naturales ()

5) Entre sus gustos por la comida rápida ¿Cuál de las siguientes son sus favoritas? Escoja uno.

Hamburguesas ()	hotdog ()	salchipapas ()
Ninguna ()	otra ()	

6) Cuántos dulces consume al día? Escoja uno.

Ninguno () uno () dos () más de cinco ()

7) Qué acostumbra a desayunar? Escoja dos.

Leche () pan () cereal () huevo () otra ()

8) A continuación se muestran algunas alternativas, según su gusto ¿Cuál de las siguientes alternativas escogerías al momento de comer?

Lonchera nutritiva () Comida chatarra ()

9) Según su criterio ¿Cuál de las siguientes alternativas, al momento de escoger los alimentos en el recreo, por cual sienten mayor inclinación? Escoja uno.

Salchipapas () pollo/carnes () frutas/verduras () Golosinas()

10)Desayunas en tu casa?

a) SI ()
b) NO ()
c) A VECES ()

d) NUNCA ()

11)Traes colación escolar?

a) SI ()

b) NO ()

c) A VECES ()

d) NUNCA ()

12)Recibes alimentación escolar en la escuela?

a) SI ()

b) NO ()

c) A VECES ()

d) NUNCA ()

13)Cuándo tienes hambre, atiendes con la misma dedicación?

a) SI ()

b) NO ()

c) A VECES ()

d) NUNCA ()

Nombre:.....

INVESTIGADOR

GRACIAS

UNIVERSIDAD TECNICA ESTATAL DE QUEVEDO
UNIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Encuesta dirigida a Maestras y Maestros de la Escuela Fiscal Mixta Carlos Julio Arosemena

Estimado **Maestras y Maestros**:

Objetivo:

Obtener información de lo/as **Maestras y Maestros** respecto de la nutrición y alimentación de los alimentos que se expenden en el bar escolar; con el propósito de analizar la información; para el mejoramiento del mismo a través de la aplicación de la técnica de investigación (encuesta) y su respectivo instrumento.

Instrucciones.

Por favor **Maestras y Maestros**, conteste con toda sinceridad cada una de las preguntas del siguiente cuestionario. No requiere identificarse.

Instrucciones: Responda una por una a las preguntas, marcando con una **X** en la alternativa que usted considere pertinente.

EDAD:

SEXO: M F.....

1. En la escuela que usted labora existe un?

- a) Bar escolar ()
- b) Punto de expendio ()
- c) Comedor escolar ()

2. Tienen conocimiento sobre el reglamento sustitutivo para el funcionamiento de los bares escolares?

- a) SI ()
- b) NO ()

3. En la escuela se acostumbra a realizar charlas a las madres y padres sobre la alimentación que deben proporcionar a sus hijos

- a) SI ()
- b) NO ()
- c) A VECES ()
- d) NUNCA ()

4. El bar que funciona en el establecimiento cumple con las exigencias actuales emitidas por el Ministerio de Educación

- a) SI ()
- b) NO ()
- c) A VECES ()
- d) NUNCA ()

5. Marque en la casilla adecuada, de acuerdo con su punto de vista. Los programas sobre la nutrición infantil:

- a) Debe difundirse más (nutrición y alimentación adecuada) ()
- b) Es responsabilidad de los padres ()
- c) Deben contribuir todos los organismos competentes ()
- d) No tengo opinión ()

6. Conoce la utilidad del manejo de la pirámide nutricional

- a) Mucho ()
- b) Poco ()
- c) Nada ()

7. Cree necesario Usted que a través de una guía nutricional mejore el rendimiento escolar de los niños de la institución?

- a) Mucho ()
- b) Poco ()
- c) Nada ()

8. Para la ejecución del Programa de Bares Escolares brindada en la Institución Educativa, se debería disponer de un plan de capacitación para orientar a las madres de familia en la preparación de los alimentos que deben consumir los niños?

a) SI ()

b) NO ()

9. Se genera buenos hábitos de salud, nutrición y alimentación en la Institución como eje transversal o materia optativa?

a) SI ()

b) NO ()

10. Qué alternativa le parece a Usted más conveniente para realizar en la Institución, la difusión de una guía nutricional de alimentación saludable?

a) sesiones ()

b) Charla ()

11. Cree Usted que en la Institución Educativa debería existir una guía de alimentación para la preparación de los alimentos en el bar escolar?

a) SI ()

b) NO ()

12. Cree que un niño bien alimentado rinde mejor?

a) SI ()

b) NO ()

13. Considera importante que los estudiantes tengan una alimentación saludable?

a) SI ()

b) NO ()

14. En el bar escolar de la escuela se expenden suficientes alimentos saludables?

a) SI ()

b) NO ()

c) A veces ()

15. Qué tipos de alimentos saludables se expenden en mayor medida en el bar escolar de la escuela ?

Frutas ()

Jugos naturales ()

Yogurt()

Cereales()

San duches()

colas()

16. Por qué no se expenden suficientes alimentos saludables en el bar escolar de la escuela?

Falta de control ()

Desagrado de los estudiantes ()

Falta de iniciativa ()

17. En la institución existe un control sobre los alimentos que se expenden en los bares?

a) SI ()

b) NO ()

18. Qué medidas considera que se podrían implementar para mejorar el control sobre los alimentos que se expenden en el bar escolar?

Crear un reglamento interno ()

Colocar personal que se encargue del control ()

Nombre:.....

INVESTIGADOR

GRACIAS

8.2. Figuras.

Lista de alimentos para escolares

Alimento	Medidas caseras	Reemplazo y/o ejemplo
Leche de vaca	2 tazas	Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo
Queso	una taja pequeña	Quesillo de mesa, de sopa
Carnes	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo etc.
Huevo	1 unidad	
Leguminosas	2 cucharadas	Fréjol, soya, arveja, lenteja haba, chocho, garbanzo
Verduras	una taza	Arveja, vainita etc.
Verduras en hojas	1/2 taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli, etc.
Frutas	2 unidades	Todo tipo
Tubérculos	dos unidades pequeñas	Papa, yuca, camote, plátanos, etc
Arroz	1/2 taza	
Fideos u otros cereales	2 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo
Harinas	1 cucharada	Todo tipo
Pan	2 unidades	Pan blanco, integral, tortas, tortillas, tostados, etc.
Azúcares	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
Mantequilla	1/2 cucharadita	Margarina

Alimentos chatarra

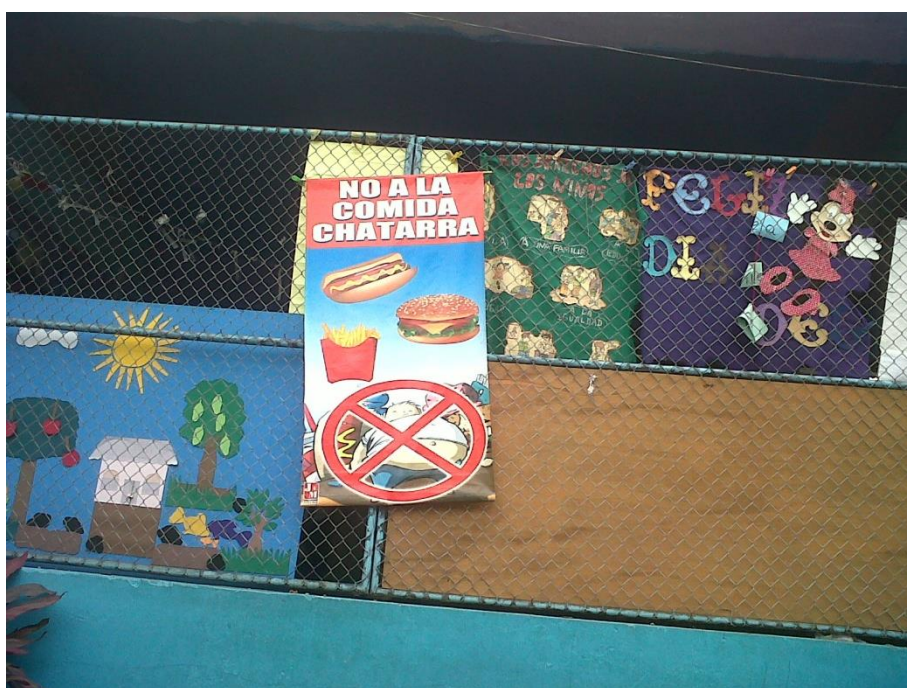


8.3. Fotos.

“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS ADECUADOS, PARA LOS NIÑOS (AS), QUE ACUDEN AL BAR ESCOLAR DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA CARLOS JULIO AROSEMENA, DE LA CIUDAD DE QUEVEDO, AÑO 2013”









8.4. Manual de Nutrición



OBJETIVOS:

- Proporcionar opciones de alimentos, bebidas, y refrigerios escolares para que los niños y niñas lleven una alimentación correcta.
- Promocionar hábitos alimentarios saludables en los escolares por una buena nutrición.

CONOCIENDO LOS ALIMENTOS, LAS BEBIDAS Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

¿Qué es un alimento?

Son sustancias nutritivas sólidas o líquidas que nos proporcionan energía y nos sirven para cumplir las funciones vitales de los seres vivos.

Ejemplo de alimentos sólidos: pan, tortilla, carne, cereal, pollo, frutas, verduras, lenteja.



Alimentos líquidos:

leche, jugos, leche de soya, yogur.



PMBN

1

Recomendaciones para adoptar buenos hábitos alimentarios:

- Realizar cinco tiempos de comida en el día (desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios: media mañana y media tarde)



PMBN

- Aumentar el consumo de **frutas y verduras**
- Elegir alimentos con **menos grasas, azúcares y sal**
- Utilizar preferentemente carnes magras (sin grasa), el pescado, pollo, huevo y leguminosas
- Elegir panes y cereales integrales, por su alto contenido de **fibra**

3

Recomendaciones para adoptar buenos hábitos alimentarios:

- Preparar los alimentos hervidos, asados, al vapor o a la plancha, tratando de **evitar** las preparaciones fritas en aceite o manteca
- Consumir **agua** como bebida principal
- Planear las **preparaciones** para que sea sencilla, deliciosa y nutritiva
- **Variar** los alimentos que utilice para las preparaciones
- Tratar de involucrar a los niños en la preparación de los alimentos



Higiene: Adquiera alimentos limpios y seguros, sin magulladuras.

PMBN

4

Refrigerio escolar: media mañana o a media tarde.

Tiene que ser variada y completa, debe incluir un alimento de cada grupo de los alimentos, aportan energía a través de:

- hidratos de carbono
- proteínas
- grasas
- vitaminas y minerales, nos ayudan a realizar las actividades diarias y mantener un buen estado de salud.

Ejemplo:

- Una o dos porciones de frutas y verduras
- Un alimento preparado (Sánduche de pollo o queso)
- Agua potable (consumo libre)
- Lácteos (leche, yogur, queso, requesón, leche de soya)

Adecuado a la edad de los niños y niñas.

Los aportes de energía son los siguientes:

Nivel	(kcal)*
Preescolar	228 (216-239)
Primaria	273 (263-290)

*El refrigerio deberá aportar del 15 al 20% del requerimiento calórico total diario.



PMBN

5

Avena con leche, fruta y pasas:

Avena cocida

Leche semidescremada

Pasas 315 kcal

1/2 taza

1 vaso

10 piezas

Plátano

1 pieza

Sugerencia

Sustituya

el plátano por una pera.



Pan integral con leche y fruta picada:

1 pieza

1 cucharadita

1 cucharada

Pan integral con

Mantequilla y

Miel

Leche semidescremada

Papaya picada

1 vaso

1 taza

Sugerencia:

La porción de fruta se puede consumir licuada con la leche o por separado, según lo desee



Pan tostado con queso, fruta y leche:

Pan tostado integral

Queso

2 rebanadas

2 rodajitas

Leche

Sandía picada

1 taza

Si no tiene queso, agregue una rebanada de 20 gramos de queso crema o requesón



PMBN

6

Cereal con leche, fruta y maní:

1 taza
1 vaso
14 piezas
Cereal hojuelas
de maíz
Leche
semidescremada
maní

Sugerencia:

Plátano
1/2 pieza
Puede cambiar el plátano por
un mango o por una manzana.

**Tortilla de huevo , pan tostado, fruta y leche:**

Huevo
Queso
Aceite
Pan integral
1 pieza
1/2 1/2 cuchara
1 cucharadita
1 rebanada
Leche semidescremada
1/2 vaso

Sugerencia:

Añada media taza de espinacas o acelga
cocinada.

**Sánduche de pollo con salsa de tomate, jugo de naranja:**

pollo
Pan integral tostado
Salsa de tomate
2 onzas
2 rebanadas
1 cucharita
1 vaso

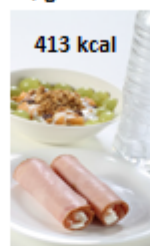
Cambiar el jugo de naranja por jugo
de manzana

**Rollitos de jamón con pasa y ensalada
de frutas con yogur natural, granola:**

2 rebanadas
2 cucharas
1 vaso
1/2 vaso
3 cucharas
Melón picado
Uvas

Sugerencia:

Puede cambiar la melón por
Piña o manzana

**Huevo revuelto, cereal con leche y fruta:**

Huevo
Plátano
Cereal de trigo
Leche
semidescremada
1 pieza
1 pieza
1/2 taza
1 vaso

Sugerencia:

Cambie el plátano por una manzana
en cuadritos.

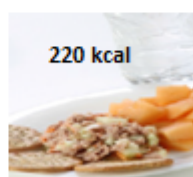
**Ensalada de atún con verduras y huevo, galletas tipo María y fruta:**

Atún en agua 1/2 taza
Cebolla paitaña 1 cucharada
Zanahoria rallada 1/2 taza
Papa cocida 1/4 pieza
Huevo 1 unidad

Sugerencia:

Sustituya el melón por piña

Galletas tipo María 3 piezas, Melón picado 3/4 taza



Galletas de avena, fruta, queso fresco en cubitos:

Galletas de avena

Piña

Queso fresco en cubito

4 unidades

3/4 taza

1 rebanada

Sugerencia:

Reemplace las galletas de avena por una barra de granola

222 kcal



Sánduche de pollo con verduras y tomate, fruta:

Pan integral

Pollo deshebrado

Tomate

Lechuga

1 unidad

1/3 pieza

2 rebanadas

Libre

Naranja

1 pieza

Sugerencia:

Cambie la naranja por una manzana pequeña.

225 kcal



Ensalada de pollo, tostada integral, jugo de fruta:

Pollo desmenuzado

40 g

Zanahoria cocida

1/2 pieza

Papa cocida

1/3 pieza

Jugo de mango

1 vaso

Sugerencia:

Utilice tres cucharadas de arveja en lugar de la papa.



ALIMENTOS	MEDIDAS CASERAS	INTERCAMBIOS
Leche 	1 taza 	Yogur, cuajada, leche de soya, leche en polvo.
Queso	1 taja pequeña	Quesillo 
Carnes 	1 porción pequeña (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo. 
Huevos	1 unidad 	
Leguminosas 	2 cucharadas	Frejol, soya, arveja, lenteja, habas, chochos y garbanzo.
Verduras	1 taza 	Brócoli, vainita, coliflor
Verduras en hojas 	1/2 taza	Acelga, col, espinaca

PMBN

10

ALIMENTOS	MEDIDAS CASERAS	INTERCAMBIOS
Frutas	1 unidad 	Todo tipo 
Tubérculos 	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote o plátano
Arroz	1 ½ taza 	
Fideo u otros cereales	4 cucharadas 	Avena, quinua, maíz, trigo
Harinas 	1 cuchara	Todo tipo
Pan	1 unidad 	Pan blanco, integral, tostadas, tortillas, tortas
Azúcares 	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
Aceite	1 cucharadita 	Manteca
Mantequilla	½ cucharadita	margarina 

PMBN

11

Recomendaciones

Come verduras y frutas 5 veces al día (en el desayuno, media mañana, en el almuerzo, media tarde y en la merienda)



Sanos y fuertes seremos, si frutas y verduras comemos



Toma mucha agua, préfiérela a otras bebidas o aguas endulzadas.

Tener cuidado con los alimentos grasosos o muy salados.

Los alimentos muy azucarados, con mucha grasa o muy salados son dañinos para la salud, porque pueden hacer que engordes y sufras de enfermedades como la diabetes, obesidad o hipertensión.

PMBN

12

Razones por las cuales los niños deciden comer ciertos alimentos:

1. Los **hábitos familiares** influyen sobre el niño/a, por ejemplo: si la familia desayuna, el niño también lo hará, la selección de alimentos que él haga dependerá en gran medida de lo que encuentre disponible en su casa y en el **bar escolar**.
2. Los niños pueden establecer la selección de alimentos en lo que ven y escuchan a través de los **profesores**.
3. El escolar pertenece a un grupo de **amigos**, lo cual puede hacer que **descubra buenos o malos hábitos alimentarios**.
4. Proporcionarle **alimentos seguros y nutritivos**, a la hora del recreo.
5. En la variación y combinación de alimentos esta el gusto.



PMBN

13

La alimentación correcta:

Completa. Incluye por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, almuerzo, merienda y refrigerios.

Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones, entre sí al integrar en el desayuno, almuerzo, merienda y **refrigerios**, los alimentos de los **cinco grupos**.



Suficiente. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Adecuada. A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

Variada. Incluya diferentes alimentos de los cinco grupos.

Higiénica. Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

PMBN

14

MEZCLAS ALIMENTARIAS

Las mezclas de alimentos favorecen la utilización y aprovechamientos de los nutrientes en el organismo:

Productos Lácteos con cereales (pan con queso, leche con machica, maduro asado con queso, tortilla de verde con requesón)

Cereales con legumbres y vegetales (arroz con arvejas o con zanahorias, arroz con quinua, arroz con garbanzos o lentejas, pastel de vegetales)

Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, frijol de soya con tomate y rábano, chochos con tostado)

Otras mezclas (harina de soya y de maíz, soya, trigo y frejol; empanadas)



PMBN

15

- Uvas (1 vaso)
- Trozos de naranja
- Trozos de manzana



- Trozos de piña
- Trozos de banana (plátano)
- Jugo de fruta, sin azúcar



- Galletas integrales con: mantequilla de maní natural, requesón
- Helado de yogur con fruta



- Barra de granolao cereales con bajo contenido de grasa en lugar de barra de chocolate.

PMBN

16

Yo _____

Prometo:

- Procurar desayunar antes de ir a la escuela.
- Comer de todos los alimentos.
- Lavar mis manos antes de preparar o comer alimentos y después de ir al baño.
- Todos los días comer verduras y frutas.
- Consumir el refrigerio que se ofrece en la escuela a la hora del recreo.
- Procurar no comprar alimentos en la calle porque están contaminados.
- No agregar más sal y azúcar a mis alimentos.
- Aunque me gusten mucho, comeré menos dulces, frituras, bebidas azucaradas y golosinas.

PMBN 17



¡Auxilio!

AZÚCAR

¡CUIDADO!
NO PERMITAS QUE TE ATRAPE CON SU DULZURA

El agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados.

Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela.

PMBN 18





EVITE EL CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS



UTEQ
PMBN

19

8.5. Matriz de interrelaciones de problemas, objetivos e hipótesis

TEMA: ELABORACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS ADECUADOS, PARA LOS NIÑOS (AS), QUE ACUDEN AL BAR ESCOLAR DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA CARLOS JULIO AROSEMENA, DE LA CIUDAD DE QUEVEDO, DURANTE EL PRIMER SEMESTRE, AÑO 2013.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿Cuál es la relación que existe entre la elaboración de una guía nutricional para fomentar hábitos alimenticios adecuados, para los niños (as), que acuden al bar escolar de la escuela fiscal mixta “Carlos Julio Arosemena”, con alimentación y nutrición apropiada.?	Elaborar una guía nutricional para fomentar hábitos alimenticios adecuados, para los niños (as), que acuden al bar escolar de la escuela Fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”, de la ciudad de Quevedo.	La calidad del refrigerio influye en los hábitos alimentarios de los niños y niñas de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.
PROBLEMAS DERIVADOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS
¿Una adecuada alimentación ofrecida mejoraría los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela fiscal mixta “Carlos Julio Arosemena”?	Identificar los hábitos alimentarios que tienen los niños/as para mejorar la calidad de los alimentos que se expenden el bar.	El consumo de comida chatarra, los alimentos ricos en grasa, las golosinas promueven los malos hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.
¿La presencia de una adecuada estrategia de nutrición permitirá el desarrollo de una alimentación más adecuada para los escolares?	Valorar la importancia de la alimentación de los niños/as de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”.	La organización del bar escolar de la Unidad Educativa con una guía nutricional en hábitos alimentarios adecuados reducirá el problema de las malas prácticas de ingerir alimentos inapropiados.
¿La transmisión de una propuesta sobre la formulación de una guía nutricional estratégica permitirá una correcta alimentación en los niños/as?	Elaborar una guía nutricional para los niños/as de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”. Diseñar los recursos metodológicos para implementar la guía nutricional de hábitos alimentarios adecuados para los niños/as de la Escuela fiscal Mixta “Carlos Julio Arosemena”, de la ciudad de Quevedo.	