

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
EN CONVENIO CON LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL
ECUADOR CARRERA DE ENFERMERÍA**



**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS/LAS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN
A LA ESCUELA ALEJANDRO R. MERA DE LA CIUDAD DE TULCÁN
RELACIONADA CON SU ESTADO NUTRICIONAL EN EL PERIODO
MARZO-AGOSTO DEL 2013**

**Trabajo de Grado para obtener el Título de Licenciada en
Enfermería**

AUTORAS:

**Mejía Navarro Dora Esmeralda
Sheerlay Tatiana Portilla Delgado**

DIRECTORA DE TESIS: Lic. Damaris Mora

Tulcán, octubre de 2013

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico con toda la humildad de mi corazón a mi Papito Dios por ser esa luz que siempre ilumina mi camino y haberme permitido alcanzar uno de mis más bellos sueños. A mis padres por haber sido el pilar más importante para mi formación profesional. Gracias papá y mamá por todo su amor y cariño, y a mis hermanos, por ser esa chispita de alegría en mi vida.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”. Thomas Chalmers

Sheerlay Portilla

Dedico este proyecto principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional sin ninguna complicación y sin que perjudicara mi estado de salud.

A mi madre quien me apoyo en todo momento y creyó en mí, dándome fortaleza para no dejarme vencer, las palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos más difíciles. En segundo lugar a mi hijo que fue una motivación diaria para la elaboración de mi tesis y a quien espero no defraudar.

Dora Mejía

AGRADECIMIENTO

A nuestra querida Universidad Politécnica Estatal del Carchi y en especial a la Escuela de Enfermería.

A la Escuela Alejandro R Mera, personal administrativo, Docentes y Estudiantes que laboran en esta prestigiosa institución, por habernos brindado todo su apoyo y colaboración permanente.

A la Lic. Ángela Fuertes directora de la Escuela de Enfermería quien nos ha apoyado y nos a brindados la ayuda necesaria para la culminación de nuestra tesis.

A nuestra tutora Lic. Damaris Mora por su apoyo y dedicación en la elaboración de nuestro proyecto.

Nuestros más sinceros agradecimientos, todos nuestros docentes, quienes supieron compartir con nosotras sus conocimientos, vivencias y experiencias, impulsándonos para seguir adelante con el anhelo de obtener un título profesional.

Y finalmente a nuestros compañeros, con quienes hemos compartido momentos de estudio, esparcimiento, satisfacción, angustia, desaliento y preocupaciones que hemos sobrellevado, apoyándonos en la consecución de un objetivo y sueño mutuo.

Autoras: Sheerlay Portilla y Dora Mejía

CESIÓN DE DERECHOS

Nosotras, Dora Esmeralda Mejía Navarro con cédula de ciudadanía No. 0401337977 y Sheerlay Tatiana Portilla Delgado con cédula de ciudadanía No. 0401362900, declaramos ser autoras del presente trabajo de fin de Carrera, por lo tanto cedemos los derechos y eximimos expresamente a la Universidad Central en convenio con la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Tulcán, 25 de octubre 2013

Dora Esmeralda Mejía Navarro

CI 040133797-7

Sheerlay Tatiana Portilla Delgado

CI 040136290-0

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
CESIÓN DE DERECHOS.....	iv
RESUMEN	xv
ABSTRACT	xvii
INTRODUCCIÓN	xix
CAPÍTULO I.....	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. ENUNCIADO DEL TEMA.....	1
1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.3. ENUNACIADO DEL PROBLEMA.....	3
1.4. JUSTIFICACIÓN	3
1.5. OBJETIVOS	4
1.5.1. Objetivo General.....	4
1.5.2. Objetivos Específicos	5
CAPÍTULO II.....	6
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. MARCO INSTITUCIONAL.....	6
2.1.1. Características	6

2.1.2. Funcionamiento	12
2.1.3. Servicios que ofrece	17
2.1.4. Demanda poblacional.....	18
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	20
2.2.1. Consumo de alimentos.....	20
2.2.2. Conocimientos y hábitos alimentarios	21
2.2.3. Actitudes y prácticas alimentarias	23
2.2.4. Estado Nutricional	24
2.2.4.1. Factores que condicional el estado nutricional.....	26
2.2.4.2. Evaluación del estado nutricional.....	28
2.2.5. Niño Escolar	31
2.2.6. Índice de Masa Corporal (IMC)	35
2.2.7. Nutrición y Desarrollo cerebral	37
2.2.8. Alimentación Escolar	38
2.2.9. Lonchera saludable	44
2.3. HIPÓTESIS Y VARIABLES	47
2.3.1. Hipótesis.....	47
2.3.2. Variables	47
CAPÍTULO III.....	48
3. DISEÑO METODOLÓGICO	48
3.1. TIPO DE ESTUDIO	48
3.2. UNIVERSO Y MUESTRA.....	48
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	52

3.4. DISEÑO DEL INSTRUMENTO	52
3.5. PROECESAMIENTO DE DATOS	53
CAPÍTULO IV	54
4. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y PLAN DE INTERVENCIÓN.....	54
4.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS.....	54
4.1.1. Evaluación peso y talla índice de masa corporal (IMC).....	55
4.1.2. Ficha de Observación.....	56
4.1.3. Encuestas aplicadas a niñas	59
4.1.4. Encuestas aplicadas a padres de familia	72
4.1.5. Encuestas aplicadas a profesores.....	82
4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS	87
4.3. PLAN DE INTERVENCIÓN	90
CAPÍTULO V	92
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	92
5.1. CONCLUSIONES.....	92
5.2. RECOMENDACIONES	94
CAPÍTULO VI	96
6. BIBLIOGRAFÍA.....	96
6.1. BIBLIOGRAFÍA CITADA	96
6.2. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	97

6.3. BIBLIOGRAFÍA ELECTRÓNICA.....	98
CAPÍTULO VII.....	101
7. APÉNDICES Y ANEXOS.....	101
7.1. ASOCIACIÓN EMPÍRICA DE VARIABLES.....	101
7.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	104
7.3. AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL.....	105
7.4. FORMATO ENCUESTA Y FICHA DE OBSERVACIÓN.....	106
7.5. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	112
7.6. GLOSARIO.....	115
7.7. PRESUPUESTO.....	119
7.8. CRONOGRAMA.....	120
7.9. CUESTIONARIO.....	121
7.10. FOTOGRAFÍAS.....	125
7.11. GUÍA NUTRICIONAL.....	128

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Nº 1: Docentes Institución Educativa	16
Nº 2: Métodos directos e indirectos: Evaluar Estado Nutricional	30
Nº 3: Medidas antropométricas más utilizadas	31
Nº 4: Efectos y fuentes alimentarias de los ácidos grasos.....	42
Nº 5: Ficha de Observación primer año básica.....	57
Nº 6: Ficha de Observación segundo año básica	58
Nº 7: Plan de Intervención	91

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Nº 1 Universo Poblacional	49
Nº 2 Fracción muestral.....	51
Nº 3 Índice de masa corporal.....	55
Nº 4 Genero	59
Nº 5 Procedencia	60
Nº 6 Año Nivel Básica	61
Nº 7 Aporte para el aporte de salud	62
Nº 8 Información sobre alimentos saludables	63
Nº 9 Consumo de alimentos con mayor frecuencia	64
Nº 10 Bebidas preferidas	65
Nº 11 Desayuno en el hogar	66
Nº 12 Colación escolar.....	67
Nº 13 Desayuno escolar	68
Nº 14 Almuerzo.....	69
Nº 15 Estado Nutricional	70
Nº 16 Suplemento Vitamínico	71
Nº 17 Hábitos alimentarios en el hogar.....	72
Nº 18 Promueve alimentos nutritivos	73
Nº 19 Desayuno en el hogar	74
Nº 20 Preparación del desayuno	75
Nº 21 Desayuno.....	76
Nº 22 Recreo	77

Nº 23 Tipo de refrigerio.....	78
Nº 24 Tipo de bebida preferido en el hogar	79
Nº 25 Complementos vitamínicos	80
Nº 26 Peso- talla	81
Nº 27 Tipos de conocimientos sobre alimentación sana.....	82
Nº 28 Tipo de alimentos consumidos por alumnos en recreo	83
Nº 29 Hábitos Alimentarios	84
Nº 30 Ítem de influencia en el no consumo del desayuno escolar	85
Nº 31 Influencia del estado nutricional en el agotamiento mental.....	86
Nº 32 Chi Cuadrado.....	87

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Nº 1: índice de masa corporal.....	55
Nº 2: Genero	59
Nº 3: Procedencia	60
No 4: Año Nivel Básica	61
Nº 5: Aporte para el aporte de salud.....	62
Nº 6: Información sobre alimentos saludables	63
Nº 7: Consumo de alimentos con mayor frecuencia	64
Nº 8: Bebidas preferidas	65
Nº 9: Desayuno en el hogar	66
Nº 10: Colación escolar.....	67
Nº 11: Colación escolar.....	68
Nº 12: Almuerzo	69
Nº 13: Estado Nutricional	70
Nº 14: Suplemento Vitamínico	71
Nº 15: Hábitos alimentarios en el hogar.....	72
Nº 16: Promueve alimentos nutritivos	73
Nº 17: Desayuno en el hogar	74
Nº 18: Preparación del desayuno	75
Nº 19: Desayuno	76
Nº 20: Recreo	77
Nº 21: Tipo de refrigerio	78
Nº 22: Tipo de bebida preferida en el hogar	79

Nº 23: Complementos vitamínicos	80
Nº 24: Peso- talla	81
Nº 25: Tipos de conocimientos sobre alimentación sana.....	82
Nº 26: Tipo de alimentos consumidos por alumnos en recreo	83
Nº 27: Hábitos alimentarios de alumnos	84
Nº 28: Influencia en el no consumo del desayuno escolar.....	85
Nº 29: Influencia del estado nutricional en el agotamiento mental.....	86

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Nº 1: Escudo Escuela	10
Nº 2: Bandera Escuela.....	10
Nº 3: Organigrama Comité Central de Padres de Familia.....	15
Nº 4: Organigrama Consejo Estudiantil.....	17
Nº 5: Factores que condicionan el estado nutricional	27
Nº 6: Índice de Masa Corporal	36
Nº 7: Pirámide Nutricional	39

RESUMEN

Los conocimientos y hábitos alimentarios se adquieren como costumbres del hogar; y de ello se derivan las actitudes y prácticas alimentarias. En los/las niños/as de la Escuela Alejandro R. Mera es importante saber cuáles son estas actitudes y prácticas, para conocer si su estado nutricional está acorde con su edad y así puedan estar más atentos a la captación del conocimiento impartido por el profesor, además de tener un buen estado de salud. En base a ello, se propuso elaborar una guía para promover la alimentación sana en niños escolares en base a los aportes nutritivos que generan los distintos alimentos enfocados a las niñas/as que asisten a la Escuela.

Objetivo: Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños/as que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera en relación con su estado nutricional, mediante un estudio descriptivo, con el propósito de guiar a una alimentación saludable.

Línea de investigación: Salud Integral enfocada en Prevención.

Método: Directa evaluación de peso y talla (Índice de Masa Corporal). Ficha de observación a 74 niñas entre primero y segundo año. La muestra para las encuestas fue realizada a 195 niñas distribuidas en los distintos paralelos entre tercero y séptimo año.

Resultados: Se encontró que de las 269 estudiantes, el 61% se halla dentro de los parámetros normales de nutrición y de la diferencia; con un riesgo de sobrepeso el 22%, con sobrepeso el 15% y bajo peso el 3%.

Palabras Clave: Conocimiento, actitudes, hábitos y prácticas alimentarias, guía para promover alimentación sana, Índice de Masa Corporal. Nutrición.

ABSTRACT

The knowledge and dietary habits are acquired as custom at home, and this results in attitudes and feeding practices. In the children of Alejandro R. School Mera is important to know what are these attitudes and practices to determine whether their nutritional status is commensurate with their age so they can be more attentive to the knowledge imparted by the teacher, and besides to have a good health . On this basis, it is proposed to develop a guide to promote healthy eating in school children based on the nutritional benefits of different that foods generate on targeted at children who are attending at School.

Objective: To identify the knowledge, attitudes and practices in children's eating habits. Who attends to Alejandro R. Mera in school relation to their nutritional status, by means of descriptive study, in order to guide healthy eating.

Online Research: Comprehensive Health focused on prevention

Method: Direct assessment of weight and height (Body Mass Index). Observation sheet to 74 girls between first and second year. The sample for the survey was conducted to 195 girls in the various parallel distributed between three and seven years.

Results: We found that from 269 students, 61% is within the normal parameters of nutrition and the difference, with a risk of 22% overweight, 15% overweight and underweight 3%.

Keywords: Knowledge, attitudes, eating habits and practices, to promote healthy eating guide, Body Mass Index.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto está destinado a identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera en relación con su estado nutricional, mediante un estudio descriptivo, con el propósito de guiar a una alimentación saludable

En nuestra ciudad y específicamente en la Escuela en mención, de acuerdo a los resultados obtenidos se obtuvo que si bien tanto profesores como padres de familia han inculcado a las niñas hacia el consumo de alimentos saludables, sin embargo, las niñas prefieren adquirir las frituras o snack (chitos, doritos, papas fritas empaquetadas, etc.) y la denominada comida chatarra; esto se debe principalmente al entorno en que desarrollan las actividades; puesto que, en el bar los productos que se expenden no son nutricionales y los padres al no tener organizado un menú nutricional y por falta de tiempo en su gran mayoría envía dinero haciendo que sus hijas sea quienes elijan el tipo de alimento que prefieren consumir.

Este aspecto ha llevado a que el desayuno escolar que entrega el Gobierno a las escuelas estatales no sea consumido y las niñas han optado por llevarlo a casa u obsequiarlo, unido también a una gran falencia que es la redundancia en este tipo de desayuno. Por lo tanto, los objetivos de la investigación son:

- Conocer el estado nutricional de los/las niños y niñas que asisten a la escuela Alejandro R Mera
- Determinar el comportamiento alimenticio.
- Identificar las actitudes y prácticas alimentarias que tienen.

La propuesta presentada es el de desarrollar y socializar un plan de medidas de intervención mediante la elaboración de una guía para promover la alimentación sana en niños escolares (loncheras saludables), que permita prevenir la inseguridad alimentaria y sirva de complemento para mantener un buen estado nutritivo en las niñas y niños.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. ENUNCIADO DEL TEMA

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera de la ciudad de Tulcán relacionada con su estado nutricional en el periodo marzo–agosto del 2013.

1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El gobierno del Econ. Rafael Correa ha implementado el programa desayuno escolar en las escuelas fiscales del país; que, según el Ministerio de Educación (2013) su visión es:

Niñas y niños bien alimentados y alegres aprenden mejor, como logro del Programa que prioriza el desarrollo de los escolares en situación de pobreza, basado en un sistema de calidad, desconcentrado y descentralizado, que estructura su gestión en tecnologías de información y comunicación -TIC-, en el marco de una política de Estado integrada, integral y transparente; apoyado por una alta organización, participación y control social, con la incorporación de productores locales como proveedores de alimentos de calidad para hacer efectivo el vínculo entre la política social y la política económica y que respete y recupere las tradiciones alimentarias y nutricionales. (párr. 2).

Dentro de las novedades de este programa se tiene que la Coordinación General de Administración Escolar del Ministerio de Educación, con la finalidad de beneficiar a los niños y niñas de Educación Inicial a nivel nacional, ha culminado la primera entrega de desayuno inicial tanto en régimen costa como en régimen sierra. La ración del desayuno inicial está, conformado por 35 gr de colada fortificada con micronutrientes para educación inicial, y una galleta rellena de 30gr El 31 de enero de 2011, se dará inicio a la 2da entrega de desayuno para educación inicial en la región sierra, período escolar 2010-2011. (párr. 1).

En la provincia del Carchi y sobre todo en la ciudad de Tulcán se ha dado cumplimiento con este proyecto, que ha beneficiado a los niños y niñas de las diferentes escuelas de la localidad. Sin embargo, el desconocimiento y la poca orientación que tienen los infantes que asisten a las escuelas ha ocasionado el no consumismo de este desayuno, conduciendo a las malas prácticas y horarios alimentarios inadecuados. Además los bares existentes en las escuelas ofertan alimentos que no ayudan a la nutrición infantil como chitos, doritos, papas fritas en funda, caramelos, chupetes, etc.; cuyo enfoque es más en tener réditos económicos y no en aportar la buena práctica alimentaria. Esto afecta negativamente a los estudiantes, disminuyendo su rendimiento académico, debido a las posibles consecuencias como son el cansancio y el agotamiento mental, y la desnutrición, que a pesar de observar a los escolares aparentemente bien, podría existir una carencia de los requerimientos que el organismo necesita para mantenerse activo. Cabe mencionar que los escolares se encuentran en pleno crecimiento, por lo cual, estas malas prácticas alimenticias provocarían en su desarrollo un déficit nutricional y en un futuro podría verse afectada su capacidad de aprendizaje así como a nivel físico, porque sería más propenso a contraer enfermedades debido a su baja de defensas en su sistema inmune.

La Escuela Alejandro R. Mera de la ciudad de Tulcán no se exenta de esta realidad, por lo tanto, es importante dar a conocer a los infantes que asisten acerca de las buenas prácticas sobre hábitos alimentarios y cómo esto

ayudará a mejorar su estado nutricional así como también a elevar los niveles de concentración en sus horas de estudio.

1.3. ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Qué influencia tienen los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera de la ciudad de Tulcán en su estado nutricional?

1.4. JUSTIFICACIÓN

“La inseguridad alimentaria, el hambre y la desnutrición a menudo se consideran un espectro continuo, de modo que la inseguridad alimentaria conduce al hambre y, en último término, si este es suficientemente acusado o prolongado, a la desnutrición”. (Behrman, Kliegman & Jenson, 2009, p. 167). De acuerdo al punto de vista dado por los autores se puede decir que, la inseguridad alimentaria indica un acceso inadecuado a los alimentos por alguna razón; el hambre es una manifestación fisiológica y la desnutrición describe las consecuencias físicas y biológicas de una ingesta insuficiente de alimentos.

“Se conoce como colación o refrigerio a una porción de alimento proporcionalmente más pequeña que las comidas mayores”. (Casanueva, Kaufer, Pérez & Arroyo, 2008, p. 94). La colación desempeña un papel importante en la alimentación de los escolares y la cantidad de alimento que

lleven en sus loncheras debe ser suficiente para proveer de energía necesaria y así poder desempeñar un rol importante de aprendizaje dentro del entorno estudiantil. El contexto de inseguridad alimentaria, el hambre y la desnutrición unido al de colación escolar, hace que en la actualidad la mayoría de la población infantil quede propensa a adquirir 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 se están erradicando, sea por pérdida de tradiciones pasadas (envío de frutas o comida nutricional) o por facilismos (envío de dinero) por parte de los padres.

Por lo tanto, es importante que los niños/as que asisten a los establecimientos educativos de Tulcán cuenten con los conocimientos, actitudes y buenas prácticas alimentarias, los cuales, aportaran los nutrientes necesarios que permitan un mejor desarrollo y por ende una mayor concentración al momento de realizar sus actividades escolares.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños/as que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera en relación con su estado nutricional, mediante un estudio descriptivo, con el propósito de guiar a una alimentación saludable.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Conocer el estado nutricional de los/las niños y niñas que asisten a la escuela Alejandro R Mera, a través de la toma del índice de masa corporal (IMC).
- Determinar el comportamiento alimenticio de los/las niños y niñas, con la finalidad de conocer sus hábitos alimentarios.
- Identificar las actitudes y prácticas alimentarias que tienen los/las niños y niñas a través de los padres y profesores.
- Desarrollar y socializar un plan de medidas de intervención mediante la elaboración de una guía para promover la alimentación sana en niños/niñas escolares (loncheras saludables), que permita prevenir la inseguridad alimentaria.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO INSTITUCIONAL

2.1.1. Características

Escuela: "Alejandro R. Mera"

Tipo: Fiscal

Jornada: Matutina

Régimen: Sierra

Sexo: Mixta

Fecha de acuerdo de funcionamiento oficial: 1963-10-28

Fecha de creación real del plantel: 1963-12-06

Ubicación: PROVINCIA: Carchi

CANTÓN: Tulcán

PARROQUIA: Tulcán

BARRIO: Central

Dirección: Calle Bolívar N° 50047 y Pichincha

Teléfono: 2 980 – 542

Fax: 2 980 – 542

Directora: Lic. Guadalupe Villarreal

Reseña Histórica

Escuela “ Alejandro R. Mera”, nace a la vida educacional el 1 de octubre de 1963, cuando al considerar el excesivo número de alumnas asistentes a la escuela Marieta de Veintimilla, obliga al Director Provincial de Educación de ese entonces señor. Virgilio Chávez a crear una nueva escuela bajo la disposición de que toda alumna que residiera desde las dos calles al sur, debía matricularse en la escuela Marieta de Veintimilla N° 2, como así se designó en principio a la nueva escuela. El 6 de diciembre del mismo año al ser inaugurado el nuevo plantel cambia el nombre con el de un ilustre hijo de nuestra hidalga tierra el señor Alejandro Rafael Mera, un carchense que puso en alto el nombre de su provincia distinguiéndose como escritor, educador, periodista e historiador. El floreciente plantel tuvo su inicio con un distinguido grupo de maestras bajo la dirección de la señorita Ethelvina Guerrero, maestra intelectual educadora, cuya dinámica y tenacidad colocaron a la escuela en sitio preferencial. Desde ese entonces y día tras día la escuela ha ido incrementando su alumnado y personal docente. En la actualidad el plantel cuenta con 894 alumnas distribuidas en 27 paralelos, 27 maestros y maestras.

1963.- El Ministerio de Educación Pública, Visto el Of. N° 653 – DGC, de 4 del presente mes, suscrito por el Sr. Director de educación del Carchi; y, en uso de sus atribuciones, Resuelve: Designar con el nombre de “ALEJANDRO R. MERA”, a la escuela de reciente creación, situada en la ciudad de Tulcán.

Datos biográficos del Patrono

Alejandro Rafael Mera, nació en Tulcán, el 24 de octubre de 1885; hijo legítimo del señor José Mera y de Doña Rosa Yépez.

Educación Primaria en la Escuela Fiscal de Tulcán y Secundaria en el Colegio Nacional “Bolívar”.

Desde los primeros años de su juventud abrazó la ardua y abnegada carrera del Magisterio; Profesor de la Escuela Fiscal “Sucre”, de la Municipal y Director por algunos años de la “Sucre”. Director de la Escuela de Artes y Oficios “Vicente Fierro”; Colector de Instrucción Primaria, Inspector del Colegio “Bolívar”, Jefe Político Cantonal. Concejal Municipal y Consejero Provincial. Socio del Grupo Renovación y Miembro Correspondiente de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, Núcleo del Carchi. Autor de la Monografía de Tulcán; Leyendas Históricas del Carchi; Biografía del general Rafael Arellano. Obras Inéditas: Don Quijote en Tulcán y Colección de Dramas Costumbristas.

PERIODISTA: Corresponsal del Diario “El Día” de Quito, con el seudónimo de “Alejo Constante”, colaborador de la Revista “Brisas del Carchi” y fundador y colaborador de la mayor parte de los Semanarios editados en Tulcán. Toda su vida la consagró al progreso de su tierra natal y a la difusión de la cultura carchense.

Símbolos de la Escuela

Escudo

El Escudo, va enmarcado en un BLASÓN de oro que representa la riqueza de espíritu y de conciencia que posee nuestra niñez. Arriba de este Blasón se yergue airosa la TEA como símbolo de libertad en el espíritu y luminosidad en el pensamiento, dentro del marco, en la parte superior teniendo como fondo el CIELO tulcaneco, límpido y reluciente, sobre el horizonte resalta el LIBRO que constituye el saber y la ciencia. Las primeras LETRAS abc y el gran contenido de la enseñanza – aprendizaje. Sobre él, la PLUMA, siendo esta el poder del pensamiento escrito. El instrumento más generoso y noble para la formación de la niñez.

En la parte inferior: a la derecha e izquierda los CAMPOS eternamente verdes, simbolizando la esperanza y fertilidad de nuestra tierra; donde el sembrador de la ciencia riega su simiente que no tardará en dar fruto para beneficio y engrandecimiento de nuestra Patria chica. Atraviesa estos campos un CAMINO blanco, camino puro, con proyección a la ciencia, a la sabiduría y superación, y aquí inicia su ascenso la NIÑA, constituyendo la expresión totalizadora de la escuela por ser el agente directo en la formación educativa. Con su presencia nos recordará la letra de nuestro sagrado Himno Escolar.

EL Escudo se cimienta en la Bandera, con sus colores AZUL y BLANCO; en ésta, con letras de oro el NOMBRE del Plantel como tributo de admiración al Ilustre tulcaneco Alejandro R. Mera.

Figura 1
Escudo Escuela



Fuente: Dirección de la Escuela Alejandro R. Mera

Elaborado por: Alejandro Mera escritor, educador, periodista e historiador Carchense

Bandera

La Bandera con sus colores:

AZUL: cual cielo diáfano y puro, como diáfanos y puros son los sentimientos de las niñas; y, BLANCO: la pureza y la paz de las almas infantiles.

Figura 2
Bandera Escuela



Fuente: Dirección de la Escuela Alejandro R. Mera.

Elaborado por: Alejandro Mera escritor, educador, periodista e historiador Carchense

Misión Escuela

La Institución Educativa "Alejandro R. Mera" de la ciudad de Tulcán cuenta con actores sociales gestores de una política educativa propia, donde se vivencia el respeto con alto nivel de autoestima, una comunicación fluida; cumplidores de deberes y derechos, con docentes capacitados en el desarrollo de talleres pedagógicos, con estudiantes de alta capacidad creativa, crítico y cibernético que utilizan el tiempo libre en actividades investigativas, artísticas, culturales; deportivas; con padres de familia que hacen del trabajo y la unidad familiar una gestión cotidiana.

Visión Escuela

La Institución Educativa "Alejandro R. Mera" de la ciudad de Tulcán, cuenta con una política educativa propia, desarrolla la capacidad creativa donde se practica el respeto como norma de convivencia, mantiene un alto nivel de autoestima y comunicación interpersonal dinámica; potencia el desarrollo del pensamiento para la construcción de aprendizajes de manera autogestionaria utilizando talleres pedagógicos innovadores, cumple deberes y ejerce derechos; organiza su tiempo en actividades productivas, creativas, artísticas, deportivas; considera la unidad familiar y el trabajo como base fundamental para mejorar la calidad de vida de los actores sociales.

Objetivos Institucionales

Objetivo general:

Lograr la excelencia educativa de las niñas de la escuela “Alejandro R. Mera” Propendiendo siempre el desarrollo de su inteligencia, a nivel del pensamiento Creativo, práctico y teórico.

Objetivos específicos:

- Propender nuevas alternativas de innovación pedagógica.
- Conocer las necesidades, intereses y problemas de la comunidad educativa para encontrar las mejores soluciones MIPS.
- Elaborar el Proyecto Educativo Institucional.
- Evaluar de manera permanente y continua para emitir juicios de valor y tomar decisiones que mejoren el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- Fortalecer la unidad familiar inculcando sentimientos de responsabilidad, amor y respeto.
- Ser ejemplo permanente, pues el educando imita lo que hace el maestro y sus aptitudes influyen positiva y negativamente en su formación.

2.1.2. Funcionamiento

Perfil Docente

- Líder
- Responsable y respetuoso.
- Orientador y guía del educando.
- Sembrador de semillas de verdad y bondad.

- Planificador de su accionar educativo.
- Promotor de aprendizajes significativos.
- Propiciador de la discusión fraterna y el debate.
- Programador y conductor del estudiante.
- Entiende las diferencias individuales.
- Interpreta y valora procesos y resultados para emitir juicios de valor.
- Cumple a cabalidad lo estipulado a los deberes y atribuciones del maestro o maestra en el Reglamento de la Ley de Educación de régimen interno.
- Crítico y creativo.
- Solidarios.
- Sensible al cambio social.
- Calidad humanística.
- Equitativo.
- Democrático.
- Tiene madurez emocional.
- Innovador.
- Carismático.
- Reflexivo.
- Posee alto nivel cultural y académico.
- Conoce propósitos educativos del país.
- Autónomo.
- Alegre - dinámico.
- Integrador.

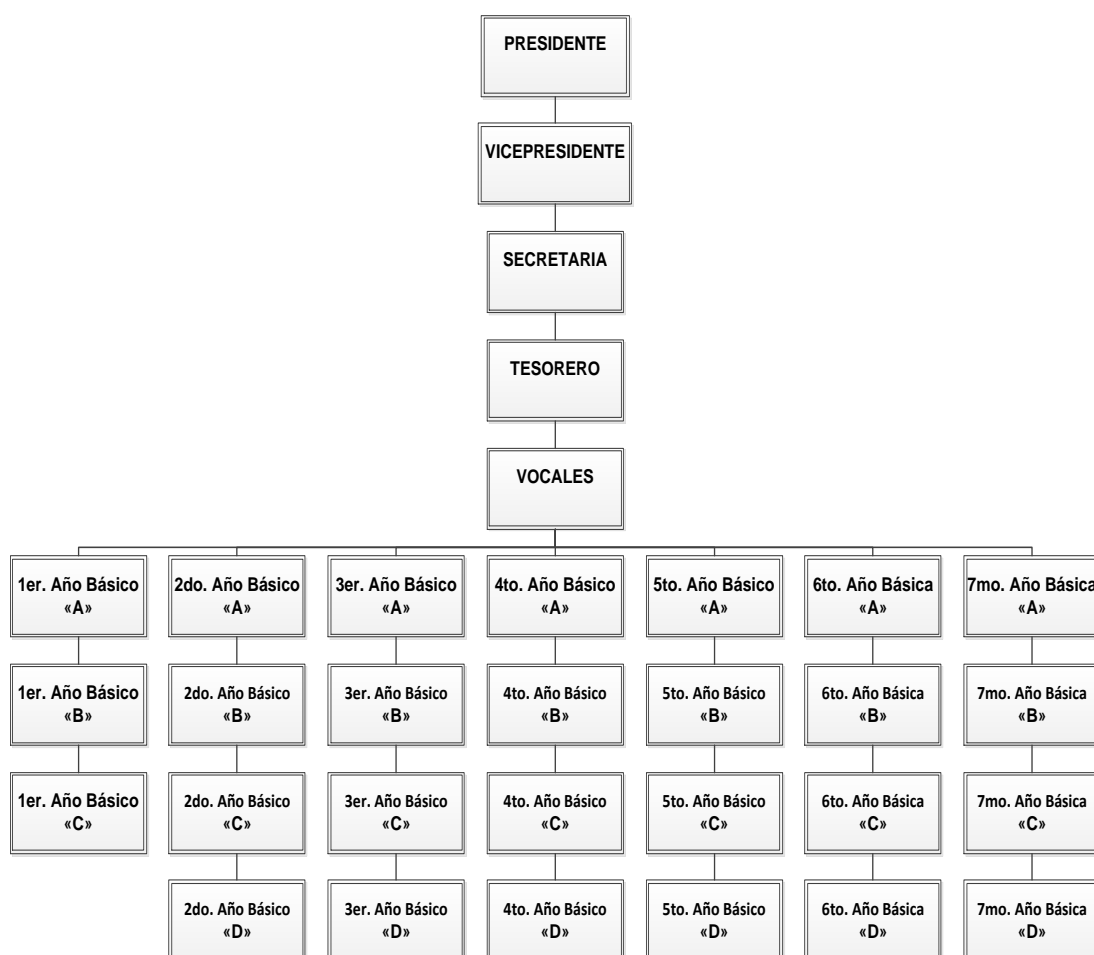
Perfil Estudiante

- Tiene conciencia clara y profunda de ser ecuatoriano.
- Consciente de sus derechos y deberes.
- Alto desarrollo de su inteligencia, a nivel del pensamiento creativo, práctico y teórico.
- Capaz de comunicarse, con habilidades para procesar los diferentes tipos de mensaje de su entorno.
- Capaz de aprender.
- Personalidad autónoma y solidaria.
- Con actitudes positivas frente al trabajo y al uso del tiempo libre
- Seguro de sí mismo.
- Participativo.
- Sensible a la realidad de su entorno.
- Observador e investigador.
- Transparente en sus sentimientos y emociones.
- Reconoce, valora y acepta diferencias existentes entre compañeros.
- Prodigioso en sus actos.
- Valora y respeta el entorno natural y social.
- Protagonista proactivo
- Creativos y analíticos.
- Innovadores, dinámicos.

Criterios de Evaluación

- Participativo.
- Realizar una adecuada selección de satisfactores.
- Priorizar los problemas utilizando técnicas.
- Utilizar el mapa de estrategias de acuerdo a la realidad de la escuela.
- Evaluar con los POA de cada año lectivo.

Figura 3
Organigrama Comité Central de Padres de Familia



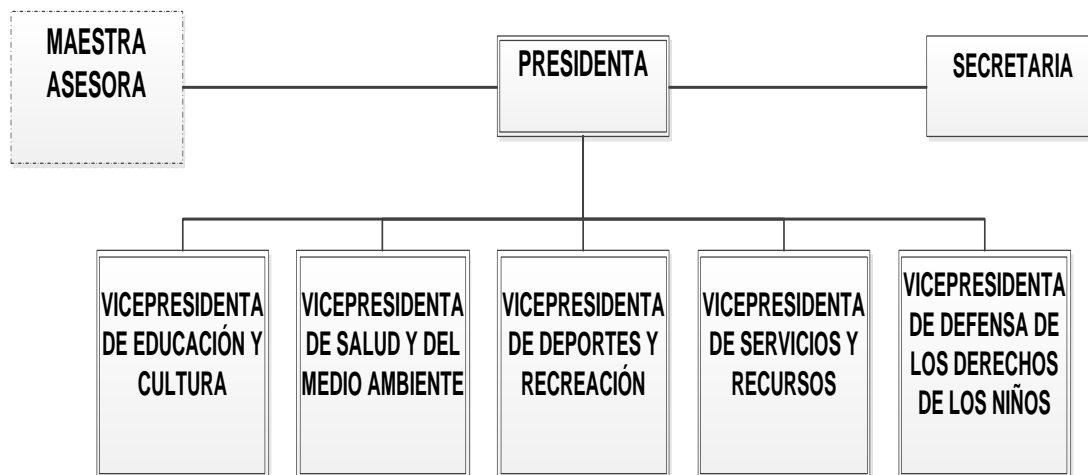
Fuente: Dirección de la Escuela Alejandro R. Mera.

Elaborado por: Marco Huaca docente de la Escuela Alejandro Mera

Cuadro 1
Docentes Institución Educativa

LIC. GUADALUPE VILLARREAL		DIRECTORA	
1 ^{ER}	LIC. ANA JULIA ROSERO		
2º "A"	LIC. RUTH ESCOBAR		
2º "B"	LIC. NUVIA PRADO		
2º "C"	LIC. NELLY GURRON DE MORA		
2º "D"	LIC. MARCIA MEDINA	COORDINADORA	
3º "A"	PROF. ELULALIA BURBANO		
3º "B"	LIC. MARIANA MORILLO		
3º "C"	PROF. ROSA CUARÁN		
3º "D"	PROF. MARIANA PÉREZ	COORDINADORA	
4º "A"	PROF. MARÍA ELENA ENRÍQUEZ	COORDINADORA	
4º "B"	PROF. CARMEN OBANDO		
4º "C"	PROF. JOSEFINA CHÁVEZ		
4º "D"	PROF. ESPERANZA MEJÍA		
5º "A"	PROF. YULI ROSERO	COORDINADORA	
5º "B"	PROF. MARÍA DEL CARMEN SÁNCHEZ		
5º "C"	PROF. GUADALUPE MAYA		
5º "D"	PROF. HILDA JÁCOME		
6º "A"	LIC. CARMITA PONCE		
6º "B"	LIC. NARCIZA FREIRE		
6º "C"	LIC. LIGIA SALAS		
6º "D"	LIC. LILIA NAZATE	COORDINADORA	
7º "A"	LIC. NELLY CASTILLO		
7º "B"	LIC. RUTH BOLAÑOS		
7º "C"	LIC. CUMANDÁ ERAZO		
7º "D"	LIC. MARCO HUACA	COORDINADOR	
	PROF. DORÍS ENRÍQUEZ	OPTATIVA	
	PROF. JUDITH SALAZAR	OPTATIVA	
COORDINADOR	LIC. VLADIMIR FARINANGO	CULTURA FÍSICA	
	ANLS. WASHINGTON SOTO	COMPUTACIÓN	
	PROF. ELKIN MUÑOZ	INGLÉS	CONTRATO
	PROF. LUIS ARCOS	CULTURA FÍSICA	
	LIC. MARCELO REYES	LABORATORIO CC. NN.	APOYO
	LIC. ANDRÉS VILLOTA	DIBUJO	
	LIC. CARLOS MÉNDEZ	MÚSICA	
	LIC. HUGO FERNÁNDEZ	CULTURA FÍSICA	
	Fuente: Escuela Alejandro R. Mera.	YÉPEZ GERMÁN	

Figura 4
Organigrama Consejo Estudiantil



Fuente: Dirección de la Escuela Alejandro R. Mera.

Elaborado por: Marco Huaca docente de la Escuela Alejandro Mera

2.1.3. Servicios que ofrece

- 27 Aulas
- Un Aula Dirección
- Dos aulas Laboratorio
- Dos aulas para Opciones Prácticas
- Un aula de Cultura Física
- Una cocina
- Salón de Usos Múltiples
- Mobiliario para todas las aulas y dependencias adicionales.
- Biblioteca
- Bodega para banda de paz
- Cancha mixta de BasketBall y VolleyBall
- Cerramiento completo

- Servicios básicos de Luz, Agua y Teléfono
- Servicio de Bar (acondicionado)
- Dos viviendas de Conserjes
- Un tramo antiguo para remodelar.

Equipamientos y recursos didácticos.

- Laboratorio de computación (20 computadoras, dos impresoras y un Scanner digital)
- Laboratorio de Ciencias Naturales (Tv. de 21 Pulgadas, DVD, microscopios, proyector)
- Equipos de gimnasia (Kit deportivo completo con: colchonetas, caballetes, pica, cama elástica, balones de vóley, básquet y fútbol)
- Grupo de banda de paz con 52 instrumentos
- Equipo de sonido, equipo de amplificación, CD móvil, Tv 27'', DVD, VHS y otros materiales didácticos.

2.1.4. Demanda poblacional

La Escuela de Niñas “Alejandro R. Mera”, es una Institución Fiscal que brinda el servicio educativo a la niñez femenina de nuestra ciudad.

Por más de cuatro décadas se ha configurado un plantel con sus propias características y evidentes atributos de valores, alto grado de rendimiento escolar y prestigio en la comunidad que le ha obligado, a recibir cada año un mayor número de alumnas.

En la actualidad la escuela cuenta con 894 niñas distribuidas en 27 paralelos, en siete años de educación básica, de primero a séptimo, a la fecha el plantel cuenta con maestras para los 27 paralelos, además con profesores para Cultura Estética, Cultura Física, Inglés, Computación, Optativa y Laboratorio de Ciencias Naturales. Esta institución se mantiene con el aporte del Ministerio de Educación en lo que se refiere al pago de los Maestros y Personal Administrativo y con la colaboración decidida de los Padres de Familia.

- En 1996 se estableció la Reforma Curricular en el Ecuador, y se crea un departamento Jurídico el mismo que creyó conveniente integrar todos los instrumentos curriculares en un solo llamado PEI: Proyecto Educativo Institucional.
- El Ministerio de Educación preocupado por unificar los instrumentos ha capacitado a todos los directivos institucionales mediante cursos con la finalidad de tener un conocimiento general para el manejo y funcionamiento de los mismos.
- La Escuela “Alejandro R. Mera”, dando cumplimiento a las disposiciones ministeriales ha organizado diferente grupos de trabajo para elaborar el PEI que durará cinco años a partir del 2008 al 2013.
- La educación, así como las demás áreas del convivir social, salud, artesanía, etc., ha evolucionado; por lo tanto, es importante definir una guía que conlleve a la complementación de paradigmas y modelos

pedagógicos acordes a la realidad actual contando con los grandes adelantos de las TIC'S "Tecnología, Información y Comunicación".

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Consumo de alimentos

"La palabra consumo significa la utilización de los bienes y servicios producidos. En el caso de la alimentación, el consumo se refiere a la utilización de los alimentos producidos y procesados por el hombre". (García, 2008, p. 104).

El consumo de alimentos en el ser humano y especialmente en los niños es un factor importante para alcanzar un adecuado estado nutricional. Una vez que se dispone de los alimentos que proporcionan una buena cantidad de sustancias nutritivas, el consumo es el paso que se sigue para poder ser utilizados por el organismo, y así generar los nutrientes necesarios que garantizan un buen estado de salud.

Básicamente, está determinado por los hábitos alimentarios que el individuo o el grupo familiar tengan. Son estos hábitos los que van a orientar la producción familiar, el gasto del presupuesto destinado a la compra de los alimentos y su preparación. También influyen en el consumo de los alimentos, los hábitos de higiene.

Con todo ello, se puede decir que, el consumo de alimentos en los infantes que asisten a las escuelas es de vital importancia, debido a su periodo de crecimiento y tomando en cuenta que ejercen una tarea de vital importancia en su formación; y el aporte nutricional que ellos reciban ayudarán a mejorar su estado de salud y la asimilación de conocimientos en horas de clase.

2.2.2. Conocimientos y hábitos alimentarios

“Los hábitos son costumbres que se adquieren por la repetición de acciones consecutivas y rutinarias. Los hábitos alimentarios son todo el conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse”. (García, 2008, p. 104).

Los hábitos alimentarios de una persona se adquieren sobre todo por las enseñanzas que se reciba desde pequeños, sea de la madre, su padre, sus hermanas/os, vecinos, amigos, maestros y del entorno que le rodea. Por lo tanto, es importante que se cree conciencia en el infante de que la mejor manera de alimentarse y tener un buen estado de salud, es a través, del consumo de alimentos.

Los hábitos alimentarios son condicionados por las necesidades sentidas, por las experiencias que se viven, por las creencias de sus antecesores, por la disponibilidad de alimentos del medio, por los medios económicos

de la familia y por el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos se tenga.

Todos estos condicionantes son los que permiten a un grupo familiar transmitir, de generación en generación, los *conocimiento* sobre alimentación que facultarán al individuo para formar o modificar los hábitos alimentarios.

La disponibilidad de alimentos de una localidad o Región, también condiciona la formación de hábitos alimentarios. Si en alguna región no se produce determinados alimentos y su mercado es muy escaso y costoso, dichos alimentos no formarán parte de la cultura alimentaria. No sucede lo mismo con los productos que se cultivan en la Región.

La disponibilidad económica, también va a determinar la formación de los hábitos alimentarios, porque si en una familia el ingreso económico es reducido y el costos de los alimentos alto, sólo se prepararán comidas con alimentos de bajo costo y casi siempre los mismo, de manera que los hábitos alimentarios en la familia, van a ser muy limitados y monótonos.

Si bien, los conocimientos y sobre todo los hábitos alimentarios vienen desde el hogar, no se debe ocultar una realidad palpante en nuestro medio; puesto que, el hábito alimentario depende no solo de la cultura sino del aspecto económico y de la disponibilidad de los mismos en la localidad.

2.2.3. Actitudes y prácticas alimentarias

Las actitudes y prácticas alimentarias hace referencia a la conducta alimentaria de la persona la cual es “el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos”. (Gómez, 2012, p. 39).

Teniendo en cuenta que las actitudes y prácticas alimentarias se van formando y se aprenden con el tiempo, sin embargo, existen algunos productos atractivos para los niños como los dulces y alimentos ácidos que a la postre forman parte de su alimentación diaria. Por lo tanto, si bien se debe generar buenas actitudes y prácticas alimentarias, también se debe permitir un consumo mesurado de productos que a su edad son atractivos.

Además, “los modos de alimentarse, las preferencias y los rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros años de vida”. (Gómez, 2012, p. 39).

Es así que todas las personas inmersas en el entorno del niño debemos crear en los mismos, conductas de aprendizaje hacia un buen consumo de alimentos saludables; que con el transcurrir del tiempo se transformen en actitudes y buenas prácticas alimentarias.

El desarrollo de la conducta alimentaria, de sus trastornos y del estado nutricional no puede ser entendido en forma aislada del entorno sociocultural y económico, ni enfrentarse de la misma forma en las distintas sociedades y culturas, pues existen grandes particularidades derivadas de cada uno de estos factores. Dado que el medio ambiente, los padres y los niños están en interacción recíproca y permanente, la alteración de una de las partes afecta a las otras, explicando así la adquisición de trastornos en el desarrollo.

En estas condiciones, la consideración de todos los factores orgánicos, psicológicos y sociales relevantes reduce el énfasis en la separación clásica entre trastornos orgánicos y no orgánicos, posición que debe llevar a mirar el fracaso en la alimentación y en el crecimiento desde un punto de vista integral del desarrollo. Entre los diferentes factores que pueden influir en las practicas alimentarias se pueden señalar: la herencia y la tradición, el grado de desarrollo tecnológico, social y económico de la comunidad en la que vive el niño, la educación alimentaria, factor un poco olvidado pero de reciente auge en los colegios y en la consulta médica, y los medios de comunicación y la publicidad, los que indiscutiblemente juegan un papel muy importante en la formación (o deformación) de las practicas alimentarias.

2.2.4. Estado Nutricional

“El estado nutricional es la situación física en la que se encuentra una persona como consecuencia de la relación que existe entre el aporte y el consumo de energía y nutrientes”. (Baeza - Benito & Simón, 2009, p. 84).

Por lo tanto, evidencia si los nutrientes ingeridos son suficientes para cubrir las necesidades del organismo. Un niño bien nutrido presenta un funcionamiento correcto de todos los sistemas, tanto en crecimiento, como en respuesta frente a infecciones, enfermedades agudas o crónicas.

Aunque dentro del estado nutricional de la persona puede existir el sobrepeso y la obesidad, los mismos que se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Para la OMS (2013):

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. (pár. 6).

Hoy en día el consumo excesivo de comida chatarra ha ocasionado que el estado nutricional de los niños y niñas no esté acorde con su peso y talla; en un artículo del diario Últimas Noticias menciona que:

En el Ecuador al menos seis de cada 100 niños tienen sobrepeso. Datos expuestos por la Coordinación Nacional de Nutrición indican que el exceso de peso en el país registra un 6,5% de personas en la edad infantil, mientras que en escolares de ocho años de edad que habitan en el área urbana es de un 8,7% de sobrepeso y un 5,3% de obesidad. (párr. 4).

Por lo que, de seguir con un mal estilo de vida; es decir, consumiendo alimentos que no aportan ningún tipo de nutrientes, su estado nutricional tiende a cambiar ocasionado sobrepeso y obesidad.

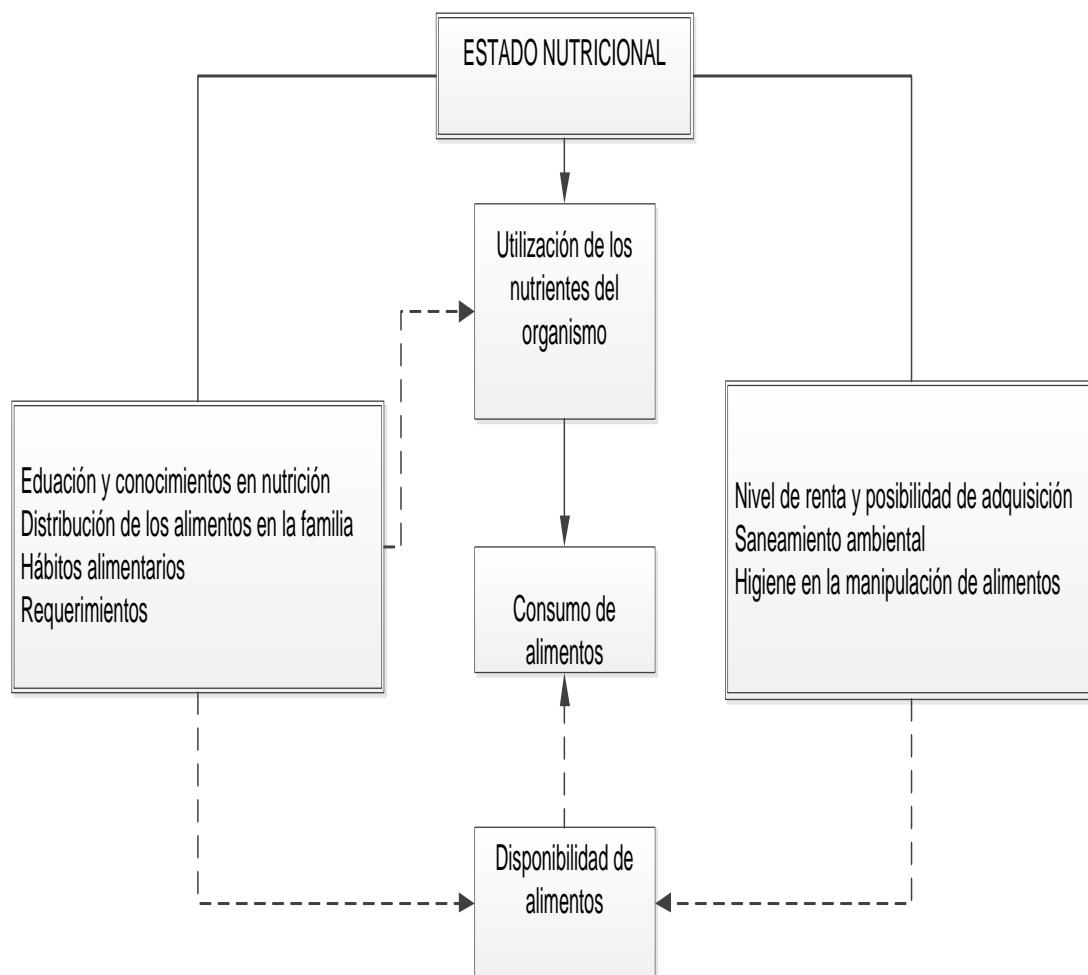
2.2.4.1. Factores que condicional el estado nutricional

El estado nutricional de la persona es el resultado de la intervención de varios elementos:

- La disponibilidad de alimentos, incluye su producción, transporte, distribución y consumo, y está influenciada por las características climáticas y geográficas de cada región. Determina la cantidad, calidad y variedad de los alimentos que ingieren las personas y depende de la capacidad del individuo para:
 - Obtener los alimentos, en función del precio de los productos y su nivel de ingresos.
 - Utilizar los alimentos, en función de su nivel de educación y sus conocimientos en nutrición.
 - Mantener la higiene en la manipulación de los alimentos y el saneamiento ambiental.
- Los hábitos alimentarios y la distribución de los alimentos en la familia, influenciados por la sociedad, la economía, la cultura, la región, la publicidad (prensa, televisión, etc.). Cuando un comportamiento es satisfactorio para los sentidos, las emociones, los valores o la autoestima, tiende a repetirse y convertirse en hábito. Los hábitos alimentarios se adquieren durante la infancia y son difíciles de modificar. La publicidad, a través de los medios de comunicación de masas, influye en la población con menos capacidad crítica (niños, adolescentes), imponiendo modelos de belleza y salud en función de los intereses comerciales de las empresas.

- Los requerimientos nutricionales de la población, establecidos en función de la edad, el sexo, el estado fisiológico y las patologías de los individuos.
- El proceso de la nutrición, que consiste en la ingestión, digestión, absorción y utilización de los nutrientes para el organismo.

Figura 5
Factores que condicionan el estado nutricional



Fuente: Alimentación y Nutrición Familiar.
Elaborado por: Baeza, Benito & Simón (2009)

2.2.4.2. Evaluación del estado nutricional

“La valoración del estado nutricional es imprescindible para reconocer y detectar personas en riesgo nutricional y prestar una asistencia sanitaria de elevada calidad”. (Baeza - Benito & Simón, 2009, p. 85).

Es recomendable, sobre todo en los niños que se efectúe una evaluación continua de su estado nutricional, para poder comparar un crecimiento de masa y estatura.

Para Baeza-Benito & Simón, los objetivos de la valoración nutricional son los siguientes:

- Estimar las necesidades de energía y nutrientes de las personas.
- Descubrir grupos de población o individuos vulnerables con riesgo de malnutrición por exceso y por defecto.
- Establecer acciones de prevención, diagnóstico y tratamiento nutricional.
- Proponer estándares de referencia de los indicadores del estado nutricional para comprobar la utilidad y validez de los tratamientos dietéticos.

No existe un método de referencia que permita realizar una valoración del estado nutricional en cualquier circunstancia. La sistemática del proceso de valoración de un individuo se establece en función de los

objetivos planteados para mejorar su situación nutricional y debe incluir datos referentes al consumo de alimentos, la historia clínica, la exploración física, las medidas somáticas, la composición corporal y los indicadores bioquímicos e inmunológicos.

Si se considera necesario, otra información que podemos especificar son aspectos psicosociales, educacionales, ambientales y genéticos, que también pueden incidir sobre el estado nutricional.

Por ello es importante que los padres de familia se involucren en la buena adquisición de costumbres para que las niñas se alimenten adecuadamente y evitar problemas de mal nutrición

Sin embargo el Ministerio de Salud Pública juega un papel muy importante ya que es de suma responsabilidad la prevención de un estado nutricional no acorde con la edad de las niñas, en las escuelas de la provincia del Carchi.

A continuación se detallan los métodos para evaluar el estado nutricional de una persona:

Cuadro 2

Métodos directos e indirectos: Evaluar Estado Nutricional

Métodos Directos:	Métodos Indirectos:
Son exactos, pero costosos, aplicables a pequeñas comunidades y requieren tiempo.	No son muy exactos, pero son aplicables a grandes comunidades, y son de bajo costo, rápidos.
Bioquímicos: Proteínas, hierro.	Disponibilidad de alimentos en una comunidad.
Clínicos: Buscar signos y síntomas de mala alimentación. En cara, cabello, labios, lengua, dientes, encías, glándulas, piel, uñas, tejido subcutáneo, sistema muscular y esquelético, sistema gastrointestinal, nervioso y cardiovascular.	Determinación del ingreso económico de la comunidad. Producto interno bruto. Producto interno bruto per cápita. Ingreso económico y gasto en los hogares.
Antropométricos: Evaluación de peso, talla, circunferencia de brazo.	Estadísticas de morbimortalidad materno infantil, enfermedades infecciosas. Tasas de mortalidad
Estudio dietético: Dieta habitual	Estudios de los servicios en la Comunidad: agua potable, alcantarillado, letrinas.

Fuente: La nutrición puede determinar el futuro de tu hijo.

Elaborado por: Macip (2007)

Cuadro 3
Medidas antropométricas más utilizadas

Indicador	Componente que evalúa	Tejido de mayor interés
Estatura o talla	Cabeza, columna vertebral, pelvis, piernas	Óseo
Peso	Masa corporal	Grasa, músculo, hueso, agua
Perímetro cefálico	Masa encefálica	Neuronal

Fuente: La nutrición puede determinar el futuro de tu hijo.

Elaborado por: Macip (2007)

2.2.5. Niño Escolar

Para Trigo (2012):

Crecimiento se define como proceso de incremento de la masa de un ser vivo, que se produce por el aumento del número de células o de la masa celular.

Desarrollo: se refiere a aspectos de diferenciación de la forma o de adquisición de nuevas funciones como resultado del aumento en madurez de las diferentes estructuras del organismo. (párr. 2).

Hay que diferenciar los conceptos de crecimiento y desarrollo, el primero hace referencia al aumento de la masa corporal, mientras que el desarrollo es un proceso de cambios que conduce a la maduración de los sistemas del cuerpo humano.

Aunque cada niño crece a un ritmo diferente, su peso y talla puede variar;

“Peso: aumentan un promedio de 5 a 7 libras al año aproximadamente.

Altura: crecimiento promedio de 2,5 pulgadas (0.06 metros) por año aproximadamente”. (Universidad de Columbia, 2009, párr. 1).

Además hay que considerar que, a medida que el niño sigue creciendo desarrolla nuevas habilidades acorde a su peso y talla.

Los niños pueden progresar a ritmos diferentes, los siguientes son algunos de los logros comunes que pueden alcanzar en este grupo de edad:

De 6 a 7 años

- Disfruta muchas actividades y se mantiene ocupado.
- Le gusta pintar y dibujar.
- Puede perder su primer diente.
- La visión es tan aguda como la de un adulto.
- Práctica sus habilidades para perfeccionarlas.
- Salta a la cuerda.
- Monta en bicicleta

De 8 a 9 años

- Tiene más elegancia en los movimientos y capacidades.
- Salta, brinca y persigue.
- Se viste y se asea por sí mismo completamente.
- Puede utilizar herramientas (por ejemplo, un martillo o un destornillador).

De 10 a 12 años

- Se desarrolla el resto de los dientes adultos.
- Le gusta coser y pintar.

Cuando los niños entran en la edad escolar, sus capacidades y comprensión de los conceptos y del mundo que los rodea continúan creciendo. Los siguientes son algunos de los logros comunes que pueden alcanzar durante su vida escolar

De 6 a 7 años

- Entiende el concepto de los números.
- Distingue el día de la noche.
- Distingue la mano izquierda de la derecha.
- Puede copiar formas complejas, como un rombo.
- Puede decir la hora.
- Puede comprender órdenes con tres instrucciones separadas.
- Puede explicar objetos y su uso.
- Puede repetir tres números al revés.
- Puede leer libros y, o materiales apropiados para su edad.

De 8 a 9 años de edad:

- Puede contar al revés.
- Conoce las fechas.
- Lee más y se divierte leyendo.

- Comprende las fracciones.
- Entiende el concepto de espacio.
- Dibuja y pinta.
- Puede nombrar los meses y días de la semana en orden.
- Disfruta coleccionando objetos.

De 10 a 12 años de edad:

- Escribe historias.
- Le gusta escribir cartas.
- Lee bien.
- Disfruta hablando por teléfono.

Además, los niños en edad escolar están propensos a diversas enfermedades entre las cuáles se mencionan:

- “Trastornos del crecimiento y desarrollo.
- Mal nutrición por exceso, o defecto.
- Anemia
- Parasitismo intestinal
- Diabetes mellitus,
- Defectos visuales y auditivos. etc.” (Núñez, 2009, p. 3).

2.2.6. Índice de Masa Corporal (IMC)

Durante la infancia y la adolescencia, para saber si el peso de un niño es normal, o no, hay que tener en cuenta no sólo la edad, sino también la altura, el sexo y el grado de desarrollo puberal.

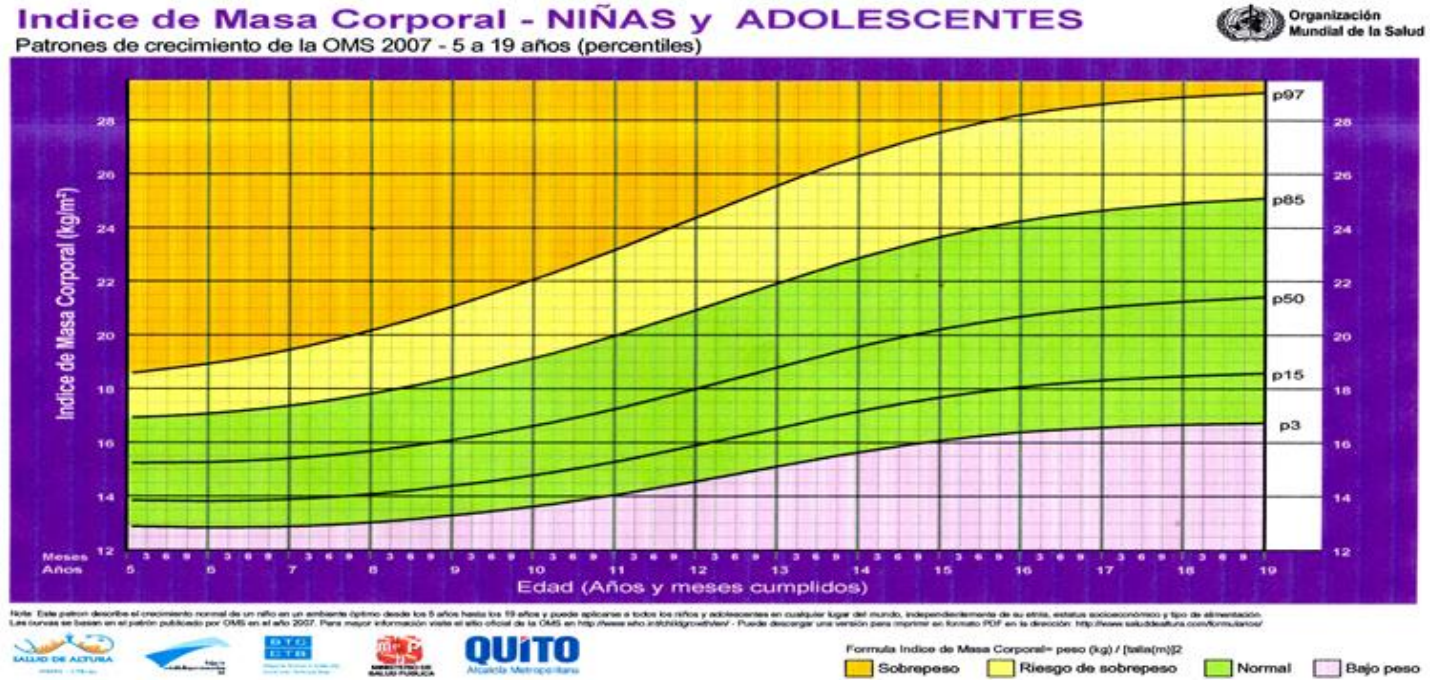
Según, Frontera & Cabezuolo (2009), manifiesta:

Entre todos los métodos utilizados como indicadores de un tamaño corporal adecuado, el más generalizado y útil es el índice de masa corporal, IMC, que relaciona el peso con la talla. Se calcula dividiendo el peso corporal en kilogramos por el cuadrado de la talla expresada en centímetros. (p. 198).

Es importante, tener en cuenta la relación que existe entre la masa corporal y la relación peso-talla, éste índice permite tener una visión real del estado nutricional del niño.

El 27 de abril del 2006 la Organización Mundial de la Salud (OMS) difundió un nuevo patrón de referencia para la evaluación del crecimiento infantil; en dónde; “los profesionales de la salud y los padres de todo el mundo están familiarizados con las curvas de crecimiento como una valiosa herramienta que se utiliza como referencia para evaluar el crecimiento y el desarrollo que se alcanzan durante la niñez y adolescencia”. (Sociedad Ecuatoriana Médica Familiar, 2008, párr. 2).

Figura 6
Índice de Masa Corporal



Fuente: 20/09/13 <http://www.saluddealtura.com/fileadmin/>
Elaborado por: OMS (2007)

2.2.7. Nutrición y Desarrollo cerebral

“La capacidad intelectual está relacionada con la capacidad de aprender y de aplicar apropiadamente lo aprendido y, a la vez, el aprendizaje y la capacidad de aplicar lo aprendido están estrechamente vinculados con la nutrición humana”. (Marín, 2010, p. 16).

Al estudiar los efectos que puede producir la desnutrición en el crecimiento y desarrollo cerebral del niño, se comprende cuál es el riesgo en la capacidad de aprendizaje que puede generar deficiencia al momento de adquirir el conocimiento en el salón de clases.

Los efectos de la desnutrición en el desarrollo cerebral del preescolar y escolar para la misma autora Marín (2010):

El niño desnutrido no responde de la misma manera ni en la misma intensidad a los estímulos ambientales, en comparación de los niños nutridos. El estado de desnutrición, fundamentalmente si es severo, parece afectar la capacidad escolar para atender y procesar la información. (p. 20).

Es importante conocer las distintas etapas de desarrollo por las que pasan los niños, para poder brindarles los nutrientes óptimos para su crecimiento y buen funcionamiento cerebral.

Para la revista Niños Felices y Seguros de Costa Rica (2013), manifiesta:

El adecuado desarrollo cognitivo y físico de los niños y niñas va de la mano con una adecuada y balanceada alimentación, rica en carbohidratos integrales, frutas, verduras, carnes baja en grasas saludables como el omega, y actividad física regular. (párr. 1-2)

Si se tiene en cuenta que un niño está en constante desarrollo, la nutrición es la clave para el adecuado desarrollo cerebral, que permitirá al infante captar de mejor manera el ambiente y sobre todo el conocimiento impartido por su profesor en un salón de clase, es por ello, que brindar al niño los mejores alimentos en todas las edades les va a permitir tener un mejor desarrollo cerebral.

Finalmente, mencionar que el omega es una sustancia que se encuentra en distintos alimentos, como por ejemplo el pescado azul (salmón, atún, macarela, entre otros), sardinas, aceites de canola o de soya, y frutos secos como las almendras y las nueces.

Es importante promover un buen desayuno, esto contribuye a conseguir un aporte nutricional adecuado, mejora el rendimiento físico, intelectual y la actitud en el trabajo escolar, disminuye el consumo de snacks que puede contribuir a la prevención de la obesidad.

2.2.8. Alimentación Escolar

En caso de presentar crecimiento y estado nutricional normal, el cual conviene mantener a fines preventivos, se deben hacer las siguientes recomendaciones, Machado (2009):

Alimentación balanceada, que contenga los grupos básicos de alimentos, Recommended Dietary Allowance, más conocida como RDA, ha sido definida por la Food and Nutricional Board desde 1941 en un intento por determinar los estándares nutricionales para asegurar un buen estado de salud en las distintas poblaciones; con revisiones periódicas, cuando se incluyen conceptos de valores diarios de nutrientes que reciben el nombre de Dietary Reference Intakes (RDI). (p. 147).

Una alimentación balanceada no sólo consiste en brindar cualquier tipo de alimentos, sino más bien, en establecer un menú nutricional que ayude al aporte vitamínico que el niño necesita y que le permita mantener un buen estado de salud, así como también lograr un desarrollo acorde con la edad. Además la buena alimentación escolar le va a permitir al niño cubrir las necesidades energéticas que servirá para la práctica del deporte y actividades recreacionales que realice.

Es importante mencionar que muchos problemas de aprendizaje son por falta de dietas o alimentación inadecuada, para saber si un niño está bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios.

Figura 7
Pirámide Nutricional



Fuente: .23/06/13 <http://ecuador.nutrinet.org/areas-tematicas/>
Elaborado por: Castañeda (2009)

El diseño de esta pirámide no está basado solamente en el peso de la persona o el porcentaje de energía (calorías) que se le adjudican a estos alimentos en la dieta, sino en una mezcla de éstos que está diseñada para proveer las proporciones recomendadas y un sentido general de la frecuencia de consumo - así como una indicación de cuáles alimentos debe favorecer una dieta sana al estilo Latino. La pirámide describe una dieta adecuada para la mayoría de los adultos sanos y como base de ella está la actividad física. En caso de que se necesiten hacer cambios para la dieta de los niños, las mujeres embarazadas, y otros grupos especiales de la población, estos cambios requieren consideraciones adicionales.

- Los requerimientos diarios estarán determinados por la actividad física realizada por el niño. Además, en el preescolar y escolar la estimación de la energía requiere la adición de las calorías que son necesarias para el crecimiento.

- Las proteínas son el componente estructural de las células del organismo. Funcionan como enzimas transportadoras de la membrana y hormonas. Las necesidades proteicas disminuyen progresivamente durante la edad preescolar y escolar. Deben aportarse entre 12% y 15% del total de calorías para mantener una adecuada relación energía/proteína, lo que asegura el aprovechamiento de las proteínas en forma de tejido. Además, es recomendable que el 65% de las proteínas sean de origen animal.

- Los carbohidratos proveen energía para las células del organismo, en especial para el cerebro, y deben aportar entre 55% y 69% del total de energía diaria. Los carbohidratos simples no deben sobrepasar el 6% del aporte calórico total, ya que su consumo en exceso se relaciona con la caries dental y la obesidad.

- Las grasas son la mayor fuente de energía y de ácidos grasos esenciales. Forman parte de las membranas celulares y colaboran en la absorción de vitaminas liposolubles. Los ácidos grasos se clasifican en: saturados, monoinsaturados, poliinsaturados, y los ácidos grasos trans; sus fuentes alimentarias y acciones en el organismo son diferentes. Deben constituir el 30% del aporte calórico total, y mantener una proporción similar de ácidos grasos saturados y poliinsaturados y de monoinsaturados entre el 10% y 15%. El consumo de ácidos grasos trans debe limitarse a menos de 1% de las calorías totales. El colesterol no debe superar los 300 mg diarios, sus principales fuentes alimentarios son los lácteos, las carnes y la yema de huevo.

Por ello es recomendable una alimentación balanceada que contenga todos los grupos alimenticios y que la población sepa de los beneficios de estos para evitar problemas relacionados con un mal estado nutricional.

Cuadro 4
Efectos y fuentes alimentarias de los ácidos grasos

Tipo de ácido graso	Efectos	Alimentos fuente
Ácido graso saturado	↑ Colesterol Total ↑ LDL	Carnes y lácteos
Ácido graso monoinsaturado	↑ Colesterol Total ↓ LDL	Aceite de oliva y canola Frutos secos
Ácido graso poliinsaturado omega 3	Antiagregantes plaquetarios ↑ Triglicéridos ↓ LDL	Aceite vegetales Pescados
Ácido graso poliinsaturado omega 6	Mantiene integridad de la piel ↓↓ Colesterol Total ↓↓ LDL	Aceite de soya y girasol
Ácido graso trans	↑ LDL ↓ HDL	Margarinas, galletas, alfajores, panes, lácteos, carne y leche

Fuente: Nutrición Pediátrica.

Elaborado por: Machado (2009)

- La fibra dietética se define como carbohidratos no digeribles y lignina presente naturalmente en los alimentos de origen vegetal; su consumo retrasa el vaciamiento gástrico, enlentece la absorción de glucosa, interfiere en la absorción de grasas y colesterol, además de regular la función intestinal. El aporte de fibras se establece entre 8 y

10 gramos por cada 1000 kcal. También se recomienda que la ingesta de fibra debe ser equivalente a la edad más 5 gramos.

- El hierro es un nutriente esencial para el metabolismo energético y oxidativo. La carencia de hierro es la deficiencia nutricional más frecuente y la causa más común es una dieta que no cubre los requerimientos del mineral, los cuales oscilan entre 12 y 14 mg/día para ambos sexos. Estas estimaciones están realizadas en la población con biodisponibilidad intermedia de hierro. Los productos cárnicos son las mejores fuentes por su contenido de hierro de alta biodisponibilidad.

- Una masa ósea óptima disminuye el riesgo de osteoporosis en la edad adulta y para lograrlo es necesario una dieta balanceada, no solo por el aporte adecuado de calcio sino también por el consumo de alimentos que favorezcan o interfieran con su absorción. Los requerimientos de calcio fluctúan entre 500 y 800 mg/día en ambos sexos. Los productos lácteos son muy buenas fuentes de calcio y en menor grado las leguminosas. En los alimentos existen compuestos que favorecen o interfieren en la absorción de calcio, la lactosa presente en la leche y derivados facilita la absorción del calcio; mientras que el ácido oxálico y los fitatos presentes en espinacas, cereales, leguminosas y semillas lo reducen.

- Otro micronutriente crítico en este periodo es el zinc, que se considera un elemento traza esencial para el crecimiento y el desarrollo infantil. El déficit de zinc produce alteraciones del sistema inmunitario, retraso del crecimiento pondoestatural en niños, anorexia, hipogonadismo y retraso puberal. Sus requerimientos se estiman entre 3 y 5 mg/día. Las mejores fuentes dietéticas de zinc corresponden a mariscos, carnes y pescado; en segundo lugar se ubican los lácteos cereales, huevos y semillas. Las frutas y alimentos grasos son pobres proveedores de este elemento.

2.2.9. Lonchera saludable

Valdivia (2012), enuncia:

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. (p. 8).

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

Primaria (6–11 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal (un pan con pollo, piña en trozos y emoliente). En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales.

Una lonchera saludable debe tener:

- Una lonchera debe contener 3 tipos de alimentos: energéticos, formadores o constructores y reguladores o protectores. Energéticos, como su nombre lo dice, estos brindaran energía para realizar diversas actividades, ejemplo: pan, galletas, cereales, etc. Formadores, alimentos proteicos de origen animal forman el organismo y ayudan al crecimiento, ejemplo: queso, huevo, pollo, leche, etc. Reguladores, aportan vitaminas, minerales y fibras como las frutas y jugos de fruta.

Una lonchera no debe tener:

- Alimentos muy salados ni muy dulces
- Bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas o jugos con colorantes
- Embutidos del tipo hot dog, mortadelas o salchichas que contienen mucha grasa
- Dulces o chatarra como caramelos mashmellows, papitas etc.
- Mayonesa o alguna salsa porque podría descomponerse

Según el portal de gastronomía Yumi (2012):

La etapa infantil es el mejor momento para enseñar hábitos de alimentación adecuados para llevar un estilo de vida saludable, tanto en el presente, como en el futuro, ya que en esta etapa se establecen preferencias y aversiones alimenticias; es una época de formación del gusto alimentario, en la que contribuyen factores genéticos, sociales y culturales. (párr. 11).

Por eso es importante que las personas adultas inculquen a los infantes los buenos hábitos alimenticios que deben darse, para tener niños sanos y con buen estado inmunológico.

Para Chávez (2010), enuncia:

El Programa de Alimentación Escolar es la acción del Estado ecuatoriano encargada de atender con alimentación a escolares de jardines y escuelas fiscales, fiscomisionales, municipales y comunitarias más pobres del País en edades entre los 5 a los 14 años, con dos modalidades: Desayuno Escolar, funciona desde diciembre de 1995, y Almuerzo Escolar desde mayo de 1999, constituyendo uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo. (párr. 1).

Los objetivos del Programa de Alimentación Escolar son:

- De Desarrollo: Superar las condiciones de inequidad educativa mediante la contribución a la construcción de capital humano.
- General: Contribuir al mejoramiento de la calidad y eficiencia de la educación básica mediante la entrega de un complemento alimenticio, principalmente en zonas con mayor vulnerabilidad social.

2.3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.3.1. Hipótesis

Los malos hábitos alimenticios influyen en el estado nutricional de los/las niños y niñas de la Escuela Alejandro R. Mera.

2.3.2. Variables

Variable independiente: Malos hábitos alimentarios

Variable dependiente: Estado nutricional

Variable interviniente: Niños y niñas

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio utilizado en la presente investigación es:

➤ Estudio Descriptivo Longitudinal

Este tipo de estudio se lo aplicó porque el universo fue ampliamente extenso y con diferente cultura alimentaria, las niñas y niños fueron observados por un periodo corto de 2 meses para averiguar los conocimientos, actitudes y prácticas respecto a sus hábitos alimenticios, con lo cual se puede determinar el plan de medidas de intervención y así elaborar una guía para promover la alimentación sana en niños y niñas escolares (lonchera saludable), permitiendo prever los malos hábitos alimentarios y mejorar el estado nutricional de los niños y niñas; y así verificar la hipótesis planteada.

3.2. UNIVERSO Y MUESTRA

Actualmente en la Escuela Alejandro R. Mera en el año lectivo 2012-2013 estudian solo niñas y son en total 894 alumnas, desde el primer hasta el séptimo año de Educación Básica. Es así que el universo está compuesto por todas las niñas que allí estudian, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1
Universo Poblacional

Año de Educación Básica	Número de Alumnos
Primero	113
Segundo	133
Tercero	136
Cuarto	107
Quinto	121
Sexto	136
Séptimo	148
Total	894

Fuente: Escuela Alejandro R. Mera, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Teniendo en cuenta que el universo es mediamente extenso y así determinar el número de encuestas a aplicarse; se emplea el muestreo aleatorio simple debido a que cada sujeto (niña) de la población tiene la misma posibilidad de ser seleccionada y ser partícipe de la misma; por lo tanto, la fórmula a aplicar es:

$$n = \frac{N * s^2 * z^2}{(N - 1) * e^2 + s^2 * z^2}$$

En donde:

n= Tamaño de la muestra.

N= Población

S² = Varianza = (0.5) ²

Z²= Nivel de confianza = 1.96

e²=Error Muestral indica el Porcentaje de confiabilidad 1% ≤ e ≤9%

Remplazando cada uno de los datos en la fórmula se obtiene la siguiente información:

$$n(\text{encuestas}) = \frac{894 * (0,5)^2 * (1,96)^2}{(894 - 1) * (0,05)^2 + (0,5)^2 * (1,96)^2}$$

$$n(\text{encuestas}) = 268,91$$

De acuerdo, al cálculo efectuado se deben realizar 269 encuesta y para calcular el número de indagaciones que se deben aplicar en cada año de educación básica se utiliza la fracción muestral, la cual es, “la proporción entre el número de elementos de la muestra (n) y el número de elementos de la población (N)”. (González, 2009, p. 3), cuya fórmula es:

$$m = \frac{n}{N}$$

m= Fracción Muestral

n = Muestra

N = Población / Universo

Cálculo de la fracción muestral en cada uno de los años de Educación Básica:

$$m = \frac{269}{894}$$

$$m = 0.3009$$

Tabla 2
Fracción muestral

Año de Educación Básica	Paralelos	Alumnos	Fracción Muestral	Encuestas y Ficha de Observación	Método Aleatorio Simple
Primero	3	113	0.3009	34	
Segundo	4	133	0.3009	40	
Tercero	4	136	0.3009	40	Cada 3
Cuarto	4	107	0.3009	32	Cada 3
Quinto	4	121	0.3009	37	Cada 3
Sexto	4	136	0.3009	41	Cada 3
Séptimo	4	148	0.3009	45	Cada 3
Total	27	894		269	

Fuente: Escuela Alejandro R. Mera, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Al considerar que en el primer y segundo año de Educación General Básica son niñas cuyas edades fluctúan entre los 5 y 6 años de edad; se le efectuó una ficha de observación a un total de 74 niñas; en cambio, a partir del tercero a séptimo año se realiza una encuesta (195 niñas), y para ello, se solicitó el listado general de alumnas por paralelo; las cuales fueron unificadas una a continuación de otra y a través del muestreo aleatorio simple se dividió el total de alumnas por año de Educación Básica entre el número de encuesta, dando como resultado que se debe seleccionar al azar cada tres niñas a partir de la primera alumna.

Además, para que exista mayor precisión en la información a recolectarse es necesario realizar un cuestionario destinado a padres de familia y profesores; la muestra a emplearse a padres es la misma que la realizada en las niñas de la Escuela (269 encuestas); en cambio para los profesores solamente se emplea un censo poblacional, debido a que son únicamente 27 profesores quienes imparten clases en cada paralelo.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas e instrumentos empleados en la investigación son:

- Encuesta, esta técnica permite la recolección de información acerca de los conocimientos, actitudes y práctica alimentaria efectuada a los niños/as desde el tercer año al séptimo de básica, para ello se utiliza como instrumento el cuestionario.
- Observación, la cual permite tener una visión real de qué alimentos consumen en hora de recreo, con la finalidad de validar la información recolectada; el instrumento a emplearse es la ficha de observación; y se la emplea para las niñas de 5 y 6 años.

3.4. DISEÑO DEL INSTRUMENTO

Para la recolección de la información se utilizó como instrumentos al cuestionario y ficha de observación:

- El cuestionario estuvo destinado para las niñas de tercero a séptimo año de Educación General Básica de la Escuela Alejandro R. Mera de la

ciudad de Tulcán; el cual consta de preguntas cerradas y sirvió para averiguar los conocimientos, actitudes, prácticas y estado nutricional. También se aplicó un cuestionario a padres de familia y profesores(as) tanto de la muestra como de la población de estudio respectivamente, el cual contenía preguntas cerradas con la finalidad de corroborar los datos que las niñas dieron.

- La ficha de observación destinada a las niñas de primero y segundo año con el propósito de conocer los hábitos alimenticios; y como se va arraigando paulatinamente el consumismo hacia diversos tipos de alimentos que no generan los adecuados nutrientes.

3.5. PROECESAMIENTO DE DATOS

Recolectada la información de los cuestionarios, ésta fue ingresada en la herramienta informática EXCEL para obtener el archivo plano que posteriormente sirvió como base de datos en el programa estadístico informático SPSS (Statistical Product and Service Solutions).

Para validar la hipótesis se empleó el test Chi-Cuadrada en el SPSS. Los pasos que se siguieron fueron:

- En la pestaña Análisis, opción Tablas de Contingencia se selecciona una pregunta de la variable dependiente y otra de la independiente.
- Seleccionar la pestaña Test de Estadística la opción test Chi.Cuadrada, con el cruce de las 2 variables se generan respectivas tablas; con lo cual se puede comprobar la validez o no de la hipótesis planteada.

CAPÍTULO IV

4. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y PLAN DE INTERVENCIÓN

4.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS

La presentación y análisis de datos que está segmentada de la siguiente manera:

- Índice de Masa Corporal, el cual a través de la medición del peso y talla se determina el estado nutricional de las niñas.

- Ficha de Observación, con la que se determinó los hábitos alimenticios de las niñas de primero y segundo año de Educación General Básica.

- Encuestas aplicadas a niñas de tercero a séptimo año, para averiguar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias.

- Encuestas aplicadas a padres de familia y profesores, para corroborar si la información obtenida en las niñas sobre los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias son reales.

4.1.1. Evaluación peso y talla índice de masa corporal (IMC)

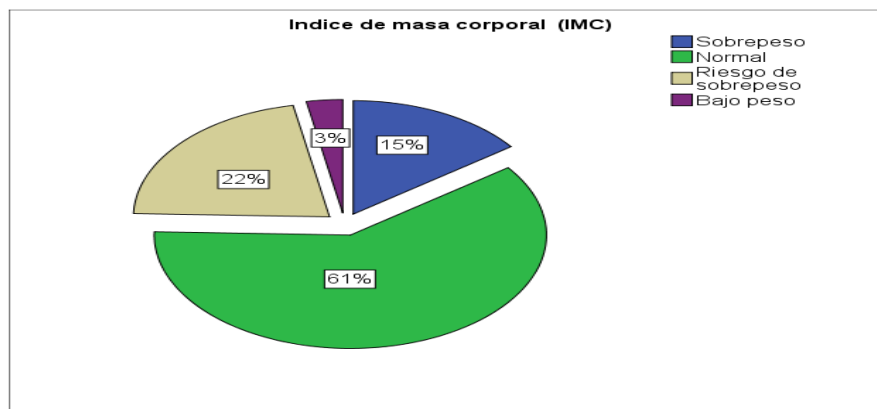
Tabla 3
Índice de masa corporal

Índice de Masa Corporal	Frecuencia	Porcentaje %
Sobrepeso	40	14,9%
Normal	163	60,6%
Riesgo de sobrepeso	58	21,6%
Bajo peso	8	3%
TOTAL	269	100%

Fuente: Datos de Encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 1
Índice de masa corporal



Fuente: Datos de Encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

Una vez tomado el peso y la talla de las niñas se obtuvo el Índice de Masa Corporal, en donde, el 61% se hallan dentro de los parámetros normales, el 22% con riesgo de sobrepeso, el 15% con sobrepeso y el 3% bajo peso. Deduciendo que 39% de los encuestados se halla fuera de los parámetros normales por lo que su estado nutricional no es el adecuado.

4.1.2. Ficha de Observación

Para las niñas del primero y segundo año de Educación General Básica, se aplicó una observación directa que permita averiguar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimenticios, y su estado nutricional.

Se aplicó esta técnica debido a que su edad está comprendida entre los 5 y 6 años de edad; no les permite aún tener un juicio para emitir un criterio formado de las preguntas de la encuesta.

Al considerar que en primer año son 113 niñas y en segundo año 133 niñas, se tuvo que emplear el muestreo aleatorio simple debido a que era muy complejo efectuar una observación directa ha dicho grupo.

Dando como resultado un total de 74 niñas a aplicarse la ficha de observación, 34 niñas en primero y 40 niñas en segundo año. En dicha ficha de observación se tomó en cuenta la actitud y práctica que tenían las alumnas de la Escuela Alejandro R. Mera hacia los hábitos alimentarios; tanto en el momento de llevar su lonchera traída desde su casa, al instante de estar en clase, la actitud que tenían al recibir el desayuno escolar entregado por el Gobierno, como al momento de salir a recreo.

FICHA DE OBSERVACIÓN PRIMER AÑO

Edad: 5 años

Cuadro 5

Ficha de Observación primer año básica

	DÍA			SI	NO	OBSERVACIÓN
	1	2	3			
Durante las horas de clase su profesora les informa sobre una alimentación sana.	✓			✓		La maestra a través de materiales didácticos enseña a las niñas que alimentos son buenos y malos para su salud.
Entre las horas de clase de 8-10 am las niñas se notan cansadas.	✓			✓		Se observa que las niñas no ponen atención a la clase se notan molestosas.
Las niñas llevan lonchera		✓		✓		La mayoría de las niñas llevan lonchera y un bajo porcentaje dinero.
Qué tipo de alimentos llevan en su lonchera.		✓				Se puede identificar que la mayoría de las niñas llevan en su lonchera confites y frituras como chitos, papas en funda, gelatinas, chocolates, doritos etc.
Las niñas en la hora de recreo que alimentos consumen.			✓			Consumen los alimentos que contienen sus loncheras, mientras los que llevan dinero adquieren todo tipo de alimentos chatarra en el bar (comida rápida, frituras y confites), siguiendo el ejemplo de las niñas de los niveles superiores.
Al recibir el desayuno escolar que actitud toman las niñas.		✓		✓		En su gran mayoría las niñas al recibir el desayuno escolar lo consumen, mientras que otras lo guardan en su mochila.
El peso y talla de la niña es acorde a su edad.		✓			✓	La gran mayoría de las niñas tiene un peso y la talla acorde a su edad.

Fuente: Observación Directa, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

FICHA DE OBSERVACIÓN SEGUNDO AÑO

Edad: 6 años

Cuadro 6

Ficha de Observación segundo año básica

	DÍA			SI	NO	OBSERVACIÓN
	1	2	3			
Durante las horas de clase su profesora les informa sobre una alimentación sana.	✓			✓		La maestra a por medio de ludo terapia enseña a las niñas a consumir alimentos saludables
Entre las horas de clase de 8-10 am las niñas se notan cansadas.	✓			✓		Las niñas se notan impacientes y no ponen cuidado a lo que les dice sus profesoras
Las niñas llevan lonchera		✓		✓		La mayoría de las niñas llevan lonchera debido a su edad sin embargo un bajo porcentaje si lleva dinero.
Qué tipo de alimentos llevan en su lonchera.		✓				Se puede identificar que la mayoría de las niñas llevan en su lonchera confites y frituras como chitos, papas en funda, gelatinas, chocolates, doritos etc.
Las niñas en la hora de recreo que alimentos consumen.			✓			Consumen los alimentos de sus loncheras, mientras los que llevan dinero adquieren todo tipo de alimentos chatarra en el bar (comida rápida, frituras y confites), siguiendo el ejemplo de las niñas de los niveles superiores.
Al recibir el desayuno escolar que actitud toman las niñas.		✓		✓		Las niñas al recibir el desayuno escolar lo consumen, otras lo guardan en su mochila y le obsequian a sus madres
El peso y talla de la niña es acorde a su edad.		✓			✓	La gran mayoría de las niñas tiene un peso y la talla acorde a su edad.

Fuente: Observación Directa, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

4.1.3. Encuestas aplicadas a niñas

Datos generales de los encuestados

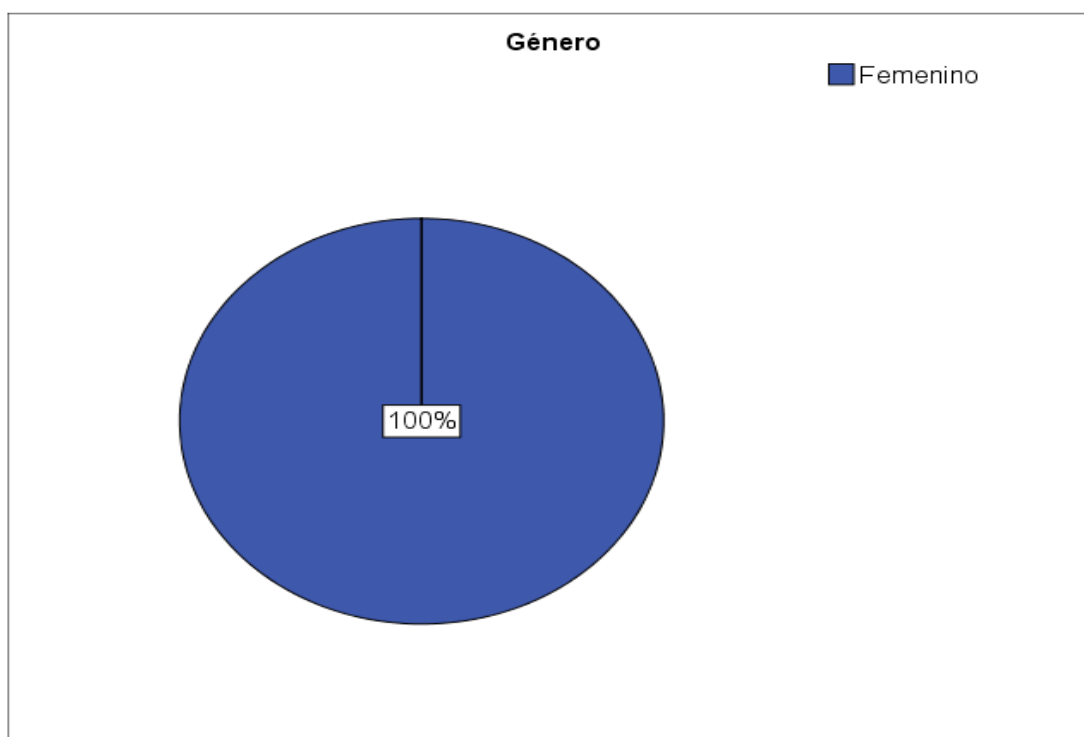
Tabla 4
Genero

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Masculino	0	0%
Femenino	195	100%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 2: Genero



Fuente: Datos encuesta, 2013

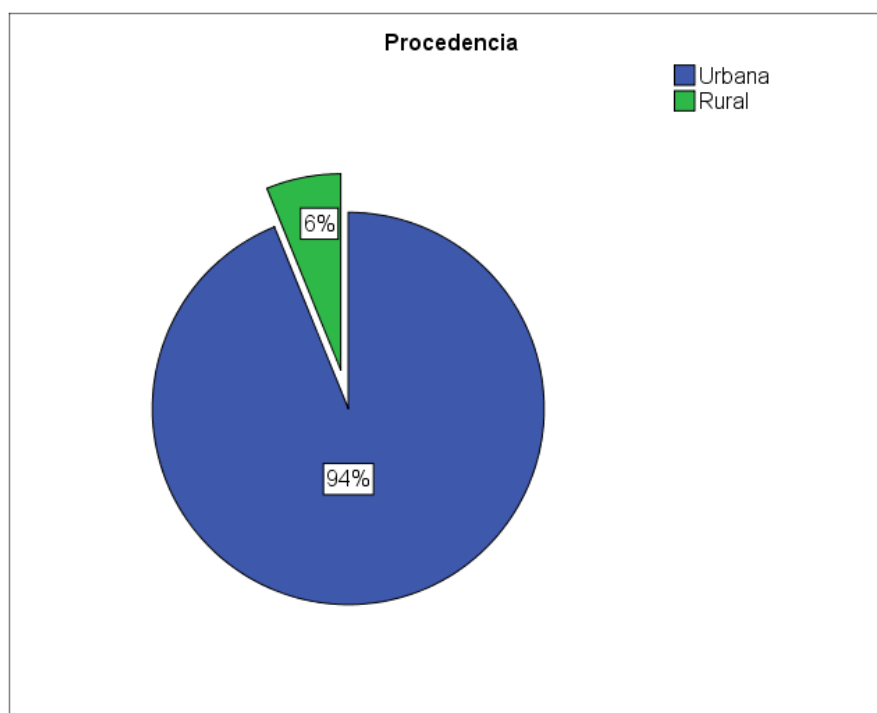
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Tabla 5
Procedencia

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Urbana	183	93,8%
Rural	12	6,2%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 3
Procedencia



Fuente: Datos encuesta, 2013
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

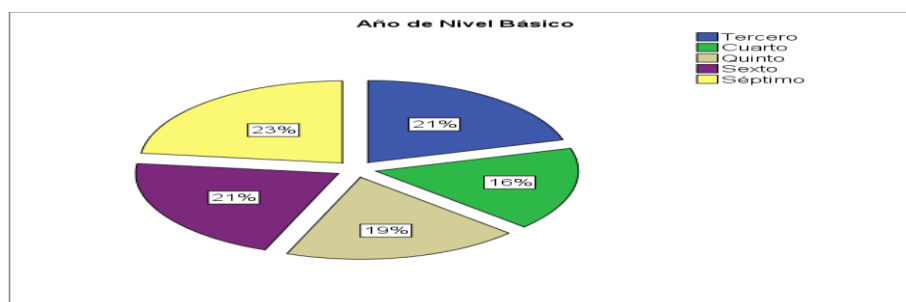
Tabla 6
Año Nivel Básica

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Tercero	40	20,5%
Cuarto	32	16,4%
Quinto	37	19,0%
Sexto	41	21,0%
Séptimo	45	23,1%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Grafico 4
Año Nivel Básica



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El 100% de los encuestados son niñas de las cuales, el 94% pertenecen al sector urbano y en un 6% al rural de la ciudad de Tulcán. De este total el 21% son de tercer año de educación básica, el 16% de cuarto año, el 19% de quinto año, el 21% de sexto año y en un 23% de séptimo año. Lo que permite deducir la equidad existente para la determinación de datos tanto en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios que tienen cada una de las involucradas.

Conocimientos Alimentarios

Tabla 7
Aporte para el aporte de salud

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Frutas, Verduras y Cereales	188	96,4%
Hamburguesas, Salchipapas, etc.	3	1,5%
Confites (caramelos, chupetes)	3	1,5%
Otros	1	0,5%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Grafico 5
Aporte para el aporte de salud



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

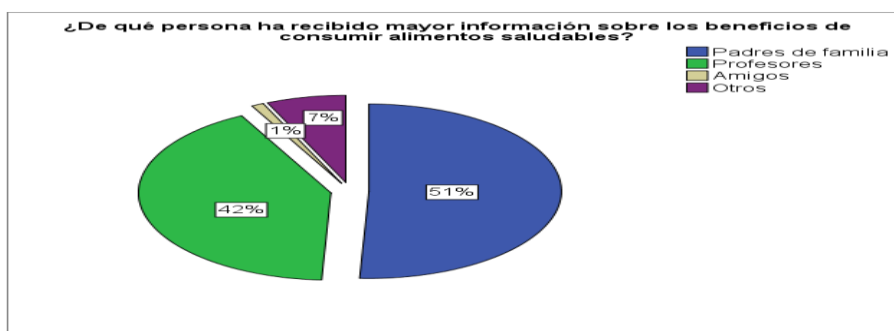
Tabla 8
Información sobre alimentos saludables

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Padres de familia	99	50,8%
Profesores	81	41,5%
Amigos	2	1,0%
Otros	13	6,7%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Grafico 6
Información sobre alimentos saludables



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El 96% manifiesta que las frutas, verduras y cereales son las de mayor aporte en su estado de salud; el 2% confites y hamburguesas, salchipapas; y un 0,5% otros. Concluyendo que la mayoría de niñas si tienen conciencia de que su estado de salud depende mucho del consumo de fuentes que aporten vitaminas para el organismo; a pesar de ello un bajo porcentaje aún no tienen claro el verdadero aporte nutricional. Este conocimiento ha sido adquirido a través de padres en un 51%, profesores 42%, otros como centros de salud o familiares en un 7% y amigos con un 1%.

Actitudes Alimentarias

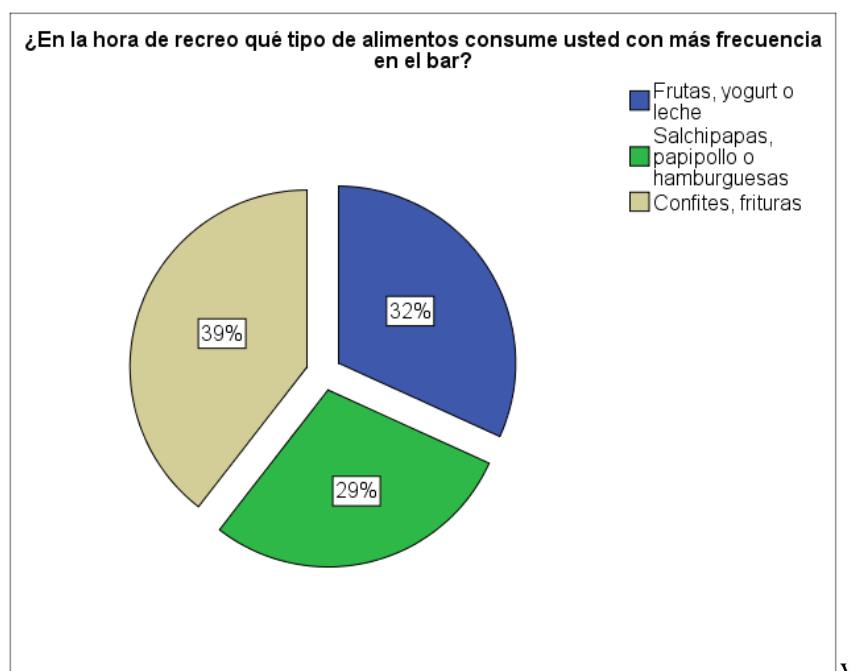
Tabla 9
Consumo de alimentos con mayor frecuencia

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Frutas, yogurt o leche	62	31,8%
Salchipapas, papipollo o hamburguesas	56	28,7%
Confites, frituras	77	39,5%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 7
Consumo de alimentos con mayor frecuencia



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

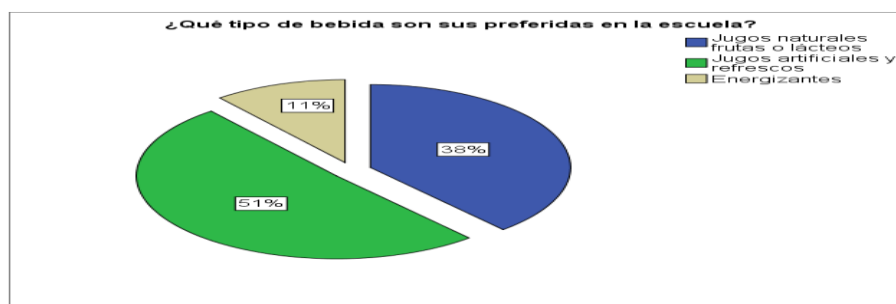
Tabla 10
Bebidas preferidas

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Jugos naturales o lácteos	75	38,5%
Jugos artificiales y refrescos	99	50,8%
Energizantes	21	10,8%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 8
Bebidas preferidas



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

Referente a las actitudes alimentarias se tiene que el 40% de los encuestados tienen una actitud consumista hacia los confites y frituras; el 32% hacia las frutas, yogurt y leche; el 29% hacia las salchipapas o papipollo. Así mismo, es delicado observar que el 51% de las encuestadas tiende a consumir jugos artificiales, el 39% jugos naturales y el 11% hacia los energizantes. Es este aspecto la actitud, en donde, se debe crear conciencia en cuáles son los verdaderos alimentos y bebidas que generan aporte nutricional al organismo.

Prácticas Alimentarias

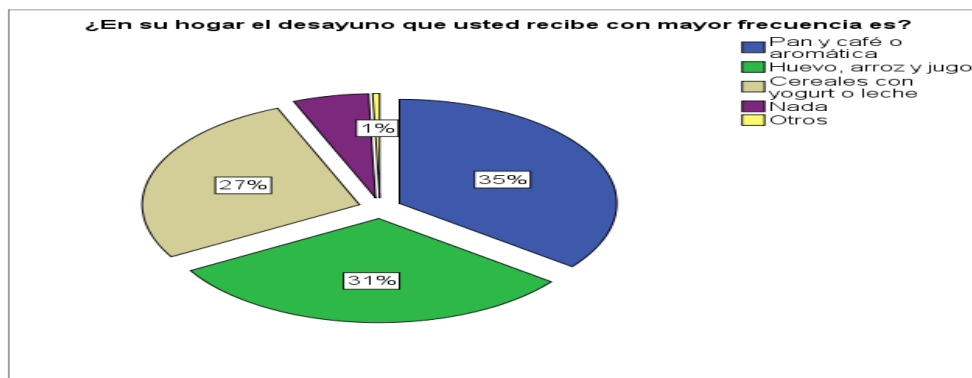
Tabla 11
Desayuno en el hogar

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Pan y café o aromática	69	35,4%
Huevo, arroz y jugo	61	31,3%
Cereales con yogurt o leche	53	27,2%
Nada	11	5,6%
Otros	1	0,5%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 9
Desayuno en el hogar



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El desayuno es el que brinda el primer aporte nutricional en el ser humano, sin embargo, nuestras costumbres han hecho que en los hogares de las niñas se prepare simplemente como desayuno pan y café en un 35%, seguido de una preparación de arroz, huevo y jugo en un 31%, cereales con yogurt en un 27%, nada con un 6% y otro tipo de desayuno con un 1%.

Tabla 12
Colación escolar

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Fruta, yogurt, chocos	27	13,8%
Colas, tampico, frituras	30	15,4%
Dinero	138	70,8%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 10
Colación escolar



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

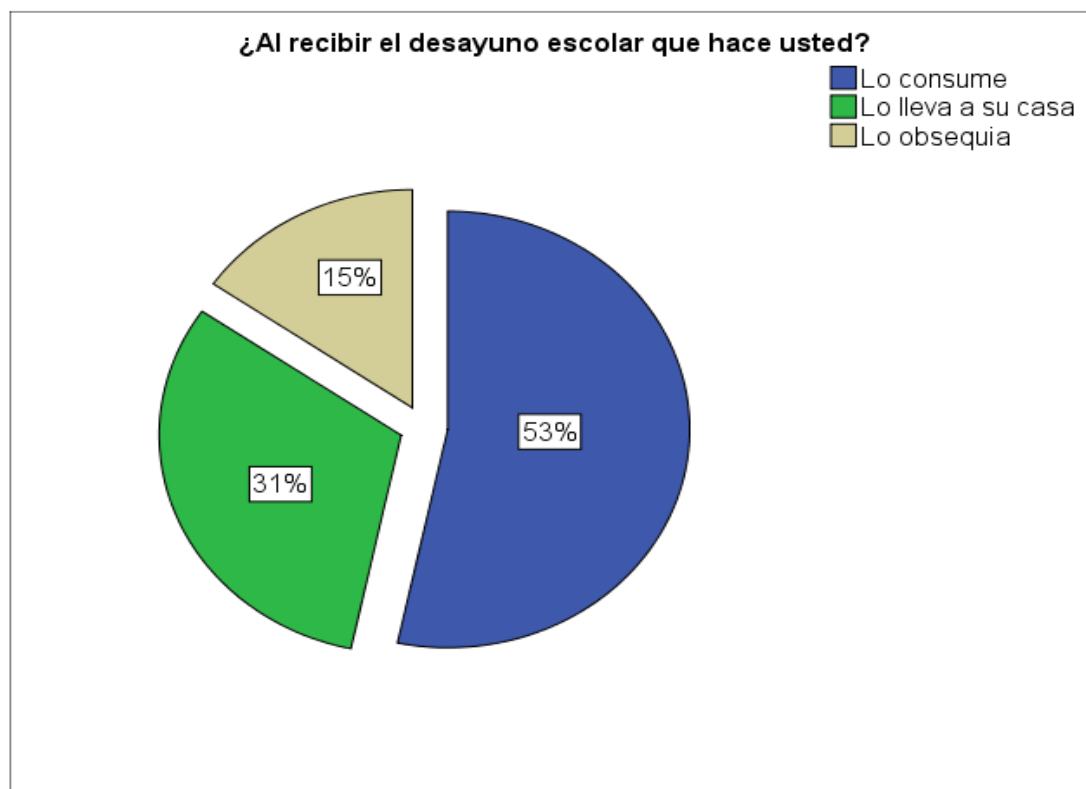
Tabla 13
Desayuno escolar

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Lo consume	104	53,3%
Lo lleva a su casa	61	31,3%
Lo obsequia	30	15,4%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 11
Colación escolar



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

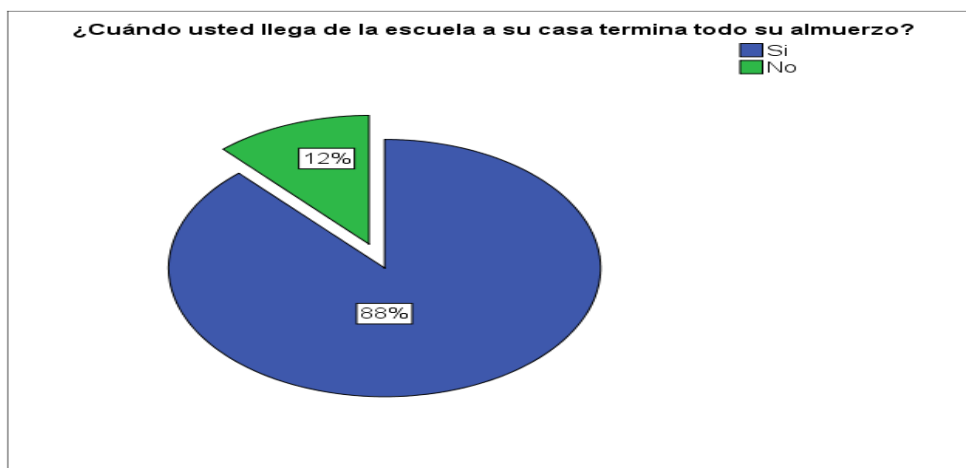
Tabla 14
Almuerzo

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Si	172	88,2%
No	23	11,8%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 12
Almuerzo



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

La colación está dada más en el envío de dinero en un 71%, las colas o tampico con un 15%, seguido de las frutas, chochos en un 14%. El desayuno escolar que el Gobierno prepara por lo general si es consumido por las niñas en un 53%; aunque existen quiénes lo llevan a su casa en un 31% y lo obsequia en un 15%. Lo que sí es halagador observar que el 88% si consume el almuerzo completo cuando llega a su casa, pero es delicado saber que un 12% de las niñas no lo hacen.

Estado Nutricional

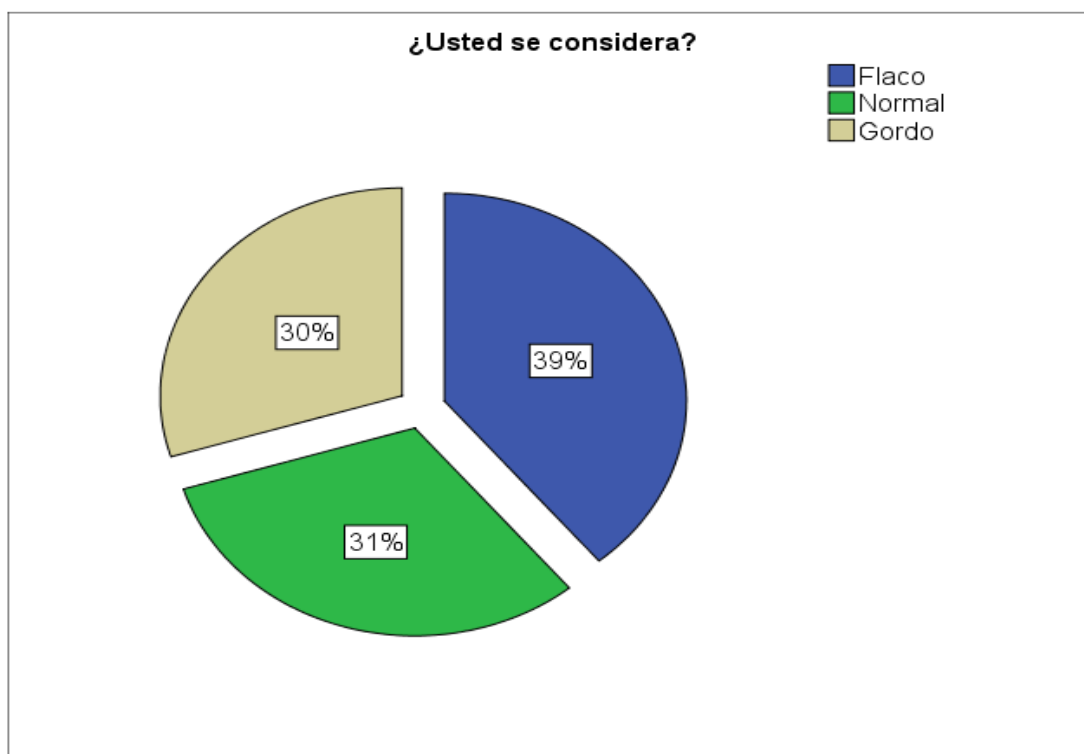
Tabla 15
Estado Nutricional

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Flaco	76	39%
Normal	61	31,3%
Gordo	58	29,7%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 13
Estado Nutricional



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

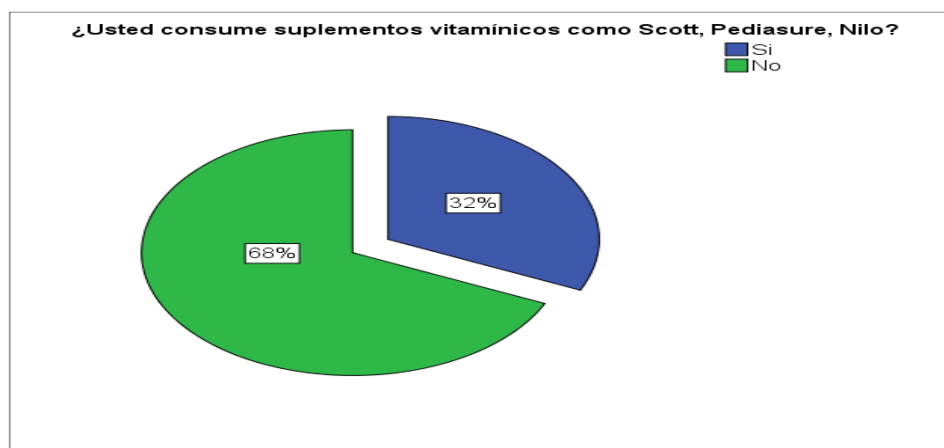
Tabla 16
Suplemento Vitamínico

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Si	62	31,8%
No	133	68,2%
Total	195	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 14
Suplemento Vitamínico



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

Para conocer la nutrición de las niñas, se obtuvo que el 39% de las encuestadas se consideran flacas, mientras que el 31% de las niñas piensan que su estado físico es normal, y un 30% que es gorda. Como se puede observar la mayoría de las niñas considera que no tiene un adecuado estado nutricional. Aunque por otra parte se puede observar que el 68% no adiciona suplementos vitamínicos a su alimentación diaria, el restante, 32% si lo hace, por lo que, puede haber un déficit de nutrientes.

4.1.4. Encuestas aplicadas a padres de familia

Buenos hábitos alimentarios en el hogar

Tabla 17
Hábitos alimentarios en el hogar

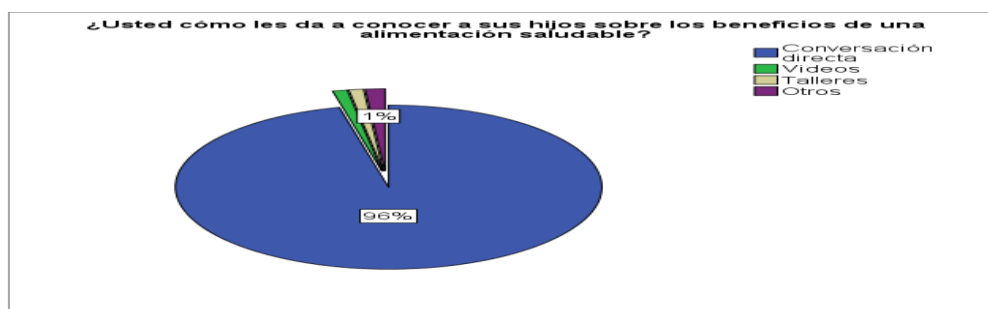
	Frecuencia	Porcentaje Válido
Conversación Directa	259	96,3%
Videos	3	1,1%
Talleres	3	1,1%
Otros	4	1,5%
Total	269	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 15

Hábitos alimentarios en el hogar



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

Es halagador observar que el 96% de los padres encuestados tienen una conversación directa con sus hijos acerca de los beneficios que tiene el consumo de alimentos que aportan verdadero valor nutricional; en cambio, el 2% lo hace a través de otros medios como lectura en revistas; 1% a través de videos y en el mismo porcentaje a través de talleres.

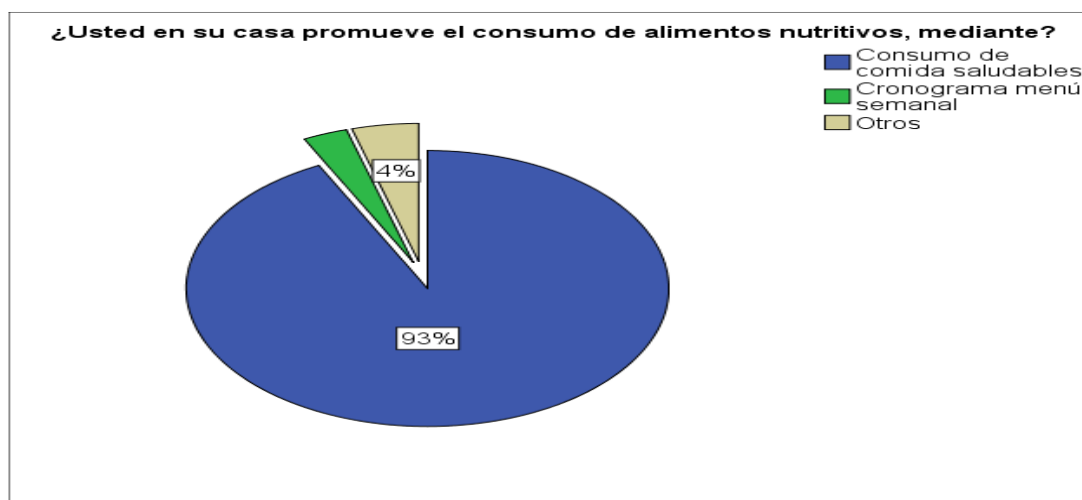
Tabla 18
Promueve alimentos nutritivos

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Consumo de comida saludable	249	92,6%
Cronograma menú nutricional	8	3%
Otros	12	4,5%
Total	269	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 16
Promueve alimentos nutritivos



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El 93% promueve el consumo de alimentos nutritivos mediante el consumo de comida saludable, el 3% a través de un cronograma de menú semanal y el 4% con otros medios como el ejemplo propio. Por lo tanto, es importante que padres de familia tengan a su alcance un menú nutricional y así den a conocer con mayor precisión del aporte nutricional de cada uno de los alimentos que consumen en el hogar.

Práctica y actitud alimentaria en el hogar

Tabla 19
Desayuno en el hogar

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Si	242	90%
No	27	10%
Total	269	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 17
Desayuno en el hogar



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

En el gráfico se puede observar que el 90% de los padres encuestados manifestaron que sus hijos al salir de su casa con destino hacia la escuela si desayunan, pero es penoso que en un 10% no lo hagan

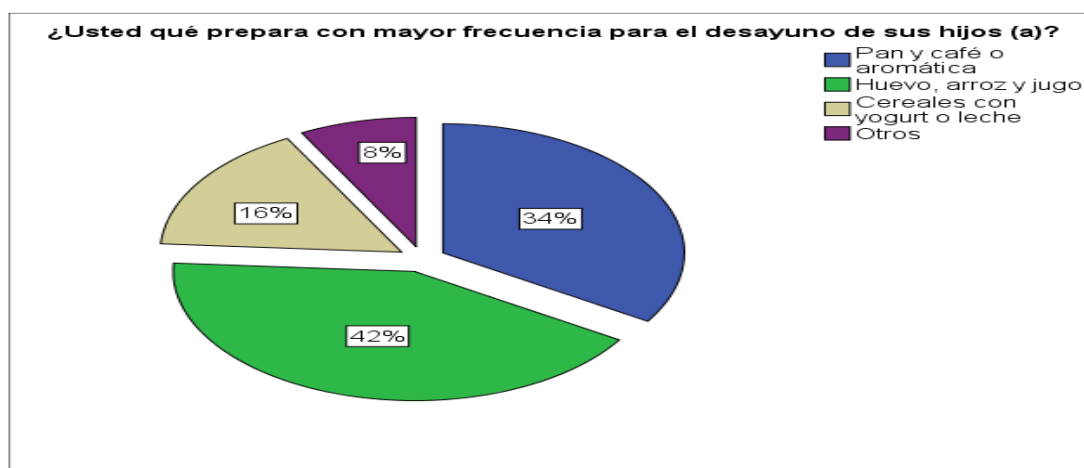
Tabla 20
Preparación del desayuno

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Pan y café o aromática	82	33,9%
Huevo, arroz y jugo	102	42,1%
Cereales con yogurt o leche	39	16,1%
Otros	19	7,9%
Total de los que contestan SI a la pregunta desayuna en el hogar	242	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 18
Preparación del desayuno



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

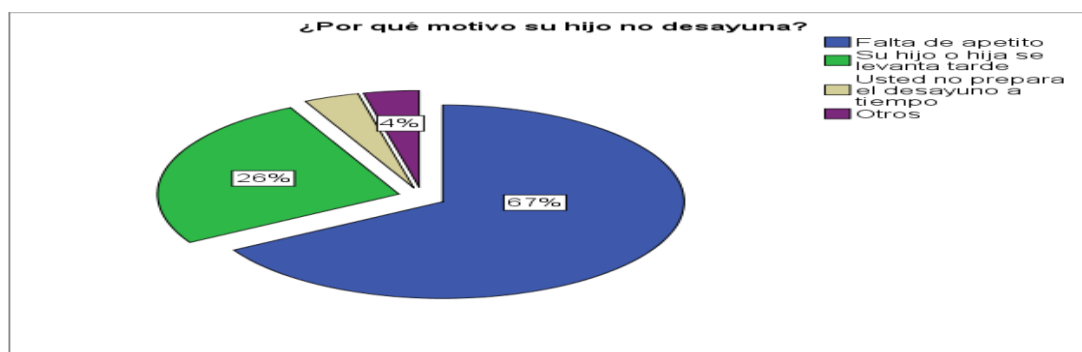
De las estudiantes que si desayunan; el 42% consume huevo, arroz y jugo; el 34% apenas pan acompañado del café o aromática; el 16% de cereales con yogurt y el 8% consume otro tipo de desayuno como frutas.

Tabla 21
Desayuno

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Falta de apetito	18	66,7%
Su hijo o hija se levanta tarde	7	25,9%
Usted no prepara el desayuno a tiempo	1	3,7%
Otros	1	3,7%
Total de los que contestan No a la pregunta desayuna en el hogar	27	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 19
Desayuno



Fuente: Datos encuesta, 2013
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

De las personas que no desayunan el 67 % de los padres de familia manifestó que era por falta de apetito, mientras que el 26% su hija se levanta tarde y el 4% no le alcanza el tiempo de preparar el desayuno y 1% otros motivos. Si bien la gran mayoría desayuna, sin embargo, no se está dando un enfoque nutritivo en base a etapas del crecimiento.

Tipo de refrigerio que envía a su hijo/a

Tabla 22

Recreo

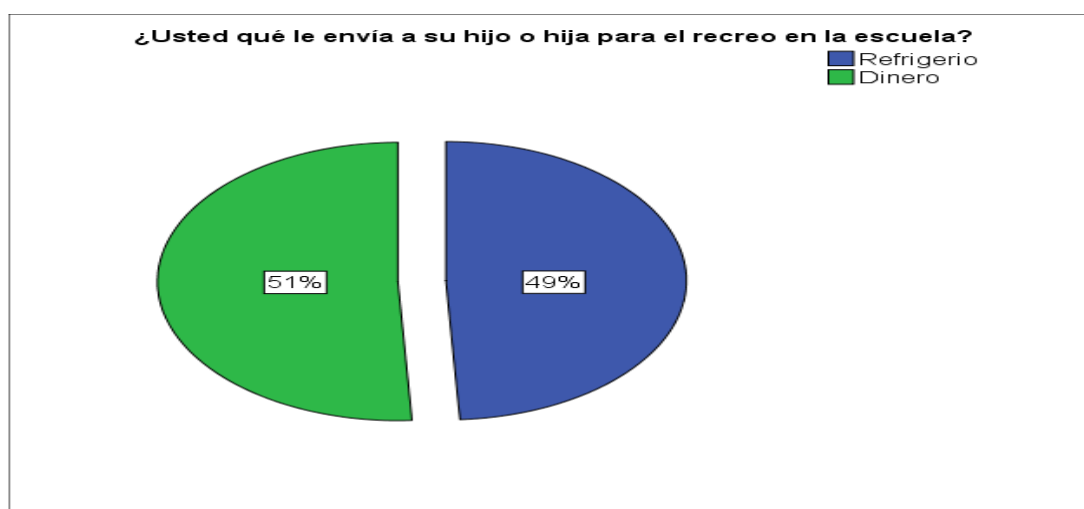
	Frecuencia	Porcentaje Válido
Refrigerio	132	49,1%
Dinero	137	50,9%
Total	269	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 20

Recreo



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El 51% le envía a su hija algún tipo de refrigerio y el 49% de los padres encuestados envía dinero, conduciendo a que sus hijas queden expensas al consumo de comida chatarra que lo único que causa a largo plazo es el sobrepeso.

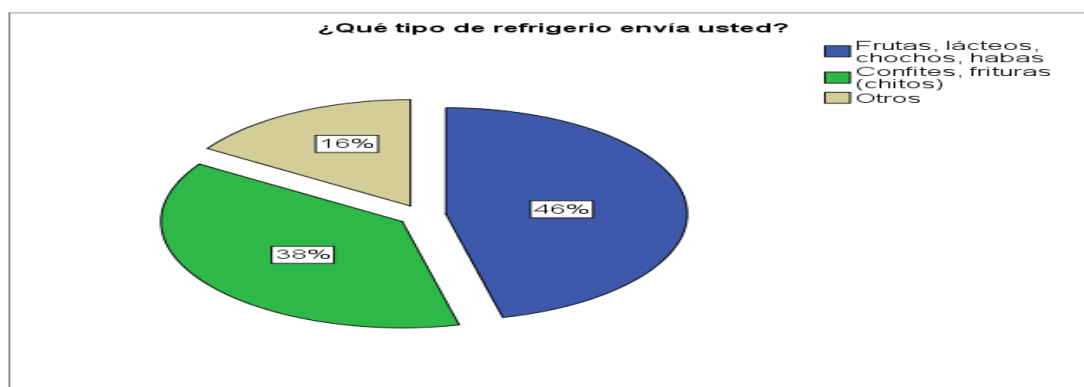
Tabla 23
Tipo de refrigerio

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Frutas, lácteos, chochos, habas	61	46,2%
Confites, frituras (chitos)	50	37,9%
Otros	21	15,9%
Total de los que contestan Envían Refrigerio	132	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 21
Tipo de refrigerio



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

De los que envía refrigerio a la escuela el 46% lo hacen a través de frutas, lácteo, chocho o habas; el 38% envía confites y frituras; y el 16% otros como sándwiches, papas fritas de casa, etc. Por un lado, es importante que el padre de familia tomo conciencia de que una alimentación sana conduce a tener un buen estado de salud, sin embargo, el refrigerio enviado como muestra los datos no es el adecuado.

Tipo de bebida preferida en el hogar

Tabla 24
Tipo de bebida preferido en el hogar

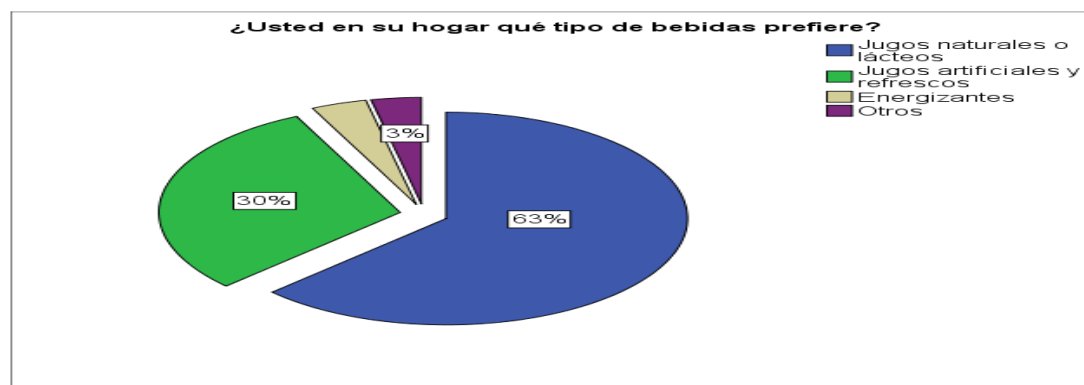
	Frecuencia	Porcentaje Válido
Jugos naturales o lácteos	169	62,8%
Jugos artificiales y refrescos	81	30,1%
Energizantes	10	3,7%
Otros	9	3,3%
Total	269	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 22

Tipo de bebida preferida en el hogar



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El 63% consume como bebida a los jugos naturales, el 30% a los jugos artificiales, el 4% energizantes y el 3% otros como zumos, batidos de chocolates. Es importante que los padres de familia conozcan de los beneficios del consumo de las bebidas naturales y, de las desventajas que traen consigo aquellos refrescos y energizantes.

Complementos vitamínicos

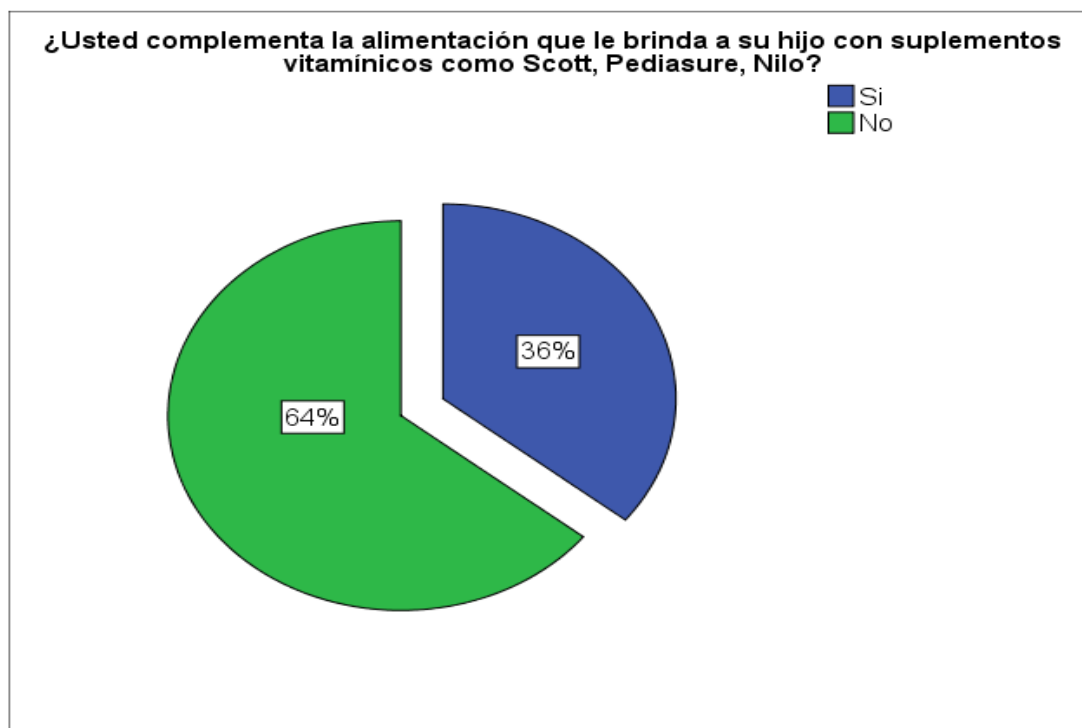
Tabla 25
Complementos vitamínicos

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Si	96	35,7%
No	173	64,3%
Total	269	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 23
Complementos vitamínicos



Fuente: Datos encuesta, 2013

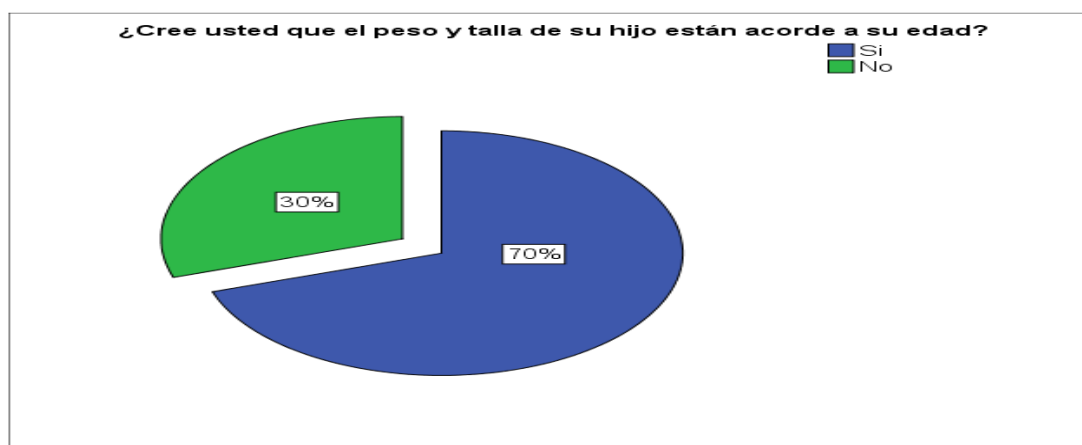
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Tabla 26
Peso- talla

	Frecuencia	Porcentaje Válido
Si	188	69,9%
No	81	30,1%
Total	269	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 24
Peso- talla



Fuente: Datos encuesta, 2013
Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El 64% de los padres de familia encuestados no complementan la alimentación de sus hijas con suplementos vitamínicos y el 36 % en cambio sí lo hacen. Además el 70 % considera que el peso y talla está acorde a la edad que tiene; el restante 30% no lo considera. Hay que crear conciencia de que los suplementos vitamínicos si aportan valor nutricional, sin embargo, éstos se hallan en las frutas y verduras que podemos consumir a diario.

4.1.5. Encuestas aplicadas a profesores

Conocimiento Impartido

Tabla 27
Tipos de conocimientos sobre alimentación sana

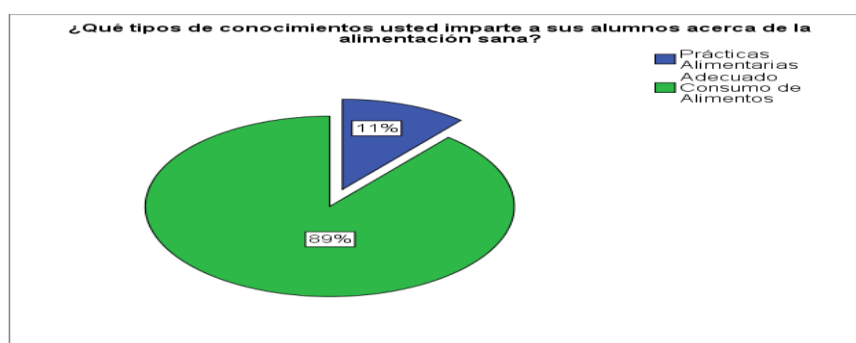
	Frecuencia	Porcentaje Válido
Prácticas Alimentarias	3	11,1%
Adecuado consumo de alimentos	24	88,9%
Total	27	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 25

Tipos de conocimientos sobre alimentación sana



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

Es notorio observar que el 89% de los profesores imparten buenas prácticas alimentarias a través de un adecuado consumo de alimentos y el 11% mediante prácticas alimentarias; lo que denota preocupación por parte del docente hacia sus alumnos para que se consuma alimentos que proporcionen valor nutricional.

Tipo de alimento consumido por alumnos en recreo

Tabla 28

Tipo de alimentos consumidos por alumnos en recreo

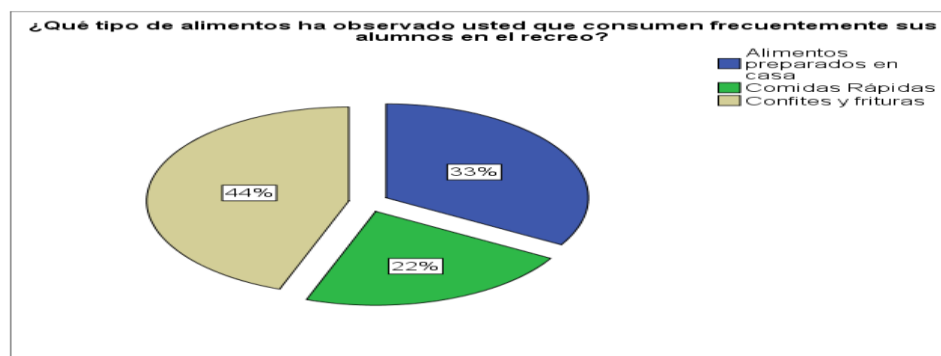
	Frecuencia	Porcentaje Válido
Alimentos preparados en casa	9	33,3%
Comidas rápidas	6	22,2%
Confites y frituras	12	44,4%
Total	27	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 26

Tipo de alimentos consumidos por alumnos en recreo



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El 44% de profesores manifestó que su preferencia es hacia los confites y frituras, el 22% indicó que consumen comidas rápidas, al igual que el 33% de las niñas degusta de alimentos preparados en casa; esto es preocupante puesto que las estudiantes a pesar de tener conocimiento de las consecuencia que generan las comidas rápidas o frituras, sin embargo, son las de mayor consumo, aspecto que se debe ir cambiando paulatinamente para mejorar los hábitos alimentarios.

Hábitos alimentarios

Tabla 29
Hábitos Alimentarios

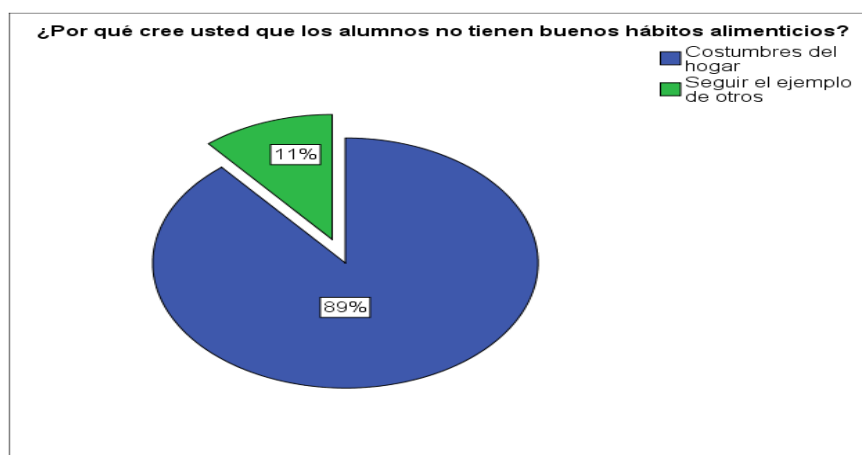
	Frecuencia	Porcentaje Válido
Costumbres del hogar	24	88,9%
Seguir el ejemplo de otros	3	11,1%
Total	27	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 27

Hábitos alimentarios de alumnos



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

Los profesores manifestaron que el 89% de las alumnas poseen hábitos alimentarios provenientes de costumbres en el hogar, es decir, lo que se consume en casa se practica en la escuela; y el 11% indicó que siguen el ejemplo de otros en el consumo de alimentos. Concluyendo que se necesita elaborar una adecuada guía nutricional que se enfoque específicamente en gustos y preferencias de las alumnas, pero que generen aporte nutritivo.

Influencia en el no consumo del desayuno escolar

Tabla 30

Ítem de influencia en el no consumo del desayuno escolar

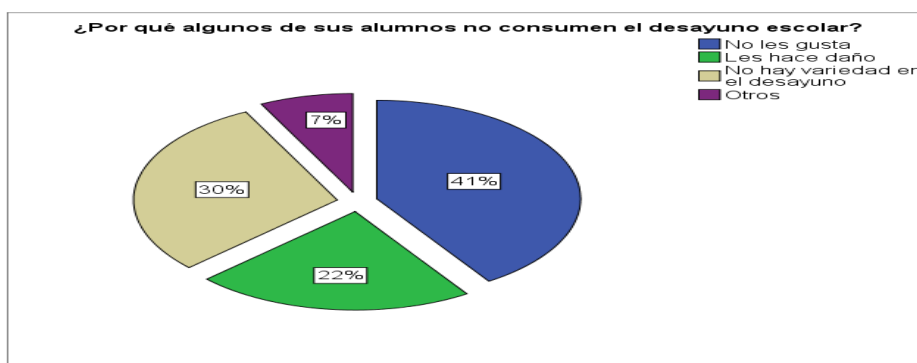
	Frecuencia	Porcentaje Válido
No les gusta	11	40,7%
Les hace daño	6	22,2%
No hay variedad en el desayuno	8	29,6%
Otros	2	7,4%
Total	27	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 28

Influencia en el no consumo del desayuno escolar



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

Los profesores manifestaron en un 41% que a las alumnas no les gusta este tipo de alimento, otro 30% indicó que no hay variedad del mismo y el 22% que les hace daño. Esto se debe a que el desayuno escolar es redundante, no se tuvo una planificación de las consecuencias que conlleva, una de ellas es el rechazo al mismo.

Influencia del estado nutricional en el agotamiento mental

Tabla 31

Influencia del estado nutricional en el agotamiento mental

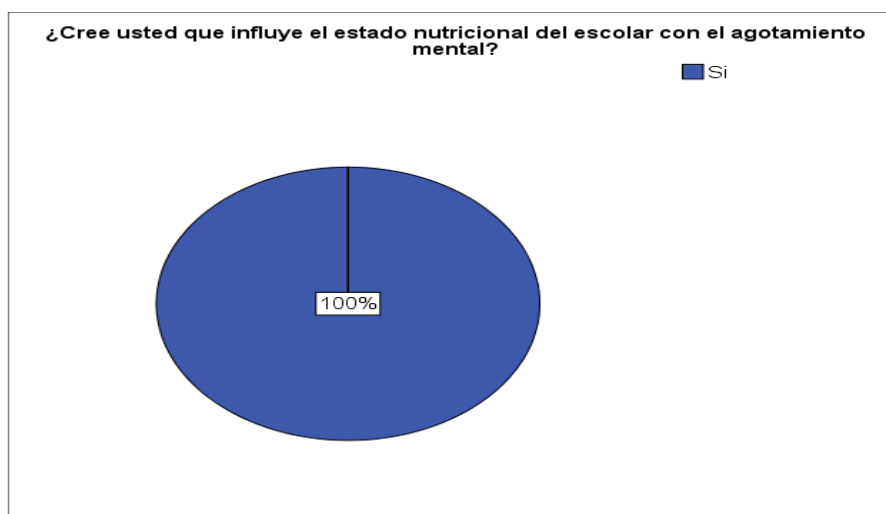
	Frecuencia	Porcentaje Válido
Si	27	100%
No	0	0%
Total	27	100%

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Gráfico 29

Influencia del estado nutricional en el agotamiento mental



Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

Análisis

El gráfico es notorio, el 100% de los profesores encuestados manifestaron que el estado nutricional de las alumnas influye notoriamente en el agotamiento mental, por lo que, si hubiese un adecuado menú nutricional que los padres de familia y bar de la escuela ofreciesen, se tendría un mejor rendimiento académico

Prueba de chi cuadrado

Tabla 32
Chi Cuadrado

		¿Qué tipo de bebida son sus preferidas en la escuela?
¿Usted se considera?	Chi cuadrado	205,272
	Gl	9
	Sig.	,000 ^{*,a,b}

Los resultados se basan en filas y columnas no vacías de cada subtabla más al interior.

*. El estadístico de chi-cuadrado es significativo en el nivel 0.05.

Análisis

El grado de significancia de chi cuadrado entrelazando la variable dependiente con la independiente es 0,000. Obteniendo que este nivel de significancia es inferior al establecido por el test.

4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS

En el estudio realizado se encontró que en la Escuela, cuentan con un miniproyecto acerca de la nutrición infantil, este no es está fundamentado y acorde a las necesidades de las niñas, sino simplemente en impartir charlas a las estudiantes por cada docente para inculcarles buenas prácticas alimenticias. Existía una educación nutricional destinada a padres de familia, pues en el hogar es en donde se forman las costumbres alimentarias y, debido a ello el desayuno no estaba basado en alimentos nutritivos que está conduciendo a índices de bajo peso.

En el bar de la institución se expende productos artificiales que no son de aporte nutricional así como también la lonchera escolar, lo que está derivando en el aumento de sobrepeso en las niñas; estos fueron obtenidos a través del Índice de Masa Corporal (IMC).

La información obtenida a través del IMC es comparable con la investigación realizada en la Escuela Mixta Alberto Flores de Guaranda provincia de Bolívar en 2011, si bien no existía un déficit nutricional tan marcada; sin embargo, en el estudio realizado en la Escuela Alejandro de Tulcán el problema es más notorio, ya que las niñas actualmente tienden a aumentar su peso debido al consumismo de la denominada comida chatarra.

En el Ecuador el programa de salud escolar brinda atención desde el pre escolar hasta el séptimo año de educación básica enfocados en atención médica, odontológica, entrega de medicamentos y micronutrientes, sin embargo en la escuela Alejandro R Mera hace falta que el programa se oriente más en brindar educación y reforzar el conocimiento que los niños tienen en cuanto a hábitos alimenticios.

En nuestra ciudad y en la Escuela donde se efectuó la investigación, se obtuvo que los docentes imparten charlas acerca de los hábitos alimentarios en forma esporádica, dos en el año; realidad que no sólo es en Tulcán sino también es notorio en otros cantones como Mejía en la provincia de Pichincha; donde, los docentes de la Escuela Isidro Ayora no dan charlas

motivadoras a los alumnos en relación a la nutrición, su aplicación e importancia; lo que conduce a que las niñas tengan los escasos conocimientos sobre el tema nutricional.

Al momento de entregar el desayuno escolar implementado por el Gobierno, muchas de las niñas de la Escuela Alejandro lo ven como algo rutinario debido a que no existe una variedad del mismo. Si bien, este aporta con una cantidad de nutrientes, sin embargo, en una investigación realizada para determinar los requerimientos nutricionales para el desayuno de niños en la educación inicial se obtuvo que la porción establecida del desayuno por el Programa de Alimentación Escolar (PAE) es muy pequeña para cubrir la totalidad de valores óptimos.

Las personas adultas son quienes deben inculcar a las niñas las buenas costumbres y prácticas alimentarias; pero en la investigación se obtuvo que los padres de familia al tener poco conocimiento del aporte nutricional de los alimentos, no prepara un desayuno y una lonchera saludable, a esto se une el consumismo de las niñas en el bar de productos artificiales como chitos, papas fritas en funda, doritos, caramelos, etc.

De acuerdo a la investigación para desarrollar un plan de comunicación nutricional manifiesta que la mayoría de los niños de Educación General Básica tienen una mala nutrición causada por los malos hábitos alimenticios tanto en la escuela como en sus hogares; además indica que la niñez es una

etapa en la que es factible cambiar conductas. Es el momento en que se forman los hábitos, se estructura la personalidad y se pueden establecer patrones que en el futuro será más difícil cambiar.

Si se continúa con el expendio de productos poco nutritivos y artificiales, así como también con malos hábitos alimenticios; las niñas tienden a aumentar o disminuir su peso normal provocando que aparezcan algunas enfermedades como las cardiovasculares, anemia, desnutrición, etc. Así como también que existe un déficit de atención en horas de clase.

4.3. PLAN DE INTERVENCIÓN

A continuación se presenta el plan de intervención, el cual, permite mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en las niñas que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera de la ciudad de Tulcán relacionada con su estado nutricional; detallando las actividades, responsables, recursos y su cronograma.

Cuadro 7: Plan de Intervención

Objetivo General: Mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios que tienen las niñas que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera.									
Objetivo Específico	Actividades	Responsables	Recursos	Cronograma (días)					Evaluación
				1	2	3	4	5	
Educar a padres de familia en cuanto al consumo de alimentos saludables	Efectuar una convocatoria a padres de familia Exposición didáctica con diapositivas del consumo de alimentos saludable	Sheerlay Portilla – Dora Mejía Profesores	Laptop Infocus Puntero						
Elaborar una guía para promover la alimentación sana en niños escolares que mejore su salud	Reuniones con expertos en nutrición alimentaria infantil para elaborar el menú Investigar sobre el aporte alimentario de los productos a consumirse	Sheerlay Portilla – Dora Mejía	Libros, artículos científicos, internet, papel, impresión láser						
Lograr un cambio en su estilo de vida	Participación activa de los involucrados	Sheerlay Portilla – Dora Mejía Profesores	Laptop Infocus Puntero						

Fuente: Datos encuesta, 2013

Elaborado por: Sheerlay Portilla – Dora Mejía

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- De acuerdo al análisis efectuado con el sistema SPSS se obtuvo un resultado de chi-cuadrada de 0,00 lo que es inferior a la significancia de 0,05 del test; obteniendo una hipótesis válida en la cual se demuestra que los hábitos alimenticios si influye en el estado nutricional de las niñas.
- En todos los años de Educación Básica de la Escuela Alejandro R. Mera, las niñas poseen un alto conocimiento acerca del aporte nutricional, tienen una buena actitud pero no existe una adecuada práctica alimentaria, deduciendo que las niñas si necesitan de una guía nutricional adecuada a sus edad.
- El 39% de las niñas que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera de la ciudad de Tulcán, tienen problemas de sobrepeso, riesgo de sobrepeso y bajo peso; por lo que, su alimentación no es la adecuada y conlleva al riesgo de adquirir alguna enfermedad.

- Las niñas en horas de recreo consumen en el bar más confites, frituras y comidas rápidas que frutas, por lo cual podemos deducir que tiene un mal hábito y comportamiento alimenticio; por lo tanto los nutrientes que están aportando a su organismo no son los suficientes para un buen desarrollo nutricional.

- Al vivir en un mundo donde las ocupaciones de los padres de familia no les permiten preparar una buena colación escolar, éstos han optado en su gran mayoría por enviarles dinero ocasionando que la niña sea quien elija algún producto poco nutricional en el bar de la Escuela, así mismo los profesores(as) han evidencia las malas actitudes y prácticas alimentarias.

- Los hábitos alimentarios de las niñas en su gran mayoría provienen de las costumbres del hogar, es decir, lo que consumen en casa lo hacen en la escuela; además otro aspecto son las influencias que generan las compañeras; por lo tanto, es importante no solo elaborar una guía para promover la alimentación sana en niños escolares enfocada a los gustos y preferencias de las niñas que permita generar un verdadero aporte nutricional, sino también socializar este plan de intervención en la Escuela Alejandro R. Mera y así disminuir el problema existente (inadecuada alimentación saludable).

5.2. RECOMENDACIONES

- Los profesores deben efectuar charlas y videos continuamente, lo que va a crear una conciencia en las niñas de que los buenos hábitos alimentarios le permitirá vivir sana, ser activa y sobre todo participativa en las horas de clase.
- La Escuela Alejandro R. Mera efectuar convenios con personas que administren el bar el cual brinde alimentos nutritivos y, no que expendan productos dañinos al organismo y que generan malos hábitos alimenticios.
- Los padres de familia deben organizar su tiempo y poseer una guía nutricional para promover la alimentación sana en niños escolares que ayude a elaborar colaciones con aporte nutricional, considerando que la etapa por la que atraviesan las niñas será la que fomente los cimientos de un buen estado de salud.
- El Gobierno debe optar por renovar continuamente el menú ofrecido como desayuno escolar, puesto que su repetición, produce que la niña opte por obsequiarlo y a veces por llevarlo a casa.

- Padres de familia y Escuela deben optar por implementar un menú nutricional que sea del agrado de las niñas, esto permitirá inculcar buenas costumbres hacia el consumo de productos con aporte nutritivo.

- La asistencia de las niñas al Centro de Salud de la ciudad de Tulcán cada seis meses, para que sea evaluado su Índice de Masa Corporal y de esta manera tomar las medidas necesarias para un crecimiento y desarrollo sano.

- Es importante que el Centro de Salud de Tulcán a través de las personas encargadas en Salud Escolar capaciten tanto a profesores, estudiantes y padres de familia en temas referentes a nutrición y salud; con lo cual se proporcionará mayor conocimiento y así se logrará tener una mayor concientización en cuanto alimentación.

CAPÍTULO VI

6. BIBLIOGRAFÍA

6.1. BIBLIOGRAFÍA CITADA

Alvarado, F. Pinargote, G. (2009). *Tesis: Plan de comunicación nutricional de bajo costo que ayude a desarrollar el rendimiento escolar en el estudiante de Educación Básica*. Consultada 13 octubre 2013. En <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/932/1/PROYECTO%20DEL%20PROGRAMA%20DE%20NUTRICION%20ESCOLAR.pdf>

López, V. (2008). *Tesis: Lonchera Escolar para un buen proceso de aprendizaje*. Consultada 13 octubre 2013. En <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3006/1/UPS-QT01482.pdf.pdf>

Orbea, M. (2011). *Tesis: Determinación de los requerimientos nutricionales para macronutrientes y micronutrientes de un complemento alimenticio para desayuno de niños en educación inicial*. Consultada 13 octubre 2013. En <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/673/1/99923.pdf>

Ramos, J. (2011). *Tesis: Estado Nutricional y Rendimiento Académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del cantón Guaranda provincia Bolívar 2011*. Consultada 13 octubre 2013. En <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1094/1/34T00243x.pdf>

6.2. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Baeza, M. Benito, P. Simón, M. (2009). *Alimentación y Nutrición Familiar*. Madrid: Editorial Editex.

Behrman, R. Kliegman, R. Jenson, H. (2009). *Tratado de Pediatría*. Madrid: Editorial Elsevier.

Casanueva, E. Kaufer, M. Pérez, A. Arroyo, P. (2008). *Nutriología Médica*. México: Editorial Panamericana.

Frontera, P. Cabezuelo, G. (2009). *Cómo alimentar a los niños. Guía para padres*. Barcelona: Editorial Amat.

García, P. (2008). *Fundamentos de Nutrición*. Costa Rica: Editorial San José.

Machado, L. (2009). *Nutrición Pediátrica*. Caracas: Editorial Médica Panamericana.

Macip, A. (2007). *La Nutrición puede determinar el futuro de tu hijo*. USA: Editorial Lulu.

Marín, Z. (2010). *Elementos de Nutrición Humana*. Costa Rica: Editorial Nacional.

Moya, L. (2008). *Introducción a la Estadística de la Salud*. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Velasco, M. (2011). *Investigación en Enfermería: Lectura Crítica, el Protocolo y el Informe Final*. Quito: Editorial CP.

6.3. BIBLIOGRAFÍA ELECTRÓNICA

Castañeda, S. (2009). *Dieta del Mediterráneo y Pirámide Nutricional Latinoamericana*. Recuperado 29 junio 2013. En <http://sercas.blogspot.com/2009/11/dieta-del-mediterrano-y-piramide.html>

Chávez, A. (2010). *Programa de Alimentación Escolar*. Recuperado 23 junio 2013. En <http://ecuador.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/casos-exitosos/72-programa-de-alimentacion-escolar>

Diario Últimas Noticias. (2013). *Al menos seis de cada 100 niños y niñas del Ecuador tienen sobrepeso*. Recuperado 10 octubre 2013. En <http://www.andes.info.ec/es/no-pierda-sociedad/menos-seis-cada-100-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-ecuador-tienen-sobrepeso.html>

González, J. (2009). *Métodos, Diseños y Técnicas de Investigación Psicológica*. Recuperado 27 junio 2013. En http://josejuangonzalez.blogspot.es/img/tema3_1.pdf

Gómez, L. (2012). *Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación*. Recuperado 20 junio 2013. En http://www.scp.com.co/precop/precop_files/modulo_7_vin_4/PrecopVol7N4_5.pdf

Hidalgo, M. Güemes, M. *Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente*. Recuperado 4 octubre 2013. En http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/Nutricion_edad_preescolar_escolar_adolescente.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2013). *Información de Proyectos*. Recuperado 10 junio 2013. En <http://www.pae.gob.ec/>

- Núñez, L. (2009). *Atención de enfermería al preescolar, escolar, adolescentes, jóvenes, adulto sano y al trabajador*. Recuperado 22 junio 2013. En <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2012). *Obesidad y Sobrepeso*. Recuperado 10 octubre 2013. En <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Revista Niños Felices y Seguros. (2013). *Nutrición y desarrollo del cerebro*. Recuperado 23 junio 2013. En <http://www.ninosfelicesysegueros.com/nutricion-y-desarrollo-del-cerebro/>
- Sociedad Ecuatoriana Médico Familiar. (2008). *Nuevas curvas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para evaluación del crecimiento de niñas y niños*. Recuperado 10 octubre 2013. En <http://www.saluddealtura.com/informacion-profesionales-salud/actualidad-medica/curvas-crecimiento-oms/>
- Trigo, J. (2012). *Crecimiento y Desarrollo*. Recuperado 17 septiembre 2013. En <http://www.galeno.sld.cu/crecedes/articulos/concepto.html>
- Universidad Columbia. (2009). *Pediatría*. Recuperado 22 junio 2013. En <http://nyp.org/espanol/library/pediatrics/schoolage.html>
- Salud de Altura. (2007). *Nuevas curvas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la evaluación del crecimiento de niñas y niños*. Recuperado el 20 de septiembre de 2013. En http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/CURVASOMS/IMC_Ninas_5_a_19_anos.pdf

Valdivia, G. (2012). *Punto saludable. Manual del kiosco lonchera escolar saludable*. Recuperado 23 junio 2013. En http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf

Yumi, (2012). *5 loncheras nutritivas y saludables para el inicio de clases de los niños*. Recuperado 12 septiembre 2013. En <http://www.yumi.pe/post/5-loncheras-nutritivas-y-saludables-para-el-inicio-de-clases-de-los-ninos/>

CAPÍTULO VII

7. APÉNDICES Y ANEXOS

7.1. ASOCIACIÓN EMPÍRICA DE VARIABLES

Niñas

		¿Cuál ítem cree usted que aportarían a un buen estado de salud?			
		Frutas, Verduras y Cereales	Hamburguesas, Salchipapas, etc.	Confites (caramelos, chupetes, etc.)	Otros
		Row N %	Row N %	Row N %	Row N %
¿De qué persona ha recibido mayor información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables?	Padres de familia	97,0%	1,0%	2,0%	,0%
	Profesores	95,1%	2,5%	1,2%	1,2%
	Amigos	100,0%	,0%	,0%	,0%
	Otros	100,0%	,0%	,0%	,0%
	Total	96,4%	1,5%	1,5%	,5%

		¿En la hora de recreo qué tipo de alimentos consume usted con más frecuencia en el bar?			
		Frutas, yogurt o leche	Salchipapas, papipollo o hamburguesas	Confites, frituras	Otros
		Row N %	Row N %	Row N %	Row N %
¿Cuándo usted llega de la escuela a su casa termina todo su almuerzo?	Si	34,3%	29,1%	36,6%	,0%
	No	13,0%	26,1%	60,9%	,0%
	Total	31,8%	28,7%	39,5%	,0%

		¿Para su colación sus padres le envían?			
		Fruta, yogurt, chochos	Colas, Tampico, frituras	Dinero	Otros
		Row N %	Row N %	Row N %	Row N %
¿En la hora de recreo qué tipo de alimentos consume usted con más frecuencia en el bar?	Frutas, yogurt o leche	27,4%	14,5%	58,1%	,0%
	Salchipapas, papipollo o hamburguesas	12,5%	19,6%	67,9%	,0%
	Confites, frituras	3,9%	13,0%	83,1%	,0%
	Otros	,0%	,0%	,0%	,0%
	Total	13,8%	15,4%	70,8%	,0%

		¿En su hogar el desayuno que usted recibe con mayor frecuencia es?				
		Pan y café o aromática	Huevo, arroz y jugo	Cereales con yogurt o leche	Nada	Otros
		Row N %	Row N %	Row N %	Row N %	Row N %
¿Usted se considera?	Flaco	40,8%	26,3%	26,3%	6,6%	,0%
	Normal	32,8%	36,1%	24,6%	6,6%	,0%
	Gordo	31,0%	32,8%	31,0%	3,4%	1,7%
	Total	35,4%	31,3%	27,2%	5,6%	,5%

Padres de Familias

		¿Usted en su casa promueve el consumo de alimentos nutritivos, mediante?		
		Consumo de comida saludables	Cronograma menú semanal	Otros
		% de la fila	% de la fila	% de la fila
¿Usted qué le envía a su hijo o hija para el recreo en la escuela?	Refrigerio	88,6%	5,3%	6,1%
	Dinero	96,4%	,7%	2,9%
	Total	92,6%	3,0%	4,5%

		¿Usted cómo les da a conocer a sus hijos sobre los beneficios de una alimentación saludable?			
		Conversación directa	Videos	Talleres	Otros
		% de la fila	% de la fila	% de la fila	% de la fila
¿Qué tipo de refrigerio envía usted?	Frutas, lácteos, chochos, habas	96,7%	1,6%	1,6%	,0%
	Confites, frituras (chitos)	98,0%	,0%	,0%	2,0%
	Otros	95,2%	,0%	,0%	4,8%
	Total	97,0%	,8%	,8%	1,5%

		¿Usted qué prepara con mayor frecuencia para el desayuno de sus hijos (a)?			
		Pan y café o aromática	Huevo, arroz y jugo	Cereales con yogurt o leche	Otros
		% de la fila	% de la fila	% de la fila	% de la fila
¿Cree usted que el peso y talla de su hijo están acorde a su edad?	Si	34,9%	43,8%	14,2%	7,1%
	No	31,5%	38,4%	20,5%	9,6%
	Total	33,9%	42,1%	16,1%	7,9%

Profesores

		¿Qué tipos de conocimientos usted imparte a sus alumnos acerca de la alimentación sana?			
		Prácticas Alimentarias	Actitudes Alimentarias	Adecuado Consumo de Alimentos	Otros
		% de la fila	% de la fila	% de la fila	% de la fila
¿Qué tipo de alimentos ha observado usted que consumen frecuentemente sus alumnos en el recreo?	Alimentos preparados en casa	33,3%	,0%	66,7%	,0%
	Comidas Rápidas	,0%	,0%	100,0%	,0%
	Confites y frituras	,0%	,0%	100,0%	,0%
	Otros	,0%	,0%	,0%	,0%
	Total	11,1%	,0%	88,9%	,0%

		¿Por qué cree usted que los alumnos no tienen buenos hábitos alimenticios?		
		Costumbres del hogar	Seguir el ejemplo de otros	Otros
		% de la fila	% de la fila	% de la fila
¿Por qué algunos de sus alumnos no consumen el desayuno escolar?	No les gusta	100,0%	,0%	,0%
	Les hace daño	50,0%	50,0%	,0%
	No hay variedad en el desayuno	100,0%	,0%	,0%
	Otros	100,0%	,0%	,0%
	Total	88,9%	11,1%	,0%

		¿Qué tipo de alimentos ha observado usted que consumen frecuentemente sus alumnos en el recreo?			
		Alimentos preparados en casa	Comidas Rápidas	Confites y frituras	Otros
		% de la fila	% de la fila	% de la fila	% de la fila
¿Cree usted que influye el estado nutricional del escolar con el agotamiento mental?	Si	33,3%	22,2%	44,4%	,0%
	No	,0%	,0%	,0%	,0%
	Total	33,3%	22,2%	44,4%	,0%

7.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Variable independiente: <i>Malos hábitos alimenticios</i>	Entorno social y cultural	Cuestionario	Procesamiento (análisis e interpretación estadístico)
Variable dependiente: <i>Influye en el Estado Nutricional</i>	Índice de Masa Corporal (IMC)	Kg/m ²	Desnutrición < 17 Normal 17-19 Sobrepeso 19-20 Obesidad > 21

7.3. AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL



Recibido
Justicia 10 am.
29 de Mayo 2013

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

Memorando Nro. UPEC-EDE-2013-248-M
Tulcán, 28 de mayo de 2013

Asunto: Autorización

Para: Lic. Guadalupe Villarreal
RECTORA DE LA ESCUELA ALEJANDRA R. MERA

De mi consideración:

Por medio del presente me permito solicitar de la manera más comedida se permita que las estudiantes de octavo nivel realicen tomas de talla y peso, charlas sobre hábitos alimenticios, además se permita aplicar un instrumento de estudio a los padres de familia de este importante plantel educativo. Tomando en cuenta que las estudiantes se han planteado desarrollar el tema de investigación "Conocimientos, actitudes y prácticas de los hábitos alimenticios en los/las niños y niñas de la Escuela Alejandro R. Mera relacionado con su Estado Nutricional en la ciudad de Tulcán".

Atentamente,



Lic. Anyela Fuertes



**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA
"EDUCACION PARA EL DESARROLLO Y LA INTEGRACION"**

- Av. Universitaria y Antisana
- Telfs: (06) 2224-079 / 2224-080 Fax ext.: 1313
- www.upec.edu.ec
- e-mail: info@upec.edu.ec



7.4. FORMATO ENCUESTA Y FICHA DE OBSERVACIÓN



FORMATO DE LA ENCUESTA

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
ESCUELA DE ENFERMERÍA

Agradece la información que usted nos pueda proporcionar, con el afán de dar un aporte a la investigación sobre conocimientos, actitudes y prácticas de los hábitos alimentarios en relación con su estado nutricional.

FORMULARIO 001: ESTUDIANTES

Datos Generales del Usuario

Género: () Masculino () Femenino
Procedencia: () Urbana () Rural
Año Nivel Básica: () Tercero () Cuarto () Quinto
 () Sexto () Séptimo

PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS ESCOJA UN SÓLO ÍTEM

Alimentos Saludables: Conocimientos

1. ¿Cuál ítem cree usted que aportarían a un buen estado de salud?

Frutas, Verduras y Cereales ()
 Hamburguesas, Salchipapas, etc. ()
 Confites (caramelos, chupetes, etc.) ()
 Otros

2. ¿De qué persona ha recibido mayor información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables?

Padres de familia ()
 Profesores ()
 Amigos ()
 Otros

Alimentos Saludables: Actitudes

3. ¿En la hora de recreo qué tipo de alimentos consume usted con más frecuencia en el bar?

Frutas, yogurt o leche ()
 Salchipapas, papipollo o hamburguesas ()
 Confites, frituras ()
 Otros

4. ¿Qué tipo de bebida son sus preferidas en la escuela?

- Jugos naturales frutas o lácteos ()
 Jugos artificiales y refrescos ()
 Energizantes ()
 Otros

Alimentos Saludables: Prácticas**5. ¿En su hogar el desayuno que usted recibe con mayor frecuencia es?**

- Pan y café o aromática ()
 Huevo, arroz y jugo ()
 Cereales con yogurt o leche ()
 Nada ()
 Otros

6. ¿Para su colación sus padres le envían?

- Fruta, yogurt, chochos ()
 Colas, Tampico, frituras ()
 Dinero ()
 Otros

7. ¿Al recibir el desayuno escolar que hace usted?

- Lo consume ()
 Lo lleva a su casa ()
 Lo obsequia ()
 Otros

8. ¿Cuándo usted llega de la escuela a su casa termina todo su almuerzo?

- Si ()
 No ()

Estado Nutricional: Nutrición**9. ¿Usted se considera?**

- Flaco ()
 Normal ()
 Gordo ()

10. ¿Usted consume suplementos vitamínicos como Scott, Pediasure, Nilo?

- Si ()
 No ()

FORMATO DE LA ENCUESTA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI ESCUELA DE ENFERMERÍA

Agradece la información que usted nos pueda proporcionar, con el afán de dar un aporte a la investigación sobre conocimientos, actitudes y prácticas de los hábitos alimentarios en relación con su estado nutricional.

FORMULARIO 002: PADRE DE FAMILIA

PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS ESCOJA UN SÓLO ÍTEM

1. ¿Usted cómo les da a conocer a sus hijos sobre los beneficios de una alimentación saludable?

- Conversación directa ()
 Videos ()
 Talleres ()
 Otros

2. ¿Usted en su casa promueve el consumo de alimentos nutritivos, mediante?

- Consumo de comida saludable (lácteos, frutas, verduras, etc.) ()
 Cronograma menú semanal de aporte nutricional ()
 Otros

3. ¿Sus hijos o hijas al salir de casa a la escuela, desayunan?

- Si ()
 No ()

En caso de contestar Si a la pregunta 3, conteste la número 4:

4. ¿Usted qué prepara con mayor frecuencia para el desayuno de sus hijos (a)?

- Pan y café o aromática ()
 Huevo, arroz y jugo ()
 Cereales con yogurt o leche ()
 Otros

En caso de contestar No a la pregunta 3, conteste la número 5:

5. ¿Por qué motivo su hijo no desayuna?

- Falta de apetito ()
 Su hijo o hija se levanta tarde ()
 Usted no prepara el desayuno a tiempo ()
 Otros

6. ¿Usted qué le envía a su hijo o hija para el recreo en la escuela?

Refrigerio ()

Dinero ()

En caso de haber seleccionado Refrigerio, conteste la siguiente pregunta:

7. ¿Qué tipo de refrigerio envía usted?

Frutas, lácteos, chochos, habas ()

Confites (chupetes, caramelos), frituras (chitos, doritos, papas) ()

Otros

8. ¿Usted en su hogar qué tipo de bebidas prefiere?

Jugos naturales frutas o lácteos ()

Jugos artificiales y refrescos ()

Energizantes ()

Otros

9. ¿Usted complementa la alimentación que le brinda a su hijo con suplementos vitamínicos como Scott, Pediasure, Nilo?

Si ()

No ()

10. ¿Cree usted que el peso y talla de su hijo están acorde a su edad?

Si ()

No ()

FORMATO DE LA ENCUESTA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI ESCUELA DE ENFERMERÍA

Agradece la información que usted nos pueda proporcionar, con el afán de dar un aporte a la investigación sobre conocimientos, actitudes y prácticas de los hábitos alimentarios en relación con su estado nutricional.

FORMULARIO 003: PROFESOR

PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS ESCOJA UN SÓLO ÍTEM

1. ¿Qué tipos de conocimientos usted imparte a sus alumnos acerca de la alimentación sana?

- Prácticas alimentarias ()
 Actitudes alimentarias ()
 Adecuado consumo de alimentos ()
 Otros

2. ¿Qué tipo de alimentos ha observado usted que consumen frecuentemente sus alumnos en el recreo?

- Alimentos preparados en casa ()
 Comidas rápidas ()
 Confites y frituras ()
 Otros

3. ¿Por qué cree usted que los alumnos no tienen buenos hábitos alimenticios?

- Costumbres del hogar ()
 Seguir el ejemplo de otros ()
 Otros

4. ¿Por qué algunos de sus alumnos no consumen el desayuno escolar?

- No les gusta ()
 Les hace daño ()
 No hay variedad en el desayuno ()
 Otros

5. ¿Cree usted que influye el estado nutricional del escolar con el agotamiento mental?

- Si ()
 No ()

FICHA DE OBSERVACIÓN

Edad:

	DÍA			SI	NO	OBSERVACIÓN
	1	2	3			
Durante las horas de clase su profesora les informa sobre una alimentación sana.						
Entre las horas de clase de 8-10 am las niñas se notan cansadas.						
Las niñas llevan lonchera						
Qué tipo de alimentos llevan en su lonchera.						
Las niñas en la hora de recreo que alimentos consumen.						
Al recibir el desayuno escolar que actitud toman las niñas.						
El peso y talla de la niña es acorde a su edad.						

7.5. CONSENTIMIENTO INFORMADO

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Delación de consentimiento

Carmita Ponce

Licenciada

De 46 años de edad, con domicilio en ciudadela Sara espiándola

DECLARO:

En la ciudad de Tulcán a 2 de julio de 2013

Que las estudiantes de enfermería de octavo semestre de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi Dora Esmeralda Mejía Navarro y Sheerlay Tatiana Portilla Delgado, me han informado de forma comprensible acerca del estudio de investigación que van a realizar en la Escuela Alejandro R Mera, han contestado mis dudas y me han dado tiempo suficiente para reflexionar sobre la información recibida; por ello, otorgo el presente consentimiento informado, del cual se me facilita una copia, sabiendo que lo puedo retirar en cualquier momento.



Firma

CI: 040078246-2

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**Delación de consentimiento**

Karla Pozo


Estudiante

De 8 años de edad, con domicilio en Calle Olmedo Velasco

DECLARO:

En la ciudad de Tulcán a 2 de julio de 2013

Que las estudiantes de enfermería de octavo semestre de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi Dora Esmeralda Mejía Navarro y Sheerlay Tatiana Portilla Delgado, me han informado de forma comprensible acerca del estudio de investigación que van a realizar en la Escuela Alejandro R Mera, han contestado mis dudas y me han dado tiempo suficiente para reflexionar sobre la información recibida; por ello, otorgo el presente consentimiento informado, del cual se me facilita una copia, sabiendo que lo puedo retirar en cualquier momento.


Firma

CI: 040209191-2

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**Delación de consentimiento**

Alejandra López

Madre de familia

De 26 años de edad, con domicilio en, calle Brasil entre Coral y Sucre

DECLARO:

En la ciudad de Tulcán a 2 de julio de 2013

Que las estudiantes de enfermería de octavo semestre de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi Dora Esmeralda Mejía Navarro y Sheertay Tatiana Portilla Delgado, me han informado de forma comprensible acerca del estudio de investigación que van a realizar en la Escuela Alejandro R Mera, han contestado mis dudas y me han dado tiempo suficiente para reflexionar sobre la información recibida; por ello, otorgo el presente consentimiento informado, del cual se me facilita una copia, sabiendo que lo puedo retirar en cualquier momento.



Firma

Ci: 040154876-3

7.6. GLOSARIO

Alimentación

Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Alimentación correcta

Es aquella dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar y alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Conducta

Porte o manera con que los hombres gobiernan su vida y dirigen sus acciones costumbres.

Carencia de Micronutrientes

La falta de vitaminas y minerales esenciales como resultado de una absorción deficiente de los alimentos, y de problemas específicos derivados de la absorción de los alimentos consumidos.

Desnutrición

El resultado de un bajo nivel de ingestión de alimentos por un período prolongado de tiempo y /o de una baja absorción de los alimentos consumidos. Generalmente, aplicada a un deficiencia de energía (o de proteínas y energía), puede también referirse a carencias de vitaminas y minerales provocada por una falta de mantenimiento de las reservas de estos nutrientes en el cuerpo

Dieta

Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituyen la unidad de la alimentación.

Dieta sana y equilibrada

Una dieta que proporciona una cantidad y variedad de alimentos adecuados para mantener el cuerpo en buena salud así como para su correcto crecimiento y desarrollo.

Derechos Humanos

Beneficios que tendrían que pertenecer automáticamente a todo individuo, como el derecho a la vida, a la educación, a la asistencia sanitaria, a la Vivienda y a la alimentación.

Derecho a los alimentos

El derecho de cada hombre, mujer y niño de tener siempre una cantidad suficiente de alimentos para llevar una vida activa y saludable.

Hábitos alimentarios

Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Es el criterio diagnóstico que se obtiene dividiendo el peso entre la estatura elevada al cuadrado (se establece al dividirle peso corporal expresado en kilogramos, entre la estatura expresada en metros elevada al cuadrado) Permite determinar peso bajo o sobrepeso y la posibilidad de que exista obesidad.

Inseguridad alimentaria

Existe cuando a las personas les falta el acceso a una cantidad suficiente de alimentos seguros y nutritivos, y por lo tanto no consumen lo suficiente para llevar una vida activa y saludable. Esto puede ser debido a la falta de disponibilidad de alimentos, al poder adquisitivo insuficiente, o a causa de una utilización inadecuada a nivel del hogar.

Malnutrición

Un término que sirve para indicar una serie de condiciones que impiden un buen estado de salud causado por una alimentación inadecuada o desequilibrada o por la mala absorción de los alimentos consumidos. Se refiere tanto a la desnutrición, como a la sobrealimentación – condiciones de privación y de exceso.

Obesidad

Es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. Se debe a la ingesta de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose al exceso en el organismo en forma de grasa.

Refrigerio o colación

Es una porción de alimento más pequeña que las comidas principales (desayuno, comida y cena), se utiliza con diferentes fines preventivos o terapéuticos.

Seguridad alimentaria

Existe cuando cada persona, en cualquier momento tiene acceso tanto físico como económico a una cantidad de alimentos suficiente, segura y nutriente capaz de satisfacer sus necesidades alimenticias para poder llevar una vida activa y saludable.

7.7. PRESUPUESTO

RUBROS	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1. Recursos Humanos		
Dentro del recurso humano intervienen todas aquellas personas que ayudaron y colaboraron con la realización del proyecto entre las que se menciona: Rectora de la Escuela Alejandro: Guadalupe Villarreal, docentes de la misma institución tutora Damaris Mora, Jairo Lumaña.		
2. Equipos		
Balanza	30,00	30,00
3. Insumos		
Papel	4,00	12,00
Tinta de impresión	20,00	40,00
Copias	0.05	30,00
Impresiones	0.10	90,00
Anillado	2,00	10,00
Empastado	25,00	100,00
Guía didáctica	3,00	150,00
Puntero	2,00	2,00
Calculadora	3'00	3,00
Carpetas	0,35	1,25
Cinta métrica	0,80	0,80
Esferos	0,25	0,50
Regla	0,50	0,50
Libreta	0,50	0,50
Internet	0,60	10,00
Refrigerio	0, 35	17,50
4. Tecnológicos		
Laptop	30,00	30,00
Cámara	150,00	150,00
Celular	30,00	30,00
Infocus	30,00	30,00
Software SPSS	10,00	10,00
USB 4G	10,00	10,00
CD	0,25	1,25
5. Transporte		
Movilización	0,25	20,00
TOTAL		839.3

7.8. CRONOGRAMA

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	TIEMPO							
		Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct
Aprobación del proyecto de grado	Aprobación del proyecto de grado								
OBJETIVO 1: Establecer las bases teórico-científicas que sustenten la investigación sobre el plan de intervención en la Escuela Alejandro R Mera de la ciudad de Tulcán para respaldarla profesionalmente.	Recolección de información científica: libros e internet								
	Realización de resúmenes								
	Empleo de citas textuales								
OBJETIVO 2: Desarrollar una investigación diagnóstica que defina la incidencia de la Planificación sobre los hábitos alimenticios en la Escuela Alejandro R Mera de la ciudad de Tulcán	Diseño de instrumentos								
	Selección de la población y muestra								
	Recolección de Información								
	Tabulación de datos								
	Análisis e interpretación de resultados								
OBJETIVO 3: Proponer un Plan Estratégico con la finalidad que mejoren los hábitos alimenticios en la Escuela Alejandro R Mera de la ciudad de Tulcán.	Recolección de información								
	Análisis de información								
	Diseño del Plan de intervención.								
	Diseño de estrategias, planes y programas para el cumplimiento de objetivos.								
Entrega del informe final	Aprobación del lector								

7.9. CUESTIONARIO

Tema: “Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la Escuela Alejandro R. Mera de la ciudad de Tulcán relacionada con su estado nutricional”

En el siguiente cuestionario, se realizaran preguntas relacionadas con la alimentación, nutrición, niño en edad escolar y lonchera saludable. Por favor al momento de contestar cada una de las siguientes preguntas hágalo de manera clara y con conocimiento sólido.

1. **García menciona que el consumo de alimentos se refiere a:**

- a) La compra o uso de un producto, especialmente alimentos y bebidas, para satisfacer necesidades o gustos.
- b) La utilización de los alimentos producidos y procesados por el hombre.
- c) La compra de alimentos de forma regular y conjunta directamente del agricultor o productor.

2. **Relacione con una línea los términos con los conceptos**

- | | |
|-----------------------------------|--|
| a) Hábitos alimentarios | Conducta alimentaria de la persona (Gómez) |
| b) Actitud y práctica alimentaria | Conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse (García) |

3. Baeza, Benito y Simón señalan que el estado nutricional es:

- a) La situación física en la que se encuentra una persona como consecuencia de la relación que existe entre el aporte y el consumo de energía y nutrientes.
- b) Grado de adecuación de las características anatómica y fisiológica del individuo, con respecto a parámetros considerados normales, relacionados con la ingesta, la utilización y la excreción de nutrientes.
- c) La condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos.

4. Para Núñez, los niños en edad escolar están propensos a diversas enfermedades entre las cuales hace referencia a:

- a) Gripe, paperas, varicela, bronquitis, gastroenteritis, etc.
- b) Hipertensión, artritis, ansiedad, diabetes mellitus, hemofilia, etc.
- c) Trastornos del crecimiento y desarrollo, mal nutrición por exceso, o defecto, anemia, parasitismo intestinal, diabetes mellitus, defectos visuales y auditivos, etc.

5. Según Frontera y Cabezuelo el índice de masa corporal (IMC) hace referencia a:

- a) Peso, talla y perímetro cefálico.
- b) Peso, talla, perímetro cefálico y perímetro del brazo.
- c) Peso y talla.

6. Marín menciona que el estado de desnutrición de un niño, fundamentalmente si es severo, afecta a:

- a) La capacidad escolar para atender y procesar la información.
- b) El desarrollo mental y la respuesta inmunológica, lo que conduce a un aumento en el riesgo de enfermar y de morir
- c) El crecimiento físico y desarrollo intelectual de los niños/as provocando desequilibrios nutricionales

7. la pirámide nutricional propuesta por Castañeda esta constituida por:

- a) Agua, pan-cereales, arroz-pasta, frutas, verduras, leche-yogurt-queso, carne-pollo-huevos-frutos secos, duces-aceites-mantequilla-grasa, calcio-vitamina D y B12
- b) Actividad física, frutas, verduras-hortalizas, granos-tubérculos-pasta-frutos secos, aceites vegetales-lácteos, aves, pescados-mariscos, duces-huevos-carnes rojas y 8 vasos de agua al día
- c) Agua, pan- arroz-pasta, frutas, verduras, lácteos, carne-pescado-huevos, aceites, frutos secos, azucares, sal y grasas.

8. Una con una línea los términos con los conceptos que considere correctos.

Carbohidratos	Son el componente estructural de las células del organismo.
Proteínas	Proveen energía para las células del organismo
Hierro	Son la mayor fuente de energía y de ácidos grasos esenciales
Grasas	Es un nutriente esencial para el metabolismo energético y oxidativo
Zinc	Micronutriente. El déficit de este produce alteraciones del sistema inmunitario, anorexia, retraso puberal, etc.

9. Según su punto de vista ¿Cuáles beneficios de una lonchera saludable?

- a) Establece adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento, promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.
- b) Lograr un crecimiento adecuado en los niños, repone la energía gastada durante las actividades diarias, mejora su concentración durante las horas de estudio
- c) Permite que los niños tenga una estatura y peso correcto para su edad, que se enferme menos, mejora su atención, concentración y memoria.

10. ¿Qué tipo de alimentos debe contener una lonchera saludable?

- a) Energéticos, formadores, reguladores, alimentos salados y dulces, bebidas artificiales o sintéticas, embutidos y dulces.
- b) Energéticos, formadores o constructores y reguladores o protectores
- c) Alimentos salados y dulces, bebidas artificiales o sintéticas, embutidos y dulces.

7.10. FOTOGRAFÍAS



Toma de talla



Toma de Peso



Índice de Masa Corporal



Toma de Peso y Talla



Encuesta niñas



Encuesta Profesores



Niñas llenando el cuestionario



Recolección de la información



Consumo de comidas rápidas



Consumo de refrescos



Venta de productos en el bar



Consumo de frituras

7.11. GUÍA NUTRICIONAL

ESCUELA DE ENFERMERÍA PROGRAMA DE INTERNADO ROTATIVO

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA EN NIÑOS ESCOLARES (LONCHERAS SALUDABLES)

**RESPONSABLES: DORA MEJÍA NAVARRO
SHEERLAY PORTILLA DELGADO**

CARCHI - ECUADOR

Octubre-2013



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR EN CONVENIO CON LA
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

APROBACIÓN DE TUTOR

En mi carácter de Tutor del Trabajo de Grado, presentado (a) por el señor (a) DORA ESMERALDA MEJIA NAVARRO, SHEERLAY TATIANA PORTILLA DELGADO para optar el Título del tercer nivel cuyo título es de Licenciada / o en Enfermería considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a empastado, presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Tulcán a los 28 días del mes de octubre de 2013

Firma

Lic. Damaris Mora

Cd. N^a.....

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR EN CONVENIO CON LA
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

APROBACIÓN DE LECTOR

En mi carácter de Lector del Trabajo de Grado, presentado (a) por el señor (a) DORA ESMERALDA MEJIA NAVARRO, SHEERLAY TATIANA PORTILLA DELGADO para optar el Título del tercer nivel cuyo título es de Licenciada / o en Enfermería considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a empastado, presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Tulcán a los 28 días del mes de octubre de 2013

Firma

Lic. Marlene Potosí

Cd. N^a.....

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR EN CONVENIO CON LA
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

APROBACIÓN DE LECTOR

En mi carácter de Lector del Trabajo de Grado, presentado (a) por el señor (a) DORA ESMERALDA MEJIA NAVARRO, SHEERLAY TATIANA PORTILLA DELGADO para optar el Título del tercer nivel cuyo título es de Licenciada / o en Enfermería considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a empastado, presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Tulcán a los 28 días del mes de octubre de 2013

Firma

Dr. Wilson Tobar

Cd. N^a.....