UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL HOGAR SAN CAMILO, RELACIONADO CON LOS CONOCIMIENTOS DEL PERSONAL SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN, MAYO- SEPTIEMBRE 2014

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

Yailice Carolina Patiño Romero

DIRECTORA:

Lic. Mg. Teresa Judith Barrazueta Duarte

LOJA ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Mg, Sc. Teresa Judith Barrazueta Duarte
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber supervisado el proceso investigativo, realizado por la aspirante: Yailice Carolina Patiño Romero, sobre el tema: **ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL HOGAR SAN CAMILO, RELACIONADO CON LOS CONOCIMIETOS DEL PERSONAL SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION, MAYO-SEPTIEMBRE 2014,** el mismo que cumple con los requerimientos y normas establecidas en la Universidad Nacional de Loja, para la concesión de grados y títulos, por lo que autorizo su presentación.

Loja, Septiembre del 2014

Atentamente:

Lic. Mg, Sc. Teresa Judith Barrazueta Duarte
DIRECTORA DE TESIS

AUTORIA

Yo, Yailice Carolina Patiño Romero declaro ser autor(a) del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Autor: Yailice Carolina Patiño Romero

Firma:

Cédula: 1104554983

Fecha: Loja, Septiembre 2014

CARTA DE AUTORIZACIÒN

Yo, **YAILICE CAROLINA PATIÑO ROMERO,** declaro ser autora de la tesis titulada **"ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL HOGAR SAN CAMILO, RELACIONADO CON LOS CONOCIMIENTOS DEL PERSONAL SOBRE ALIMENTACIÒN Y NUTRICIÒN, MAYO SEPTIEMBRE 2014"**, como requisito para optar al grado de **LICENCIADA DE ENFERMERÌA**; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la **CARTA DE AUTORIZACIÒN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÒN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÒN ELECTRÒNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

La producción intelectual de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el RESPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 18 días del mes de Septiembre del dos mil catorce, firma la autora.

FIRMA

AUTOR: YAILICE CAROLINA PATIÑO ROMERO

CEDULA: 1104554983

DIRECCIÒN: Loja

CORREO ELECTRÒNICO: yailice@hotmail.com

TELÈFONO: 2109191

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Lic. Mg. Teresa Judith Barrazueta Duarte

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

PRESIDENTE: Lic. Mg. Balbina Enith Contento Fierro

VOCAL: Lic. Mg. María del Cisne Agurto

VOCAL: Lic. Mg. Dolores Magdalena Villacis Cobos

AGRADECIMIENTO

Primeramente gracias a Dios por ser mi guía, a Jesús por ser mi inspiración, modelo y por ser el ejemplo más grande de amor en este mundo, a mi Mami Cecilia Romero quien me ha dirigido de manera constante mi vida, brindándome apoyo incondicional a lo largo de mi carrera, a mis Abuelitos Padres Clarita Córdova y Salvador Romero quienes han inculcado en mí el amor, el respeto, la dedicación y el valor de la humildad para seguir adelante.

Un agradecimiento singular debo a la licenciada Mg. Teresa Judith Barrazueta Duarte que, como directora de esta tesis, me ha orientado, apoyado y corregido en mi labor científica con un interés y una entrega que han sobrepasado, con mucho, todas las expectativas que, como alumna, deposité en su persona.

Por ultimo a todos quienes intervinieron directa o indirectamente en la realización del mismo.

Muchas Gracias.

AUTORA

Yailice Carolina Patiño Romero.

DEDICATORIA

Mi trabajo de tesis la dedico con todo el amor y el cariño a mis Abuelitos Padres Salvador Romero y Clarita Córdova por su sacrificio, esfuerzo y apoyo incondicional, impulsándome en la realización de esta meta, y por creer en mi capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado brindándome su comprensión, cariño y amor.

A mi amado Hermano tío Patricio Romero, que desde el cielo, ha sido mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida me depare un futuro mejor

A mi querida Madre Cecilia Romero por darme una carrera para mi futuro, quien con sus palabras de aliento no me dejaba decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante y cumpla con mis ideales.

A mis amigos, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas, y a todas aquellas personas que durante estos cuatro años estuvieron a mi lado apoyándome, haciendo que este sueño se haga realidad.

Gracias a todos.

1.-TEMA: ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL HOGAR SAN CAMILO, RELACIONADO CON LOS CONOCIMIENTOS DEL PERSONAL SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICIÒN, MAYO- SEPTIEMBRE 2014

2.- RESUMEN

La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor estado nutricional, pero, existen diversos factores que pueden intervenir en el mismo, uno de ellos es el conocimiento de las personas que se encargan de preparar los alimentos para los menores, ya sea madres de familia o personas que estén al cuidado de grupos vulnerables en un albergue o asilo, este podría influir en el estado nutricional de estas personas.

La presente investigación tuvo como objetivo: Valorar el estado nutricional de los niñas del Hogar San Camilo y su relación con los conocimientos sobre alimentación y nutrición que posee el personal que brindan sus servicios en esta casa de asistencia, y en base a los resultados elaborar una guía nutricional dirigida al personal de la institución encargado de preparar los alimentos.

La investigación fue de tipo descriptivo, el universo lo constituyeron 21 niñas albergadas en la Casa Hogar San Camilo de Lellis y 9 religiosas encargadas de la alimentación de las menores. Se diseñó una encuesta y un formato de registro del IMC de las niñas.

Los resultados obtenidos, señalan que 85,7% de las niñas tienen un estado nutricional normal aun cuando el personal que atiende su alimentación no tiene suficientes conocimientos sobre el tema, por lo tanto no existe relación entre estado nutricional y conocimientos sobre alimentación y nutrición que tiene el personal a cargo de cubrir esta necesidad en las menores puesto que: 85,7% de las niñas menores de 5 años, tienen un estado nutricional normal; y las religiosas a cargo de la selección, conservación y preparación de los alimentos para las menores en la institución, no tienen conocimientos sobre nutrición y muy poco conocen de alimentación.

SUMMARY

Childhood is the most important stage of life because it changes constantly occurring, so it is essential to consider the importance of infant feeding. From a healthy, balanced and complete nutrition for children can achieve a better nutritional status, but several factors may be involved in it, one of them is the knowledge of the people who are responsible for preparing food for under either mothers or people who are in the care of vulnerable groups in a hostel or nursing, this could influence the nutritional status of these people.

The present study aimed to: assess the nutritional status of children of the group home San Camilo and its relation to knowledge about food and nutrition that has staff who offer their services in this nursing home, and based on the results to develop a nutritional guidance for staff of the institution responsible for preparing the food.

The research was descriptive, the universe was made 21 girls housed at the group home San Camilo de Lellis and 9 religious responsible for feeding the children. A survey and a registration form BMI was designed for girls.

The results obtained indicate that 85 % of girls have a normal nutritional status even when the staff serving your food does not have enough knowledge on the subject, therefore there is no link between nutritional status and knowledge of food and nutrition personnel in charge have to meet this need in the minors since : 85.7 % of girls under 5 years old , have a normal nutritional status ; and religious in charge of the selection, storage and preparation of food for the children in the institution , don`t have knowledge of nutrition and know little about food.

3. INTRODUCCION

En la Conferencia Regional Ministerial hacia la erradicación de la desnutrición infantil en América Latina y el Caribe, celebrada en Santiago de Chile el 5 y 6 de mayo 2008, "se afirma que América Latina y el mundo se enfrentan a la peor crisis alimentaría de los últimos años debida al alza intensa y persistente de los precios internacionales de los alimentos".[1] Josette Sheeran 2008, Directora Ejecutiva del Programa Mundial de Alimentos, considera que el alza de los alimentos ha provocado "un tsunami silencioso" que ha dejado a 100 millones de personas en la pobreza.

"El estado nutricional de los niños está intrínsecamente relacionado con el crecimiento y desarrollo en las distintas etapas de la vida y debe evaluarse integralmente considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición".[2]

La mala nutrición por defecto en la región de las Américas continúa siendo un problema muy serio para la salud pública, y es la deficiencia nutricional de mayor importancia en la población infantil de países no industrializados. Puede aparecer en cualquier edad, pero es más frecuente en la primera infancia, período en el que contribuye en gran medida a los elevados índices de morbilidad y mortalidad. "Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de un millón de niños nacen con bajo peso, 6 millones de menores de 5 años presentan un déficit grave de peso, como resultado de la interacción entre la desnutrición y una amplia gama de factores".[3]

El estado nutricional puede estar influido por múltiples factores incluyendo las enfermedades infecciosas, una dieta inadecuada o insegura, las consecuencias de la pobreza y las carencias de conocimiento sobre normas básicas de

[1] Sheeran, J. Análisis de Nutrición, (2009). Venezuela. Disponible en: www.scielo.org.ve. 22/06/2014

[2] Fondo de Naciones Unidas para la infancia, (2009). Estado Mundial de la Infancia, Nueva York, UNICEF. Disponible en: http://scielo.sld.cu. 30/09/2014.

[3] Benítez, R. (2013). Panorama de la seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe, FAO, p. 16-18.

alimentación y nutrición de las personas encargadas de cumplir con esta tarea, sobre todo para menores.

Casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. La situación en Loja, al igual que toda la sierra, no es la excepción,''Según la Encuesta de Salud y Nutrición del 2013 (Ensanut), en la provincia de Loja un 30% a 39% de la población infantil tiene desnutrición crónica; mientras que en la ciudad, el Ministerio de Salud Pública detectó alrededor del 21.1% de desnutrición crónica, según investigación de julio del año pasado''.[4]

Los índices de desnutrición infantil son altos. ''Entidades como el MIES ponen en marcha varias acciones que permite erradicar este problema que afecta a niños menores de cinco años. Según la Coordinación Nacional del Programa Aliméntate Ecuador, Loja registra un promedio 26,6% de desnutrición, uno de cada tres niños es desnutrido''.[5]

El presente estudio tuvo como finalidad valorar el estado nutricional de las niñas ingresadas en el Hogar San Camilo, relacionándolo con los conocimientos de alimentación y nutrición que posee el personal que labora en esta institución.

Para lo cual se aplicó una encuesta al personal encargado de la alimentación de estas niñas y se tomó medidas antropométricas, incluido el índice de masa corporal, el mismo que nos ayudó a determinar su estado nutricional.

El presente informe contiene en su marco teórico dos capítulos: el primero que hace referencia al Estado nutricional, y el segundo que habla sobre Alimentación y nutrición.

[4]MSP, (2013). Encuesta Nacional de salud y nutrición 2013, Quito, p. 31-42
[5]SIISE, (2014). Ecuador. Disponible en: www.cronica.com.ec, 06/06/2014.

El capítulo I, aporta información sobre el estado nutricional, factores que inciden en el mismo y la evaluación por medio de la antropometría, medición de parámetros edad, talla, peso e IMC, así mismo la anamnesis dietética como una herramienta imprescindible y la evaluación del estado nutricional a través de curvas de crecimiento.

El capítulo II propone difundir lo que se refiere a alimentación como la ingesta de los alimentos y la nutrición como el equilibrio entre lo que el organismo requiere y lo que gasta por sus actividades, se incluye la función específica de los alimentos, preparación adecuada, conservación y normas básicas de higiene y manipulación de los mismos, se hace mención los grupos de alimentos y como deberán alimentarse los niños menores de cinco años.

Los resultados se encuentran presentados en dos tablas las mismas que ayudan a demostrar los objetivos planteados.

Al término del informe se presentan conclusiones, recomendaciones y una guía nutricional que fue entregada al personal que se encarga de la alimentación en la casa hogar, con el propósito de que sirva como fuente de consulta e información para las mismas.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el estado nutricional de los niños(as) del Hogar San Camilo y su relación con los conocimientos sobre alimentación y nutrición que posee el personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Valorar el estado nutricional en los niños (as) ingresados en el hogar San Camilo, de la ciudad de Loja.

- Identificar el nivel de conocimientos que tiene el personal que brindan sus servicios en el hogar San Camilo sobre la preparación y consumo de los alimentos saludables y variados.

- Elaborar una Guía nutricional dirigida al personal encargado de la Institución sobre la adecuada alimentación saludable para la niñez de 1 a 5 años en base a los resultados de la investigación.

5. REVISIÒN DE LITERATURA

5.1 Estado nutricional:

5.1.1 Concepto

5.1.2 Evaluación del estado nutricional

5.1.3 Antropometría

5.1.4 Medición de parámetros: edad, talla, peso.

5.1.5 Anamnesis dietética (encuesta alimentaria)

5.1.6 Evaluación a través de curvas de crecimiento

5.2 Alimentación y Nutrición

5.2.1 Nutrición balanceada

5.2.2 Preparación adecuada de los alimentos

5.2.3 Conservación de los alimentos

5.2.4 Normas básicas de higiene y manipulación de los alimentos

5.2.5 Grupos de alimentos

5.2.6 Alimentación en niños menores de 5 años

5.1 Estado nutricional

5.1.1 Concepto.-

Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, es un proceso muy complejo que depende de numerosos factores: ambientales, genéticos y orgánicos, ha sido reconocido como un valioso indicador que muestra el estado de desarrollo de una población.

El **estado nutricional** de un individuo refleja el grado en que se cubren sus necesidades de nutrientes. El ingreso de nutrientes dependerá del consumo de alimentos, de la utilización que el organismo pueda hacer de ellos, y de la influencia de factores socioeconómicos, emocionales, culturales, físicos, etc.

Un estado nutricional óptimo favorece el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege al individuo de las enfermedades y trastornos. Cualquier situación de desequilibrio por deficiencia o exceso de nutrientes, comprometerá el estado nutricional y sus funciones vitales.

5.1.2 Evaluación del estado nutricional

La valoración nutricional, según la define la American Dietetic Association (Council on Practice, 1994), es un enfoque integral, que recaba un dietista certificado, para definir el estado nutricional recurriendo a los antecedentes médicos, sociales, nutricionales y de medicación; exploración física; mediciones antropométricas; y datos de laboratorio. La valoración nutricional entraña la interpretación de los datos a partir de la detección nutricional e incorpora más información. Una vez que se completa el proceso de valoración nutricional, se puede idear el plan de asistencia nutricional y ponerse en práctica para después ajustarse al lugar apropiado

5.1.3 Antropometría

La antropometría es una herramienta analítica en la ayuda de la prevención de enfermedades de corazón, diabetes, obesidad, utilizada para el seguimiento de intervenciones nutricionales, de actividad física, quirúrgicas, entrenamiento.

Ha sido ampliamente utilizada como un indicador de las condiciones relacionadas con la salud y la nutrición. Su bajo costo, simplicidad, validez y aceptación social justifican su uso en la evaluación nutricional, principalmente en aquellas poblaciones en riesgo de sufrir malnutrición. Es el método no invasivo más aplicable para evaluar el tamaño, las proporciones, e indirectamente, la composición del cuerpo humano. (Calvo Elvira, año 2003)

La antropometría implica obtener mediciones físicas de un individuo y relacionarlas con normas que reflejan su crecimiento y desarrollo. Estas mediciones físicas son otro componente de la valoración nutricional. Los datos antropométricos son más valiosos cuando reflejan medidas exactas y se registran durante un periodo determinado. Las variables valiosas comunes son estatura, perímetro craneal, peso, espesor del pliegue cutáneo y medidas de otros perímetros. Los factores étnicos, los familiares, de peso de nacimiento y ambientales afectan estas variables por lo que deberán tomarse en cuenta al valorar las medidas antropométricas.

5.1.4 Medición de parámetros: edad, talla, peso.

Peso/edad: refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica. Es un índice compuesto, influenciado por la estatura y por el peso relativo.

"Un control regular es importante para el desarrollo del peso de los niños con la edad, para ver si su curva de peso sigue con normalidad la tabla de peso para niños a partir de los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)"[6].

[6] Tabla de peso para niños de 2 a 10 años, disponible en: http://www.netmoms.es, 2009, 03/08/2014.

Talla/edad: valora la cronicidad nutricional, tomando en cuenta la variación normal de crecimiento de una determinada población, peso bajo al nacer, peso o talla corta de los padres, escasa ingestión de nutrientes. Este indicador nos permitirá evaluar el crecimiento lineal del sujeto y el estado nutricional, el déficit reflejará el estado de salud y nutrición de un niño o comunidad a largo plazo debido a que el incremento de la talla es más lento que el incremento de peso. En general, la talla media al nacer es de 50 cm y en los tres primeros meses el niño crece una media de 3 cm por mes; después en el 2º trimestre la media es de 2 cm por mes y por último, en el segundo semestre es de 1 cm por mes.
"La talla de un niño es aproximadamente 5 veces su edad en años, más 80.
De acuerdo con esta regla, la talla de un niño de 7 años será: 7x5+80=115 centímetros (Valida para niños y niñas hasta los 10 años''[7].

Peso/talla: refleja el peso relativo para una talla dada y define la proporcionalidad de la masa corporal. Un bajo peso/talla es indicador de desnutrición aguda. Un alto peso/talla es indicador de sobrepeso.

Índice de masa corporal/edad: es el peso relativo al cuadrado de la talla (peso/talla2) el cual, en el caso de niños y adolescentes, debe ser relacionado con la edad. Su interpretación es similar a la mencionada para el peso/talla.

Este método compara el peso de una persona con su altura y se realiza en personas de todas las edades, incluso niños. Este número se compara entonces con los valores de referencia en los adultos, sin embargo, en los niños el IMC se compara con las de otros niños de la misma edad.

[7] Tablas de talla y peso de niños, niñas y adolescentes, disponible en: http://www.gratiszona.com, 2014, 04/08/2014.

TABLAS DE PESO Y ESTATURA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS

NIÑOS:

EDAD EN MESES	PESO IDEAL (KG)	TALLA IDEAL (CMS)
1	4,3	54,6
2	5,1	57,8
3	6,0	61,1
4	6,6	63,5
5	7,2	66,0
6	7,8	67,8
7	8,2	69,4
8	8,6	70,8
9	9,2	72,3
10	9,4	73,5
11	9,7	74,7
12	10,1	76,1
15	10,7	79,0
18	11,4	82,4
21	12,0	84,4
24	12,5	87,6
30	13,7	92,3
36	14,7	96,5
42	15,7	99,1
48	16,6	102,9
54	17,6	106,6
60	20,1	109,9

NIÑAS:

EDAD EN MESES	PESO IDEAL (KG)	TALLA IDEAL (CMS)
1	3,9	53,5
2	4,7	56,4
3	5,4	59,5
4	6,2	62,0
5	6,8	64,1
6	7,2	65,9
7	7,8	67,6
8	8,2	69,4
9	8,6	70,4
10	9,0	72,0
11	9,3	73,2
12	9,5	74,3
15	10,4	77,5
18	10,8	80,9
21	11,7	83,3
24	11,9	86,5
30	12,9	91,3
36	13,9	95,6
42	15,0	97,9
48	15,9	101,6
54	16,8	105,0
60	17,6	108,4

5.1.5 Anamnesis dietética (encuesta alimentaria)

La entrevista dietética es una herramienta imprescindible en el proceso de evaluación del estado nutricional del individuo y, por supuesto, en cualquier planteamiento de intervención dietética, especialmente en el abordaje de tratamientos dietéticos en enfermos crónicos''.[8] Es así que para evaluar la

[8] Salvador, G. (2010). *Entrevista dietética,* Barcelona, p. 46

alimentación de los niños ‘’se debe plantear preguntar sobre la alimentación habitual del niño y en especial durante alguna enfermedad, tamaño de las porciones, número de comidas en el día, si come solo o acompañado, si se anima o estimula al niño o a la niña a comer. (Aiepi, Ecuador 2005).

5.1.6 Evaluación a través de curvas de crecimiento.

‘’La Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrolla las curvas de crecimiento, que se transforman en una nueva referencia fundamental para conocer cómo deben crecerlos niños y niñas (con lactancia materna) desde el primer año hasta los seis años de vida. A partir de una investigación realizada en seis países del mundo, pudieron establecerse patrones comunes que sirven para detectar rápidamente y prevenir problemas graves en el crecimiento (desnutrición, sobrepeso y obesidad) de los niños y niñas’’[9].

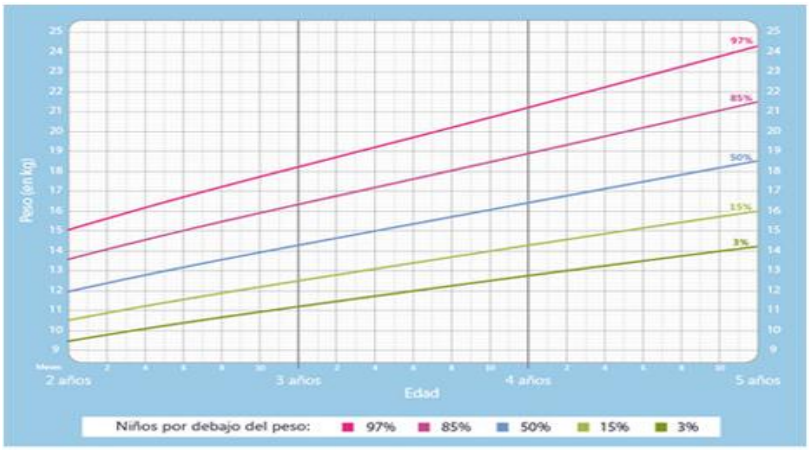
Las curvas en el diagrama de peso en los niños son los llamados percentiles. Así puedes interpretarlos correctamente.

- Percentil 97%: Solo un tres por ciento de los niños de la misma edad pesan más. Si tu hijo está en este grupo padece un poco de sobrepeso o incluso obesidad.
- Percentil 85%: Un 15 por ciento de los niños de la misma edad pesan más. Tu hijo tiene sólo un poco de sobrepeso.
- Percentil 50%: La mitad de los niños de la misma edad pesan lo mismo o incluso un poco menos. Tu niño tiene un peso completamente normal para su edad.
- Percentil 15%: Un 15 por ciento de los niños de la misma edad pesan menos. Tu hijo está un poco por debajo del peso medio.
- Percentil 3%: Solo un tres por ciento de los niños de la misma edad pesan menos. El peso de tu hijo está por debajo del que debería tener.

[9] UNICEF, (2012). *Evaluación del crecimiento de niños y niñas*, Argentina, Primera edición, p. 9

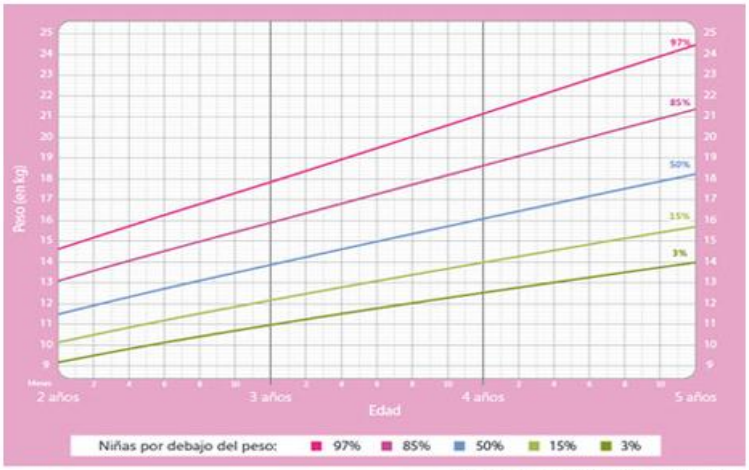
“Si el peso de los niños está muy por debajo o muy por encima de la normalidad, puede ser un riesgo para la salud”[10].

TABLA DE PERCENTILES EN EL PESO DE LOS NIÑOS



Fuente: basado en las tablas de la OMS

TABLA DE PERCENTILES EN EL PESO DE LAS NIÑAS

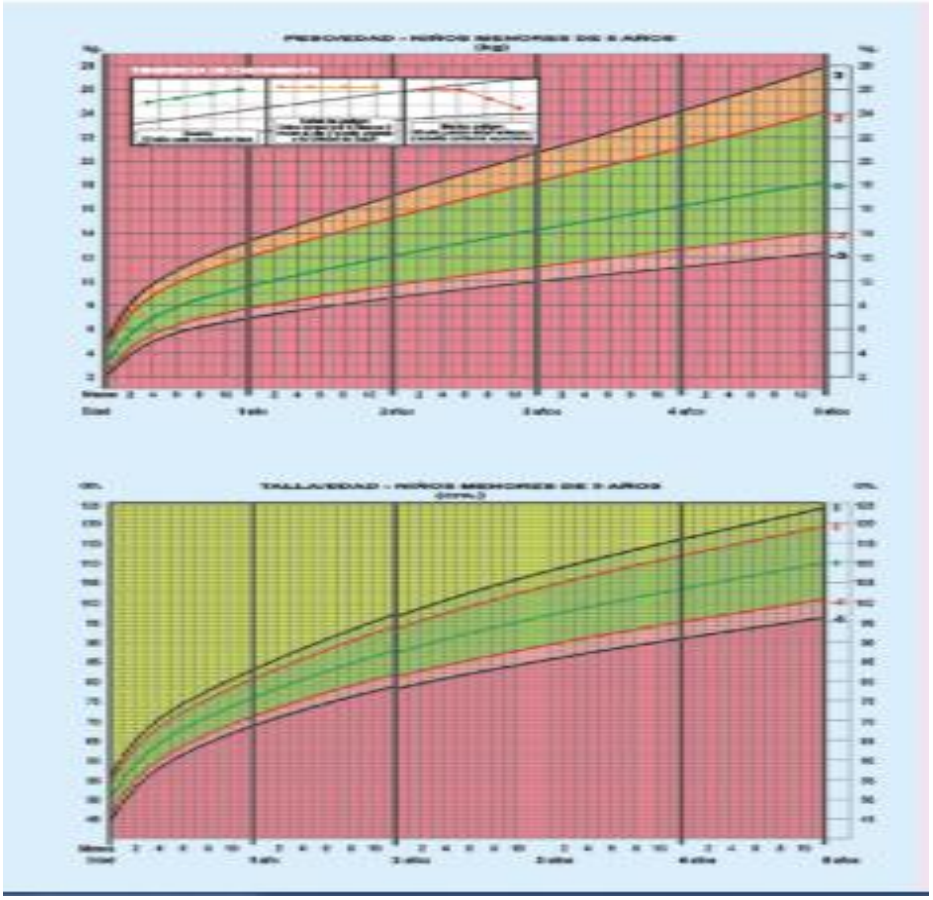


Fuente: basado en las tablas de la OMS

[10] MSP, (2011). Percentiles en el peso de los niños. Disponible en: http://www.netmoms.es, Ecuador, 03/08/2014

CURVA DE PESO/ EDAD EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

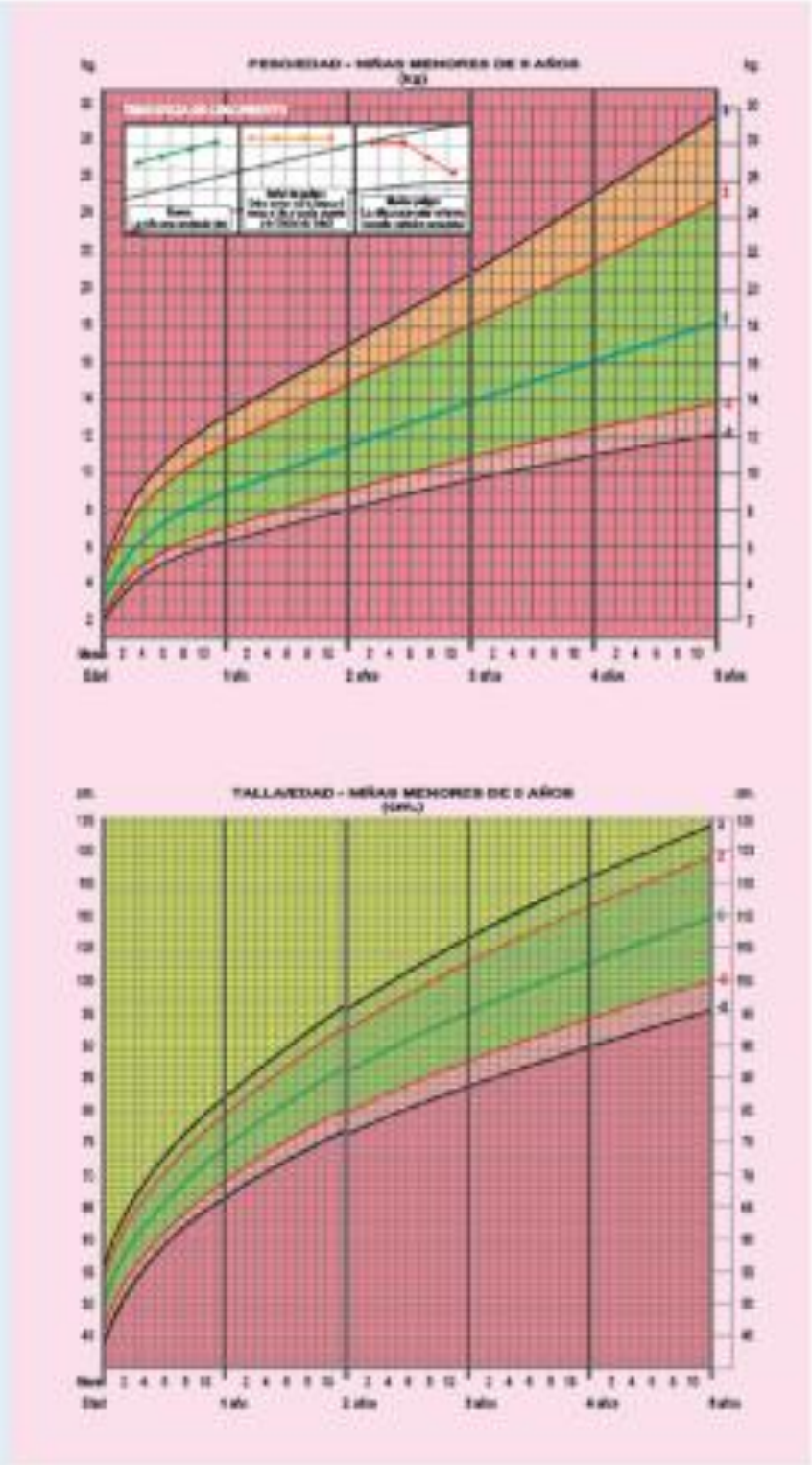
[11]



Fuente: MSP, (2009). Crecimiento del niño y niña. Disponible en: http://www.opsecu.org/manuales_nutricion, Ecuador. p. 47, 22/06/201

[11]MSP, (2009). *Protocolo de atención para la evaluación de crecimiento de niños y niñas menores de 5 años,* Ecuador, p.47.22/06/2014.

CURVA DE PESO/EDAD EN NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS



Fuente: MSP, (2009). Crecimiento del niño y niña, Disponible en: http://www.opsecu.org/manuales_nutricion, Ecuador. p. 47, 22/06/2014

5.2 Alimentación y Nutrición

Comer es una necesidad primaria que todos los seres requieren para vivir, siendo el alimento la necesidad y los nutrientes los requerimientos para vivir.

La alimentación es la ingesta de alimentos y la nutrición el equilibrio entre lo que el organismo requiere y lo que gasta por sus actividades, está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente (que influye en la selección de alimentos, frecuencia de consumo, tipo de gastronomía, tamaño de las raciones, horarios, etc.), el agente (agua, energía y nutrientes) y el huésped(es decir, el niño con sus características fisiológicas).
Los alimentos poseen una serie de sustancias nutritivas, las cuales tienen composiciones diferentes de acuerdo a cual sea el alimento, ‘’en el organismo, estos diferentes nutrientes se encargan de cumplir una serie de funciones’’.[12]

Función energética

Es aquella que tiene lugar cuando los nutrientes son quemados para proporcionar la energía que las células del cuerpo necesitan para mantener su actividad diaria; algo similar a lo que ocurre con el combustible que mueve un motor. Principalmente esta función energética es llevada a cabo por los azucares y lípidos o grasas. ‘’Son alimentos energéticos los cereales (arroz, trigo, cebada y sus derivados, como el pan y las galletas) y las papas; los azúcares, los almidones (presentes en la papa, el plátano o la yuca) y las grasas (aceite y mantequilla). ’’[13]

Función formadora, estructural o plástica

Ayudan a la formación y renovación de los tejidos y estructuras del organismo. En este caso son transformados con el objetivo de que pasen a formar parte de nuestras propias células y tejidos. Esta transformación de los alimentos en materia viva tiene un doble objetivo: renovar los tejidos corporales, que se van

[12] Ferato la Enciclopedia médica, (2011). Función de los alimentos. Disponible en: http://nutricion.ferato.com. Chile. 17/06/2014

[13] Salud ocupacional, (2009). Alimentos formadores: Disponible en: http://socupalizz3d.blogspot.com/2009/08/alimentos-formadoresconstructores-y.html, 01/08/2014.

desgastando por su uso, y aumentar el número total de células para que el cuerpo humano pueda desarrollarse cuando todavía está en fase de crecimiento. ‘’En este caso podríamos decir que los alimentos se han convertido en ladrillos que construyen el complejo edificio del cuerpo humano. Por eso es tan importante edificar con material con materiales adecuados. Esta función plástica corre a cargo de las proteínas y de determinadas sales minerales’’.[14]

Por último, ciertas sustancias nutritivas, concretamente las vitaminas y los minerales, tienen como misión controlar o modular las diversas funciones y procesos corporales, acelerándolos según las necesidades orgánicas en cada situación.

‘’Es así que se presentan a los vegetales como principales proveedores de vitaminas, minerales, fibras, se encuentran también en las carnes, los pescados y los huevos, todos ellos de origen animal. La leche y sus derivados que además son fuentes de calcio y otros elementos necesarios para el funcionamiento del organismo, el crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales del individuo’’.[15]

Función Reguladora o protectora

La constituyen las enzimas y hormonas de nuestro organismo que están constituidas mayormente por proteínas, vitaminas y minerales. Las enzimas facilitan la digestión transformando los alimentos que ingerimos para que sean útiles a nuestro cuerpo. Las hormonas regulan todos los procesos vitales de nuestro organismo, permiten crecer a los niños y mantener el buen funcionamiento del cuerpo de los adultos. Los alimentos reguladores mejoran la visión y mantienen saludable la piel, además previenen enfermedades. Esta clase de alimentos se encuentran principalmente en las frutas, las verduras y las hortalizas.

[14]Ferato la Enciclopedia médica, (2011). Función de los alimentos en el organismo. Disponible en: http://nutricion.ferato.com. Chile. 17/06/2014
[15] Izquierdo. A. (2009). Alimentación saludable. Disponible en: http://scielo.sld.cu. Habana. 17/06/2014

‘’La vitamina A, se encuentra en (Hígado, zanahoria, mantequilla, huevo)
La vitamina D, se encuentra en (Pescado, marisco, leche entera)
La vitamina E, se encuentra en (Aceites, frutos secos, mantequilla)
La vitamina C, se encuentra en (Pimientos, coliflor, fresa, kiwi, naranja, mandarina
La Tiamina, se encuentra en (Carnes, pescados blancos, frutos secos, legumbres)
La vitamina B6, se encuentra en (Hígado, sesos, pescados azules, queso manchego, carnes magras, legumbres)’’[16].

5.2.1 Nutrición balanceada

Consumir una porción de cada grupo alimenticio garantiza una nutrición balanceada, en relación a la edad y a la actividad física. Los alimentos se encuentran organizados en relación a la función que cumple en el organismo. Así por ejemplo:

Los cereales, raíces y tubérculos (yuca, papas) son fuentes de carbohidratos, los aceites, mantequillas, margarinas son fuentes de grasas y ambos proporcionan energía para las actividades diarias. Además de proteínas de buena calidad que ayude a la formación y protección del organismo, los alimentos de origen animal contienen grasa de diversos tipos cuyo exceso causa efectos inconvenientes que pueden hasta sobrepasar los beneficios de las proteínas si se consumen estos en grandes cantidades, como sucede en muchas dietas no balanceadas, por ejemplo las dietas muy altas en proteínas o las muy bajas en carbohidratos. Las frutas, verduras, hortalizas contribuye al buen funcionamiento y a la formación de defensas que le protegen de enfermedades infecciosas.

[16] Comidas Saludables, (2009). Alimentos reguladores. Disponible en: http://comidassaludables.info/alimentos-reguladores/, Venezuela, 01/08/2014.

Al consumir alimentos de forma variada, completa, se logra que la alimentación sea equilibrada y aportará todas las sustancias nutritivas que el cuerpo necesita.

5.2.2 Preparación adecuada de los alimentos

Cuando se prepara los alimentos se debe en cuenta una serie de medidas higiénicas para evitar que se deterioren sus propiedades o que se puedan contaminar por gérmenes. De esta manera, se aprovechará al máximo su valor nutritivo y además impediremos que se produzcan toxiinfecciones alimentarias.

Para mantener y conservar los alimentos en buen estado previo a la preparación se debe:

Elegir ingredientes frescos y naturales: para preparar los alimentos, se elige siempre ingredientes sin procesar: frutas y verduras frescas y cereales integrales y legumbres.

Evitar freír los alimentos: existen alternativas más saludables para cocinar, en especial carnes y pescado de preferencia al horno o al vapor: estos métodos utilizan poco o nada de aceite y hacen que los alimentos resulten más saludables.

Elige alternativas al azúcar: el azúcar blanco refinado es muy nociva para la salud y el sistema inmune. Se debe elegir alternativas más sanas como azúcar integral de caña o miel.

Utiliza condimentos saludables: en lugar de usar condimentos industriales y sal en cantidad, varía el sabor de las comidas utilizando aceite de oliva, vinagre y todo tipo de condimentos y hierbas aromáticas que además de dar sabor a las comidas tienen beneficios para la salud.

Comenzar las comidas con una ensalada: El comer una ensalada de vegetales crudos antes del plato principal o más aún, hacer de la ensalada el

plato principal es un excelente hábito de salud que nos asegurará alimentos frescos y nutritivos todos los días.

Elige sólo bebidas naturales: Es importante priorizar las bebidas sanas. Evitar las gaseosas, los jugos en polvo y todo tipo de bebida artificial endulzada. Beber agua fresca, jugos de frutas, licuados, limonada y aguas saborizadas caseras. El exceso de sodio y ácido fosfórico en las bebidas carbonatadas genera una expulsión de calcio del organismo y el consiguiente riesgo de osteoporosis. (Consejos para preparar comida saludable, 2012)

5.2.3 Conservación de los alimentos

Almacenar adecuadamente los alimentos es fundamental para prolongar su vida útil y evitar su deterioro o contaminación, es así que "basándose en los factores que tienen influencia en el crecimiento de bacterias, parásitos, virus, mohos y levaduras, se han ido desarrollando diferentes técnicas de conservación de los alimentos".[17]

Pero ¿Qué tan importante es guardar los alimentos debidamente? Puede ayudarle a conservar la calidad de los alimentos, incluso las sustancias nutritivas, el sabor y la textura; hacer que su dinero rinda más evitando que los alimentos se echen a perder; y evitar enfermedades de transmisión alimentaria causadas por bacterias dañinas.
Para guardar los alimentos adecuadamente, no sólo se necesita saber cómo guardarlos, sino también cuánto tiempo serán comestibles y de alta calidad.

La calidad de la carne o los productos agrícolas frescos en el momento de adquirirlos afecta enormemente cuánto tiempo pueden guardarse sin echarse a perder o sin dañar la calidad. Recuerde que los alimentos guardados nunca llegan a estar más frescos que cuando recién los guardó.

[17] Comunidad al campo, (2014). La importancia de conservar bien los alimentos. España. Disponible en: http://comunidadalcampo.es, 30/09/2014.

Las siguientes son pautas generales para guardar debidamente los alimentos.

Despensa

"Alimentos enlatados, en tarros, y empacados que no son perecederos necesitan un lugar limpio y seco para el almacenamiento".[18]

La despensa para guardar alimentos debe ser seca, fresca y oscura. Idealmente, la temperatura en la despensa debe estar entre 50 y 70 °F. Las temperaturas más altas aceleran el deterioro. Guarde siempre los alimentos en los gabinetes más frescos, lejos de la estufa, el horno, el calentador de agua, el lavaplatos y de cualquier tubería caliente. Por ejemplo, no es bueno guardar las papas y las cebollas debajo del lavabo.

Para evitar que los alimentos se echen a perder en la despensa, guárdelos en recipientes de metal, vidrio o plástico. "Procure que estos recipientes, así como los alimentos enlatados comercialmente, estén limpios y no tengan polvo porque éste podría caer en los alimentos al abrirlos".[19] Trate los lugares donde guarda los alimentos contra plagas y limpie la despensa regularmente para quitar las partículas de comida.

Refrigerador

Mantenga la temperatura del refrigerador a 40°F o más fría. Use un termómetro de electrodomésticos en varios lugares del refrigerador para revisar la temperatura. Siempre guarde los alimentos más perecederos, como la carne, las aves de corral, el pescado, los huevos y los productos lácteos, en los lugares más fríos del refrigerador.

No llene demasiado el refrigerador porque eso podría hacer bajar la temperatura adentro. El aire debe poder circular libremente para enfriar los alimentos debidamente.

---

[18] USDA Food and Inspection Service, (2013). Guía de almacenamiento de alimentos. Estados Unidos, p. 8.
[19] Equipo de Salud alimentaria, (2013). La seguridad alimentaria es asunto de todos. Washington. P.4, 5.

Limpie el refrigerador sacando las comidas derramadas y echadas a perder. Estas condiciones permiten que las bacterias crezcan y posiblemente contaminen a otros alimentos.
La temperatura del refrigerador sólo retarda el crecimiento de la bacteria; no lo detiene.

"Para conservar la calidad de los alimentos refrigerados, guárdelos en envolturas o recipientes herméticos. Esto evita que los alimentos se resequen y que los olores y los sabores se pasen de una comida a otra".[20] Trate de no usar bolsas o recipientes de plástico que no son para guardar alimentos. No vuelva a usar bolsas de plástico que originalmente tenían carne, aves de corral o pescado crudos.

Guarde la carne, las aves de corral y el pescado crudos de manera que el jugo no gotee y contamine otros alimentos. Envuélvalos bien, también podría ponerlos sobre un plato u otro recipiente.

Congelador

Mantenga la temperatura del congelador a 0°F o más fría. La calidad de los alimentos se deteriora a temperaturas mayores de 0°F.
Monitoree la temperatura con un termómetro de electrodomésticos. Una buena regla general es que si el congelador no puede mantener el helado duro, entonces la temperatura no está lo suficientemente fría.
Recuerde: la temperatura del congelador detiene o previene el crecimiento de las bacterias, pero no las mata. Por eso, a medida que los alimentos se descongelan, pueden volverse peligrosos porque las bacterias que causan enfermedades de transmisión alimentaria pueden crecer. Debido a esto, es mejor descongelar los alimentos en el refrigerador.
Empaquete los alimentos que van al congelador en envolturas o recipientes a prueba de humedad y vapor.

[20] Van P. (2010). Como guardar los alimentos en casa de una manera segura. Texas, p. 2.

5.2.4 Normas básicas de higiene y manipulación de los alimentos

La higiene de los alimentos es el conjunto de prácticas, comportamientos y rutinas al manipular los alimentos orientadas a minimizar el riesgo de daños potenciales a la salud.

Para evitar enfermedades de transmisión alimentaria, es importante preparar y manipular los alimentos debidamente.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es consciente desde hace tiempo de la necesidad de concienciar a los manipuladores de alimentos sobre sus responsabilidades respecto de la inocuidad de éstos. A principios de los años noventa, la OMS formuló las Diez reglas de oro para la preparación de alimentos inocuos, que se tradujeron y reprodujeron ampliamente.
No obstante, se hizo evidente la necesidad de elaborar algo más simple y de aplicación más general.

- **Utilizar alimentos tratados o manipulados higiénicamente**.

Mientras que algunos alimentos son mejores en su estado natural (frutas y hortalizas), otros necesitan algún tipo de tratamiento o conservación especial para ser seguros (Por ejemplo, la leche, que debe estar higienizada (pasterizada, esterilizada, UHT); las carnes y pescados, que deben someterse a tratamientos de conservación por el frío; el huevo utilizado en la confección de alimentos que, si no sufren un tratamiento térmico tal que se alcancen en todos sus puntos una temperatura de al menos 75º C, debe sustituirse por ovoproducto pasterizado, etc.)

- **Cocinar bien los alimentos**.

Los alimentos crudos suelen venir contaminados con microorganismos, en algunas ocasiones patógenos. No obstante es importante lavar de manera correcta los alimentos con agua y jabón, así mismo podemos destruirlos si cocinamos los alimentos de tal manera que en todos sus puntos se alcance una temperatura igual o superior a 65º C.

- **Consumir inmediatamente los alimentos cocinados**.

Cuánto más tiempo se tarde en consumir los alimentos tras el cocinado mayores posibilidades habrá de que vuelvan a contaminarse con microorganismos. Además, si se mantienen los alimentos a temperatura ambiente las formas de resistencia de las bacterias que pueden haber sobrevivido al cocinado pueden germinar, dar lugar a nuevas bacterias y estas multiplicarse hasta alcanzar niveles peligrosos.

- **Guardar adecuadamente los alimentos cocinados**.

Si los alimentos cocinados no se van a consumir de inmediato una vez finalizada su elaboración, deben mantenerse en caliente mediante sistemas que garanticen que en todos los puntos se alcanzan temperaturas iguales o superiores a 65º C, o enfriarse inmediatamente consiguiendo una temperatura en el centro del alimento de 8º C en menos de 2 horas.

- **Recalentar suficientemente los alimentos cocinados**.

Las comidas conservadas en frío que necesiten recalentarse, se someterán a esta operación debiendo alcanzar en menos de 1 hora una temperatura de al menos 65-70º C en todas sus partes.

El recalentamiento, aparte de ser intenso, debe ser realizado lo más próximo posible al momento del servicio. Esta medida es la más eficaz para destruir los microorganismos que pudieran haberse multiplicado durante la fase de almacenamiento.

- **Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados**.

Un alimento cocinado puede volverse a contaminar con microorganismos presentes en los alimentos crudos.

Este tipo de contaminación, que se conoce con el nombre de “contaminación cruzada”, puede ser directa, debida a contactos entre ambos grupos de alimentos, o indirecta, si los alimentos cocinados son manipulados con los mismos utensilios utilizados para los crudos sin haberse limpiado y desinfectado convenientemente.

- **Lavarse las manos con frecuencia**.

A través de las manos es como los que manipulamos alimentos realizamos nuestro trabajo mayoritariamente. Por eso es imprescindible lavarse las manos antes de empezar a cocinar, después de haber manipulado alimentos crudos, después de haber hecho uso del retrete, tras haber manipulado basuras y cuantas veces sea necesario.

- **Limpiar y desinfectar las superficies, equipos y utensilios de trabajo**.

Las superficies de las mesas de trabajo, equipos y utensilios utilizados para manipular alimentos crudos se impregnan de gran cantidad de microorganismos. Por lo tanto es imprescindible proceder a su limpieza y desinfección de manera sistemática y programada. Hay que limpiar bien los utensilios que se utilicen al preparar alimentos crudos antes de usarlos con alimentos cocinados. También se deben emplear tablas diferentes para cortar los alimentos crudos. Las tablas de madera, al ser porosas, resultan más difíciles de limpiar y también favorecen el acúmulo de gérmenes, por lo que es mejor sustituirlas por las de poliuretano (plástico).

- **Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y demás animales indeseables**.

Los insectos, roedores y los animales domésticos suelen ser portadores de microorganismos que si se transmiten a los alimentos pueden convertirlos en peligrosos para la salud. Por lo tanto deben tomarse las medidas apropiadas para evitar su presencia o para eliminarlos en los casos que sea necesario.

- **Utilizar agua potable**.

El agua utilizada tanto para beber como para preparar alimentos, así como la de limpiar y desinfectar, debe ser necesariamente potable. ‘’Al lavar los alimentos, en especial las verduras, no las ponga en remojo ya que se pierden muchas vitaminas y minerales. Simplemente, lave con abundante agua y escurra cuidadosamente’’[21].

Utilice el agua justa de cocción y siempre que sea posible, use la olla a presión o cacerolas de cerrado hermético, para proteger las pérdidas de nutrientes en los alimentos.

5.2.5 Grupos de alimentos

Los alimentos son vehículo de los nutrimentos; es decir, le permiten al ser humano obtener las sustancias que necesita para llevar a cabo sus funciones vitales.

Aunque la oferta de alimentos cambia de un país a otro, de una región geográfica a otra, de una cultura a otra, de una estación del año a otra, por lo general es rica en variedad y esto es importante porque una dieta variada asegura el consumo de los nutrimentos que el organismo necesita.

[21] Promo Salud, (2010). Preparación de los alimentos. Disponible en: pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/alimentacion/n12c3.pdf, 02/08/2014.

Bajo este concepto, la combinación adecuada y suficiente de por lo menos un alimento de cada grupo y la variación de los alimentos dentro de un mismo grupo, en cada comida, es la manera de obtener una Alimentación Correcta.

Tanto para su estudio como para fines alimenticios, educativos y de orientación alimentaría, "los alimentos pueden clasificarse en grupos de composición más o menos semejantes" [22] y teniendo en cuenta la situación alimentaria y nutricional se han establecido seis grupos de alimentos que son los que se detallan a continuación:

GRUPO 1 – Cereales, Leguminosas y Derivados

Este grupo comprende los cereales (trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno), que proporcionan energía; las leguminosas (arvejas secas, habas secas, garbanzos, soya, porotos, lentejas etc.) y sus derivados (harina de trigo, sémola, féculas, polenta, tapioca, gofio, panes, bizcochos, galletas, galletitas, pastas de todo tipo). Se destaca la importancia de este grupo como fuente energética y de proteínas. Se estimula la combinación adecuada de distintos tipos de alimentos y vegetales dentro del grupo para aumentar el valor biológico de las proteínas de la mezcla. Además, las leguminosas, los cereales integrales y sus derivados son una fuente importante de fibra dietética.

GRUPO 2 – Verduras y Frutas

Este grupo está conformado por una gran variedad de alimentos que protege y regula al organismo con una composición química diferente lo que permite agruparlos de la siguiente manera:

Apio, acelga, berenjena, berro, brócoli, cebolla, coliflor, escarola, espárrago, espinaca, lechuga, hinojo, morrón, nabo, nabiza, pepino, rabanito, repollo, tomate y zapallo. Son alimentos que aportan poca energía debido a su bajo contenido en hidratos de carbono, adquieren importancia por ser ricos en fibra, vitaminas y minerales. Su consumo es libre, esto significa que la población puede consumir las cantidades que desee y tolere de los mismos. Alcaucil,

[22]Glosario de términos alimentarios, (2009). *Grupos de alimentos,* Chile,25/07/2013

arveja fresca, boniato, chaucha, choclo, haba fresca, hongo fresco, palmito, palta, papa, puerro, remolacha, zanahoria y zapallo. De mayor contenido en hidratos de carbono y aporte de energía por lo que su consumo será acorde a las porciones establecidas. Se agrega a este grupo la palta, también de mayor valor calórico, pero ello debido a su mayor tenor graso. Son fuente importante de fibra alimentaria, vitaminas y minerales, banana, bergamota, cereza, ciruela, durazno, frutilla, higo, limón, mandarina, manzana, melón, membrillo, naranja. Las frutas pueden consumirse frescas, desecadas, de acuerdo con las porciones establecidas.

Son fuente importante de fibra dietética, **vitaminas y minerales,** que protege al organismo y lo regula.

GRUPO 3 – Leche, Yogures y Quesos

El alimento básico de este grupo, la leche, es uno de los productos alimentarios naturales más importantes. Este grupo incluye tanto la leche de vaca como la de oveja o la de cabra, aunque, en nuestro país, la más utilizada es la de vaca en todas sus variedades comerciales: entera, semidesnatada, descremada, fresca y evaporada o en polvo.

También forman parte de éste grupo: quesos, yogures, batidos de leche, crema, etc., llamados productos o derivados lácteos. ‘’En este grupo, de todos modos, no se incluye la mantequilla, la nata ni los quesos muy secos o cremosos, ya que son productos muy ricos en grasa y pobres en calcio. Tampoco se incluyen la leche azucarada ni condensada’’[23].

Es un grupo esencialmente proveedor de proteínas de elevada calidad biológica y la fuente más importante de calcio en la alimentación. Los quesos en general, son de alto contenido graso por lo que debe moderarse su consumo, ya que se trata de grasas saturadas y de elevado contenido de sal.

[23] Ciencias Alimentarias, (2011). Guía Alimentaria. Disponible en: www.profesorenlinea.cl/Ciencias/alimentariaGuia.htm, Guía alimentaria, Venezuela. 02/08/2014.

GRUPO 4 – Carnes, Derivados y Huevos

Este grupo comprende las carnes de vaca, cerdo, cordero, oveja, aves silvestres y de corral, conejo, las vísceras o menudencias (mondongo, hígado, riñón, lengua, molleja etc.). También los pescados de río, laguna y mar, crustáceos, moluscos y otros frutos del mar. Todos estos alimentos pertenecen al grupo de alimentos formadores y se consideran en estado fresco o conservado.

También integran el grupo los huevos de todo tipo de ave. Tanto en áreas urbanas como rurales y el hábito de consumo en la población, este grupo representa una fuente importante de proteínas de elevado valor biológico y de hierro de alta biodisponibilidad. La mayor parte de estos alimentos son de alto contenido en grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe ser altamente controlado.

GRUPO 5 – Azúcares y Dulces

Este grupo de alimentos comprende el azúcar, miel, dulces y mermeladas de frutas, dulce de leche y golosinas.

Se indican cantidades muy limitadas, por su alto contenido en azúcares simples.

GRUPO 6 – Grasas, Aceites, Frutas secas, Semillas Oleaginosas y Chocolate

En este grupo se incluyen la grasa vacuna, grasa de cerdo, manteca, margarina, aceites vegetales (arroz, girasol, oliva, maíz, pepita de uva y soya), frutas secas (almendra, avellana, nueces varias), semillas oleaginosas (girasol, lino, zapallo, sésamo) y chocolate, se recomiendan cantidades muy limitadas de estos alimentos.

AGUA

El agua es un nutriente fundamental, que forma parte de la inmensa mayoría de los alimentos que se consumen. Pero además es importante consumir agua diariamente como bebida.

Cada uno de los grupos tiene la misma importancia, ya que cada uno proporciona sustancias distintas que son igualmente indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo.

Asimismo, dentro de cada grupo, ningún alimento es más importante o mejor que otro, por lo que se recomienda que el consumo de alimentos sea variado tanto en cada tiempo de comida como en los diferentes días de la semana.

5.2.6 Alimentación en niños menores de 5 años

La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables. Los primeros 2 años de la vida del niño son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general.

"Una lactancia materna óptima tiene tal importancia que permitiría salvar la vida de unos 800 000 menores de 5 años todos los años. En los países en que la prevalencia del retraso del crecimiento es muy alta, la promoción de la lactancia materna y de una alimentación complementaria adecuada podría evitar la muerte de unos 220 000 menores de 5 años".[24]

La OMS y el UNICEF recomiendan:

- Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
- Lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida.

[24] OMS, (2014). Alimentación del lactante y del niño pequeño, Ecuador.

- Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Sin embargo, muchos lactantes y niños no reciben una alimentación óptima. Así, por ejemplo, por término medio solo aproximadamente un 38% de los lactantes de 0 a 6 meses reciben lactancia exclusivamente materna.

Lactancia materna

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre ellos destaca la protección frente a las infecciones gastrointestinales, que se observa no solo en los países en desarrollo, sino también en los países industrializados. El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. El riesgo de muerte por diarrea y otras infecciones puede aumentar en los lactantes que solo reciben lactancia parcialmente materna o exclusivamente artificial.

Alimentación complementaria

Alrededor de los 6 meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria. A esa edad el niño también está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos. Si no se introducen alimentos complementarios cuando el niño cumple los 6 meses o si son insuficientes, su crecimiento puede verse afectado. Los principios rectores de una alimentación complementaria apropiada son:

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los 2 años o más.
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño (por ejemplo, darles de comer a los lactantes y ayudar a comer a los niños

mayores; darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos; hablarles mientras tanto, y mantener el contacto visual).

- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar a los 6 meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
- Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.

Los niños en edad preescolar tienen un índice de crecimiento menor, por lo que es normal que el apetito disminuya. En promedio pueden crecer 2.5 pulgadas y aumentar de 2 a 5 de peso al año. Los niños en esta edad deben comer lo mismo que el resto de la familia.

Lo que el niño consuma en esta etapa va repercutir en su salud en el futuro. Es otras palabras, debe consumir una alimentación balanceada con el fin de tener un adecuado crecimiento y desarrollo, prevenir enfermedades como la osteoporosis, diabetes, obesidad, entre otras.

La dieta diaria deber incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas y poca azúcar. Los padres tienen la tarea de educar a sus hijos y enseñarles la base de una buena nutrición. Las comidas familiares son un excelente momento para poner en práctica los buenos hábitos alimentarios y para compartir en familia.

Los niños menores de 5 años no deben tener una dieta baja en grasa, así que deben consumir lácteos semidescremados o leche entera. Después de esta edad se puede optar por lácteos descremados.

"Se recomienda incluir 3 cucharaditas de aceite para agregar a guisos y ensaladas. Reemplazar la carne por legumbres 2 veces por semana.
Brindarle 5 o más vasos de agua al día.
Intentar darle pescado o legumbres 2 a 3 veces a la semana.
Se deberá evitar las frituras, prefiriendo las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas.
Usar muy poca sal al cocinar.
Evitar agregar azúcar a la leche, darle bebidas o jugos azucarados, dulces y helados entre otros".[25]
Esto ayudará a mejorar o mantener un buen estado nutricional en los niños.

[25] Olivares S, Zacarías L, (2014). Guía de alimentación del preescolar.1ª. Edición, Chile, p. 2

6.-MATERIALES Y MÈTODOS

TIPO DE ESTUDIO:

EL TIPO DE ESTUDIO FUE DESCRIPTIVO, en razón de que estuvo dirigido a identificar los conocimientos de alimentación que posee el personal y relacionarlos con el estado nutricional de los niños y niñas y elaborar una Guía nutricional dirigida al personal encargado sobre la alimentación saludable en la niñez.

ÀREA DE ESTUDIO:

El presente estudio de investigación se realizó en la casa hogar "SAN CAMILO", ubicado en la avenida Pio Jaramillo y calle Galileo Galilei, sector la Argelia de la ciudad de Loja.

El Hogar "San Camilo de Lellis" fue fundado el 17 de junio de 2002 en la ciudad de Loja (Ecuador) con la finalidad de atender y albergar a niños de cualquier edad y personas con discapacidad mental y/o motriz que hayan sido abandonadas por sus padres o que por su condición social o económica no pueden hacerse cargo de ellas; este tiene característica de asilo, ya que los albergados viven en el Hogar de forma permanente.

La mayoría de ellos que constituyen el (80%), están por situación de abandono y el resto (20%), por la carencia de recursos económicos

La atención directa de los niños está a cargo de las Religiosas del Instituto "Servidoras del Señor y de la Virgen de Matará" y consiste en el cuidado personal y espiritual de los mismos; actualmente el Hogar cuenta con 21 niñas y 9 Religiosas que los atienden.

El Hogar, empezó, en una casa alquilada con un niño "Paquito", en el año 2002 y luego fueron llegando los otros traídos por algún familiar o por pedido del Juzgado de Menores, por medio del INFA.

Este Hogar se sostiene, se mantiene y vive de lo que las Religiosas llaman la Divina Providencia, que les hace llegar sus bienes a través de las donaciones de algunos benefactores que colaboran con la obra. La Pastoral Social, subsidia también parte de la alimentación, ya que contribuye dos veces en el año.

UNIVERSO

Estuvo constituido por 21 niños ingresados en la casa hogar en los que se determinó el estado nutricional y 9 personas que están encargadas de la preparación de los alimentos en este centro.

TÈCNICAS DE LA INVESTIGACIÒN

Como técnica de investigación se aplicó las encuestas al personal encargado de la alimentación de los niños y niñas que viven en la casa hogar San Camilo.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Dentro de las técnicas que se utilizó en el estudio, se encuentra la observación y la encuesta, las mismas que sirvieron para la recolección de datos sobre los conocimientos de alimentación y nutrición del personal que atiende a los niños que se encuentran ingresados en la casa hogar San Camilo.

El instrumento fue el cuestionario, relacionado con conocimientos que tiene el personal sobre alimentación y nutrición.

PRESENTACIÒN DE RESULTADOS

7. TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

TABLA No. 1

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS EN BASE AL INDICE DE MASA CORPORAL.

ESTADO NUTRICIONAL	F	%
Normal	18	85,7%
Bajo Peso	2	9,5%
Sobre peso	1	4,7%
TOTAL	21	100%

Fuente: Registro de IMC aplicada en la niñas del Hogar San Camilo
Elaborado: Yailice Carolina Patiño Romero.

El estado nutricional estuvo determinado por el índice de masa corporal, en el que se relaciona peso y talla, y sus categorías se relacionan a lo establecido por el Ministerio de Salud Pública, las que señala que un peso normal se encuentra en el percentil 5 hasta por debajo del percentil 85; bajo peso se encuentra menos del percentil 5; sobrepeso está en el percentil 85 hasta por debajo del percentil 95 y obesidad igual o mayor al percentil 95, en este contexto los resultados del presente estudio, demuestran que el 85,7% de niñas atendidas en esta casa hogar, tienen un estado nutricional normal, 9,5% tienen bajo peso y el 4,7% se encuentra con sobre peso.

Si bien el estado nutricional se lo puede determinar en esta forma, existen otros factores que influyen en el mismo, como son los conocimientos que el personal tiene para brindar a estos niños una alimentación adecuada para su edad , no obstante podemos evidenciar que en este caso la falta de conocimiento no es un factor que influye notablemente en el estado nutricional de las niñas ya que la mayoría de ellas se encuentran con un estado nutricional dentro de los parámetros normales.

TABLA No. 2

CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÒN Y NUTRICIÒN QUE POSEE EL PERSONAL ENCARGADO DE LA ALIMENTCIÒN EN LA CASA HOGAR.

CONOCIMIENTO	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
NUTRICIÒN						
Clasificación de los alimentos	2	22,2%	7	77,7%	9	100%
Función de los alimentos	1	11,1%	8	88,8%	9	100%
ALIMENTACIÒN						
Higiene y manipulación	8	88,8%	1	11,1%	9	100%
Conservación de los alimentos	1	11,1%	8	88,8%	9	100%
Alimentos que deben consumir diariamente los niños de 5 años	3	33,3%	6	66,6%	9	100%
Número de comidas que deben consumir diariamente los niños de 5 años.	8	88,8%	1	11,1%	9	100%

Fuente: Encuesta aplicada al personal de alimentación de la Casa Hogar San Camilo.
Elaborado: Yailice Carolina Patiño Romero.

Uno de los factores que influye en el estado nutricional podría ser el conocimiento sobre alimentación y nutrición de las personas, es por ello que en las Instituciones que se encargan del cuidado de grupos de personas vulnerables como son adultos mayores, niños y adolescentes, se exige la presencia de un nutricionista que garantice la atención de esta necesidad importante de las personas en general; en el caso de la casa hogar San Camilo, las religiosas encargadas de la alimentación de los asilados, no tienen formación académica sobre el tema, más bien prima en ellas los conocimientos generacionales.

Como se podrá observar en la tabla, el personal encargado de la alimentación de las niñas del estudio, desconoce elementos básicos de la nutrición como: clasificación y función de los alimentos.

En cuanto a conocimientos sobre alimentación, de 4 componentes evaluados sólo conocen 2, los que hacen referencia a higiene y manipulación y, al número de comidas que deben consumir los menores; de este modo, las religiosas, tienen deficiencia de conocimientos sobre aspectos que son muy importantes también como: conservación y tipo de alimentos que las menores deben consumir de acuerdo a su edad.

8. DISCUSIÒN

La infancia es una etapa fundamental en el desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a una buena salud en la edad adulta.[26],[27]

El crecimiento y desarrollo constituyen un factor importante para el buen estado físico y mental del niño, tanto que diversos trastornos que afectan al adulto pueden tener su origen en la infancia, como la obesidad, la ateroesclerosis y la hipertensión arterial, de ahí la importancia del seguimiento nutricional para el desarrollo integral y multifacético del hombre.[28], [29]

Para una alimentación correcta es imprescindible una adecuada orientación nutricional. En respuesta a ello se han elaborado numerosas guías de alimentación que orienten a las personas que tienen a su cargo esta tarea cuyo objetivo es contribuir a mantener un buen estado nutricional. [30],[31]

De allí nace el interés de realizar esta investigación en donde se estudió a 21 niñas asiladas en una casa hogar, de las cuales, 85,7% tienen un estado nutricional normal, pese al déficit de conocimientos que tienen las personas encargadas sobre alimentación y nutrición; 9,5% tienen bajo peso y el 4,7% se encuentra con sobre peso.

---

[26] Moraga F, Rebollo M.J, Borquéz P, Cáceres J, Castillo-Duran C. Tratamiento de la obesidad infantil: Factores pronósticos asociados a una respuesta favorable. Rev Chil Pediatr 2003; 74: 374-80.

[27] Crovetto M, Mirta, Vio Del R, Fernando. Antecedentes Internacionales y Nacionales de la Promoción de Salud en Chile: Lecciones Aprendidas y Proyecciones Futuras. Rev Chil Nutr 2009; 36 (1):32-45.

[28] Macías Gelabert A, Hernández Triana M, Ariosa Abreu J, Alegret Rodríguez M. Crecimiento prenatal y crecimiento postnatal asociado a obesidad en escolares. Rev Cubana Invest Bioméd [revista en Internet]. 2007[cited 6 Mar 2008]; 26(3): [aprox. 8p]. Avaidable from: http://www.bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol26_3_07/ibi01307.html.

[29] Cabrera M. Obesidad infantil: Un asunto de peso. Cuba Ahora. Revista Informativa [Internet]. 2008[cited 22 Feb 2008] [aprox. 1p]. Avaidable from: http://www.trabajadores.cu/materiales_especiales/suplementos/salud/ninos-y-adolesentes/obesidad-infantil-asunto-de-peso.

[30] Pinheiro F AC, Atalah SE. Propuesta de una metodología de análisis de la calidad global de la alimentación. Rev Méd Chile [revista en Internet]. 2005[cited 11 Sep 2007]; 133(2): [aprox. 14p]. Avaidable from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttex&pid=s0034-09972005000200004&lng=es&nrm=iso.

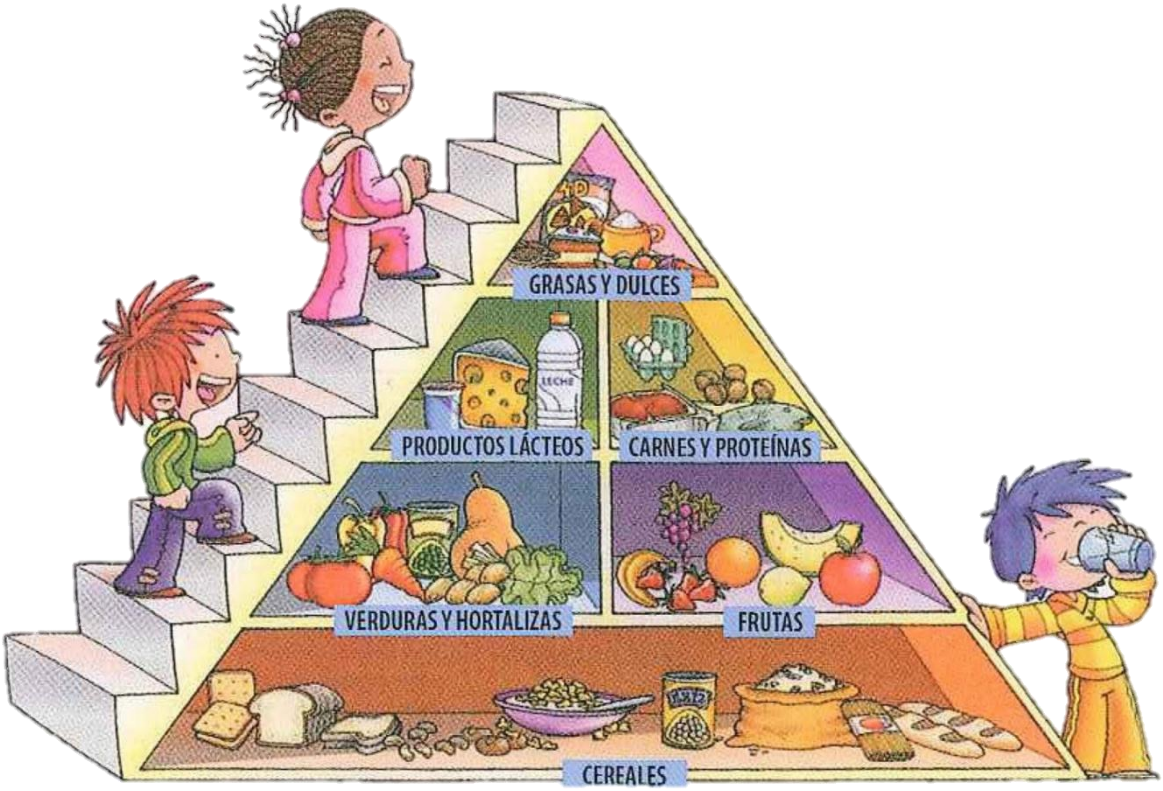
[31] Chiang Salgado MT, Torres Rodríguez MS, Maldonado Díaz M, González Rubilar U. Propuesta de un programa de promoción sobre un estilo de vida saludable en preescolares mediante una intervención multidisciplinaria. Rev Cubana Invest Bioméd [revista en Internet]. 2003[cited 12 Dic 2007]; 22(4): [aprox. 9p]. Avaidable from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002003000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es.

Un estudio realizado en Nicaragua en el Hospicio Rubén Darío sobre cómo interviene la formación de las personas que están al cuidado de la alimentación de menores de edad con en el estado nutricional de los mismos; los resultados demostraron que la mayoría de los niños presentaron un estado nutricional normal, 25,1%, presentaron bajo peso y el 4,8%, sobrepeso, pese a que las personas que cuidan a estos menores, era parte de un voluntariado que en su gran mayoría sólo tenían instrucción primaria.

Otro estudio sobre estado nutricional en niños de 3 a 5 años es el realizado en el Municipio de Santa Lucia, Boaco de Nicaragua; en el año 2007, en el cual se encontró que casi la mitad de los menores (49,2) tenían un estado nutricional normal y el personal encargado de preparar los alimentos no tenía formación académica ni orientación profesional.

Los resultados encontrados en el presente estudio son similares a los mencionados, ya que en la Casa Hogar San Camilo el personal que está encargado de la alimentación de las niñas no tiene suficiente conocimiento sobre temas de alimentación y nutrición, al parecer se guían por las costumbres que las toman de sus antecesores, como saberes generacionales.

GUIA NUTRICIONAL PARA NIÑAS DEL HOGAR SAN CAMILO DE LELLIS DE LA CIUDAD DE LOJA



Guía de información para el personal encargado de las niñas del Hogar "San Camilo de Lellis"

Elaborada por: Yailice Carolina Patiño Romero

Estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Loja-Ecuador
Septiembre 2014

CONTENIDO

- **Introducción**
- **Objetivos**
- **Que son los alimentos**
  -Grupos de alimentos
- **Necesidades nutricionales en la infancia**
- **Características de los principales grupos de alimentos y cantidades diarias.**
- **Importancia del desayuno**
- **Ejercicio físico**
- **Recomendaciones para mantenerse sanos**
- **Pirámide nutricional en niños**
- **Bibliografía**

INTRODUCCIÓN

Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien repercute no sólo a su crecimiento físico, sino también a su desarrollo intelectual.

Una correcta alimentación del niño durante los primeros años de vida puede repercutir positivamente en su estado de salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar y racionalizar, socializarse, adaptarse a nuevos ambientes y personas, una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños.

Es por ello que esta guía nutricional ha sido elaborada en base a las recomendaciones que hace la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de salud Pública del Ecuador sobre alimentación y nutrición, adicionalmente ha sido revisada por profesionales de la salud Dra. Ana Cruz Beltrán, nutricionista, y bajo la dirección de la Lic. Mg. Judith Barrazueta, el propósito es que sirva como material de consulta para el personal que labora en la casa **Hogar ''San Camilo de Lellis''** y les ayude a elaborar una alimentación variada y equilibrada, haciendo de las comidas no sólo una necesidad sino un placer.

OBJETIVOS

- Incrementar el nivel de información y de conocimientos sobre alimentación y nutrición en el personal que labora en la casa hogar ‘’San Camilo de Lellis’’.

- Contribuir a la adopción de hábitos alimentarios saludables.

- Incidir favorablemente en el estado nutricional de los niños del hogar ‘’San Camilo’’, en relación con la alimentación y nutrición.

¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS?

Los alimentos son definidos como productos o sustancias de origen animal o vegetal, que se ingieren habitualmente por vía oral que contienen nutrientes, que sirve para la formación de tejidos, dar energía y mantener la vida.

Se clasifican en los siguientes grupos:

- Cereales, tubérculos, plátanos y derivados
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Lácteos, leche y derivados
- Carnes, aves, pescados y mariscos
- Huevos
- Leguminosas
- Grasas y aceites
- Azúcares
- Agua

NECESIDADES NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

A estas edades, el cálculo de las necesidades energéticas y de la ingesta de nutrientes se fundamenta en las necesidades metabólicas basales, el ritmo de crecimiento y la actividad física. Pero este cómputo es difícil de establecer, porque no se dispone de unos patrones de referencia adecuados para muchos de los nutrientes. Por ello se aconseja no dar normas rígidas, sino acomodar la dieta a las particularidades fisiológicas, adaptarla e individualizarla ajustándola a la propia constitución y al estilo del niño.

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, si bien se deberá tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las características individuales.

En la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales, porque hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse.

APORTE DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

‣ *Energía:*

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías, en mayor o menor grado. Los alimentos al consumirse liberan estas calorías, energía, que nos permiten crecer, trabajar, practicar un deporte, etc.

Los aportes de energía –calorías– deben cubrir los gastos del organismo:

- **energéticos**, ligados al mantenimiento de la temperatura corporal (37 º C)
- **de crecimiento**, muy elevados durante el primer año de vida, y que bajan sensiblemente después para ir aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia.
- **ligados a la actividad física,** que en este periodo, es elevada (muy especialmente en los escolares que practican deportes). Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.

‣ *Proteínas:*

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. Las máximas necesidades en proteínas se producen entre los 10-12 años, en el caso de las chicas, y entre los 14 y 17 años, en los chicos.

Alimentos ricos en proteínas de origen animal	Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal
• Leche y derivados • Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc. •Carnes transformadas: salchichas, embutidos • Huevos • Pescados grasos	• Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas •Frutos secos: nueces, almendras, avellanas • Cereales: trigo, arroz, maíz •Patata, zanahoria, judías verdes, guisantes, pimiento, tomate Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.

‣ *Hidratos de carbono:*

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

Alimentos ricos en hidratos de carbono
• Complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres • Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general

La fibra dietética

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control glucémico de los diabéticos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.

Alimentos que aportan fibra
• Cereales integrales • Legumbres • Verduras, ensaladas, frutas • Frutos secos

‣ ***Grasas:***

La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (monoinsaturadas) sobre todo el aceite de oliva.

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

Alimentos ricos en grasa animal
• Mantequilla, tocino, manteca de cerdo

Alimentos ricos en grasa vegetal
• Aceites (de oliva, girasol) • Frutos secos: nueces, almendras, avellanas y cacahuetes • Aguacate

‣ ***Vitaminas:***

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

La expresión “5 al día” sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar.

Las vitaminas se deben comprar “en el mercado”, al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a la farmacia cuando el médico lo aconseje.

Alimentos ricos en vitaminas A y C	Alimentos ricos en vitaminas del complejo B
• Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo • Frutas: naranja, kiwi, fresa, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón.	• Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos. Merece una especial mención el folato o ácido fólico, que se encuentra en las verduras y frutas.

- ***Minerales:***

Igualmente los minerales son esenciales para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.). Vamos a referirnos a algunos de ellos:

El calcio

Las necesidades de calcio son altas en este periodo de la vida, especialmente en la adolescencia, por lo que la alimentación debe ser rica en productos que lo contengan de la forma más asimilable. El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta. La osteoporosis pérdida de calcio óseo en la madurez, constituye un problema importante de salud pública. Se manifiesta especialmente en las mujeres, por lo que hay que conseguir un buen esqueleto de partida –formado en la infancia y adolescencia, seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.

Alimentos ricos en calcio
• Sobre todo, productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general. • Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (sardina).

El hierro

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por tanto la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los chicos.

Alimentos ricos en hierro
• Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.

Como en el caso del calcio, el hierro procedente de alimentos de origen animal se absorbe mejor.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS Y CANTIDADES DIARIAS

➢ CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Los cereales son frutos maduros y desecados de las gramíneas que adoptan la conocida forma de crecimiento de espiga los más utilizados en nuestra alimentación son: Trigo arroz, maíz, cebada avena y centeno.

Los cereales integrales son menos procesados y contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra, se debe preferir consumirlos Ej. Papas con su cáscara**.**

Tubérculos son raíces engrosadas como papa, zanahoria blanca, melloco, camote, yuca etc.

Plátanos y bananos hay variedades como oritos, guineos, maduros, maqueños, verde estos alimentos proveen la energía necesaria para el crecimiento del niño y que pueda realizar sus actividades diarias.

CANTIDAD DE CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS QUE EL NIÑO DEBE CONSUMIR DIARIAMENTE

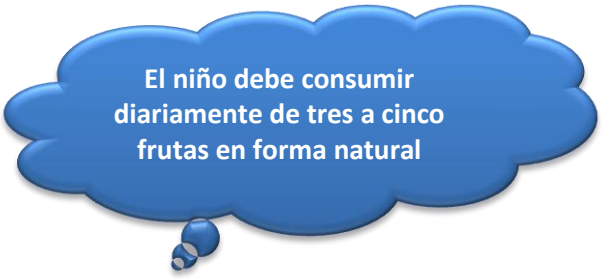
Grupo de Alimentos	Cantidad Diaria	Alimentos
Tubérculos y Raíces	**2 unidades pequeñas**	**Papa, yuca, camote, ocas, zanahoria blanca, jícama**
Cereales	**½ taza**	**Arroz**
	2 cucharadas	**Avena, quinua, maíz, trigo**
	1 cucharada	**Harinas: quinua, trigo, maíz, cebada (machica)**
	2 Unidades	**Pan blanco, integral, tostadas, tortas, tortillas**
Plátanos	**1 Unidad**	**Orito, guineo, barraganete, maqueño, rosado**

➢ FRUTAS

Constituye la parte comestible de ciertas plantas, contienen vitaminas, minerales y fibra, necesarios para proteger al niño contra las enfermedades y mantener una buena actividad física.

Las frutas como las guayabas, naranja, piña limón, mandarina y manzana contienen vitamina que fortalece las defensas del cuerpo.

CANTIDAD DE FRUTAS DIARIAS QUE EL NIÑO DEBE CONSUMIR



Grupo de Alimentos	Cantidad Diaria	Alimentos
FRUTAS	**4 Unidades o porciones**	**Guaba, guayaba, grosella, limón, mandarina, mango, melón, maracuyá, manzana, pera, sandia, zapote, papaya, uva**
	¼ porción	**Aguacate**

- **LAS VERDURAS Y HORTALIZAS**

Provee al organismo de vitaminas, minerales y fibra.

Aportan minerales como calcio, hierro, fosforo, que no se absorben muy bien en el organismo, por lo que se recomienda consumirlos conjuntamente con algún alimento de origen animal, como carne leche huevos, pescado.

Los vegetales de color verde intensos y amarillo al igual que las frutas, contienen Betacarotenos que son sustancias precursoras en Vitamina A.

Las verduras frescas como perejil, pimiento, lechuga, col brócoli, culantro, nabo, hojas de rábano, apio, entre otras, aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas.

CANTIDAD DE VERDURAS DIARIA QUE DEBE CONSUMIR EL NIÑO

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Verduras Cocidas	**½ taza**	**Arveja, vainita, zanahoria, remolacha, brócoli, col, coliflor, zapallo, zambo, espinaca, acelga, hojas de yuca y rábano.**
Verduras Crudas	**1 taza**	**Apio, col, lechuga, tomate riñón, cebolla, pepinillo, pimiento, perejil, culantro, zanahoria**

➢ CARNES, AVES, PESCADOS Y MARISCOS

La carne es el tejido que forma parte de la composición de un animal.
Las carnes aportan nutrientes de buena calidad como las PROTEÍNAS que ayudan a desarrollar los músculos.
El Hierro formación de glóbulos rojos y musculo
El Fósforo interviene en las funciones cerebrales.
El Zinc para el crecimiento de la masa ósea, cabello, uñas y la maduración sexual adecuada.
Vitaminas Complejo B. fortalecer el Sistema Nervioso.
El Pescado rico en aceites de excelente calidad, desarrollo del cerebro, y evitan enfermedades del corazón.
Las vísceras aportan hierro, vitamina A y complejo B.
Los Embutidos contienen grasas saturadas y colesterol que pueden afectar la salud.
Consumirlos en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.
Las Aves proporcionan Proteína, Vita. B6, B12, hierro, zinc y fósforo Ej: Pollo, pato, ganso pavo.
Necesita consumir 2 a 4 porciones de carne.
Consumirlas preparadas al horno, al vapor, a la plancha, sin piel, para prevenir enfermedades del corazón y el niño crecerá saludable.

CANTIDAD DIARIA DE CARNES, AVES Y PESCADOS QUE DEBE CONSUMIR EL NIÑO

Grupo de Alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Carne	1 porción (tamaño de la palma de la mano del niño)	Res, borrego, cerdo, conejo, cuy
Aves	1 presa (3 onzas)	Pollo, pato, pavo
Pescado	1 porción (2 onzas)	Sardina, atún, trucha, corvina, lisa, pargo, tilapia, bagre
Vísceras	1 porción (2 onzas)/semana	Hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas
Mariscos	1 porción una vez a la semana	Camarón, concha, calamar

➢ LÁCTEOS

La leche y sus derivados como yogurt, quesillo, queso, aportan proteínas de buena calidad.

Son fuentes de: Calcio, Fósforo, Magnesio para que los huesos y dientes crezcan fuertes, buena fuente de Vit. A.

El niño necesita 3 tazas de leche o 1 yogurt o 1 rebanada de queso.

Es preferible utilizar leche semidescremada, y queso fresco para evitar problemas de sobrepeso.

CANTIDAD DIARIA DE PRODUCTOS LÁCTEOS QUE DEBE CONSUMIR EL NIÑO

Grupo de alimento	Cantidad diaria	Alimentos
Leche	**2 tazas**	**Leche de vaca, de cabra, leche en polvo reconstituida. (Consumir siempre hervida)**
Queso	**1 trozo pequeño**	**Queso fresco, cuajada**
Yogurt	**1 vaso mediano**	**Yogurt natural**

➢ HUEVOS

Contiene algunas sustancias nutritivas, aportan proteínas de alta calidad.

Contienen todos los amino ácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar, la yema contiene hierro y vitamina “A”.

CANTIDAD DIARIA DE HUEVOS QUE DEBE CONSUMIR EL NIÑO

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
HUEVOS	**1 unidad**	**Gallina, pato**
	3 unidades	**Huevo de codorniz**

- **LEGUMINOSAS**

El fréjol, lenteja, soya, arveja, garbanzo, son vegetales que generalmente se producen en vaina.

Proveen proteínas de origen vegetal.

Son fuente de energía y minerales.

El fréjol, lenteja (Hierro)

Soya, garbanzo, chocho (proteína, calcio y fibra).

CANTIDAD DIARIAS DE LEGUMINOSAS QUE UN NIÑO DEBE CONSUMIR

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Leguminosas	**½ taza cocida**	**Frejol, chocho, lenteja, garbanzo, arveja, soya**

- **GRASAS Y ACEITES**

Importantes para el normal funcionamiento del organismo.
Debe haber un consumo equilibrado (ni poco, ni mucho).
Las grasas pueden ser:
SATURADAS predominan en las grasas animales como: leche, queso, yogurt, carnes y aves.
Se encuentran en las grasas vegetales como: palma y coco.
Perjudiciales si se las consumen muy frecuentemente. (Cardiovasculares)
MONO INSATURADAS se encuentran en el aceite de oliva, maní.
POL INSATURADAS se encuentran en el aceite de girasol, maíz, soya, algunos pescados son excelentes (Omega 3), atún, sardinas, trucha, salmón.
Su consumo debe ser moderado, evitar excesos: Sobrepeso, Obesidad, colesterol elevado.

CANTIDAD DIARIA DE GRASAS QUE UN NIÑO DEBE CONSUMIR

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Aceites y grasas	**3 cucharaditas**	**Maíz, soya, girasol**
Semillas	**1 porción semanal**	**Maní, semillas de zambo, zapallo, girasol, nuez**

➢ AZUCARES

Muchos alimentos son preparados a base de azúcares: dulces, jaleas, mermeladas, refrescos, gaseosas, jugos instantáneos (polvo), helados, tortas, pasteles, galletas y otras golosinas.

CANTIDAD DIARIA DE AZUCARES QUE UN NIÑO DEBE CONSUMIR

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Azúcar	Máximo 6 Cucharaditas	Miel, panela, azúcar

➢ SAL

Tiene que contener Yodo y Flúor, debe usarse con moderación.

Evitar alimentos que se añaden sal (grosellas con sal, mango verde, limón).

Pueden causar daño a los dientes y predisponer a la presión alta.

No consumir: papas fritas, galletas, canguil.

No adicionar más sal de mesa.

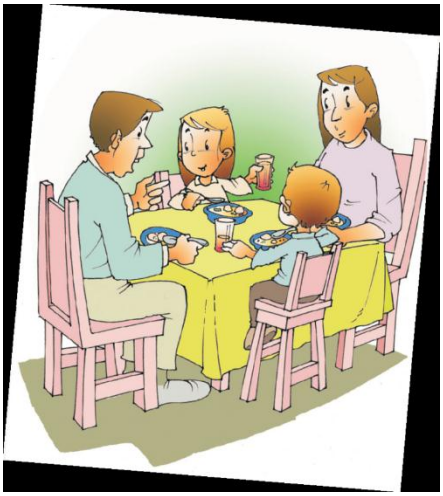
➢ AGUA

Elemento fundamental para la vida, se halla presente en: Sopas, leche, frutas, vegetales. Jugos.

Es importante tomarla en forma habitual, pues interviene en algunas funciones importantes como: transporte y absorción de vitaminas y minerales.

Evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel, consumir 2 o 3 vasos diarios (agua segura)

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO



Es la primera comida del día, pues aporta con la energía y nutrientes necesarios para que el niño desarrolle sus actividades escolares.

Contribuye al mejor rendimiento intelectual, relacionados con los procesos de aprendizaje.

El AYUNO NOCTURNO provoca cambios metabólicos que pueden ocasionar en los niños: baja de niveles de glucosa en sangre que en los adultos.

EJERCICIO FÍSICO

Es el movimiento del cuerpo, que consume la energía a través de los alimentos.

Para obtener beneficios en la salud, la actividad debe ser moderada o fuerte (60”)

Podemos realizar: caminar rápido, caminata, bailar, pasear en bicicleta, saltar en cuerda, nadar, jugar futbol, básquet, etc.

Practicando deporte en forma regular, evitaremos el Sobrepeso y la Obesidad.

Se gasta más energía y se evita engordar.

Se aprende a conocer el cuerpo (habilidades y destrezas).

Ayuda al crecimiento y desarrollo.

Ayuda a mejorar la inteligencia y mejora la aptitud para resolver problemas.

Favorece la relación entre Amigos/as

Permite relajarse y llevar mejor salud mental.

RECOMENDACIONES PARA MANTENERSE SANOS

Empezar el día con un buen desayuno, para tener energía.

Comer variedad de alimentos, 5 veces al día (desayuno, refrigerio almuerzo, refrigerio y merienda).

Comer al menos 3 frutas diarias, y 3 porciones de vegetales.

De ser posible consumo diario de lácteos, favorece un crecimiento y desarrollo favorable.

Consumir en las comidas aceites vegetales crudos de soya, maíz, girasol, oliva.

Preferir consumo de pescado. Aves (sin piel), para cuidar el corazón.

Consumir poca sal y alimentos salados.

Tomar agua segura la cantidad necesaria.

Practicar deportes que le gusten, con amigos o familiares, al menos 60 minutos diarios.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL EN NIÑOS

Bibliografía

- ✓ Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Guías Alimentarias, Quito 2008.
- ✓ Programa de educación Alimentaria Nutricional PEAN, Guía alimentaria para niños y adolescentes de la Sierra, Quito 2010.
- ✓ Agencia Española de Seguridad Alimentaria. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005.
- ✓ Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Síntesis de las normas para la prevención de la malnutrición, Ecuador 2012.
- ✓ Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Protocolo de Atención y manual de consejería para el crecimiento del niño y la niña, Ecuador 2011.

CONCLUSIONES

- El estado nutricional de las niñas atendidas en la casa hogar, determinado por el índice de masa corporal, 85,7% tienen un estado nutricional normal, 9,5% tiene bajo peso y 4,7% tiene sobre peso.

- De 9 personas que se encargan de la alimentación de las niñas, 8 de ellas que corresponde al 88,8% desconocen elementos básicos de la nutrición, y en cuanto a alimentación 88,8% tiene conocimiento sobre higiene y manipulación y número de comidas, pero desconocen formas de conservar los alimentos y los alimentos que deben consumir las niñas menores de 5 años.

- En el presente estudio los resultados señalan que no hay relación entre estado nutricional y conocimientos sobre alimentación y nutrición que tiene el personal a cargo de cubrir esta necesidad en las menores puesto que: 85,7% de las niñas menores de 5 años, tienen un estado nutricional normal; y las religiosas a cargo de la selección, conservación y preparación de los alimentos para las menores en la institución, no tienen conocimientos sobre nutrición y muy poco conocen de alimentación.

RECOMENDACIONES

A la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja:

- Se recomienda incrementar en las actividades de vinculación con la colectividad programas de orientación sobre alimentación y nutrición dirigidas al personal que se encargan del cuidado de grupos de personas vulnerables.

Al personal encargado de la alimentación de las niñas de la Casa Hogar San Camilo:

- Hacer uso de la guía nutricional para que sirva como fuente de consulta de como brindar una alimentación balanceada con productos autóctonos de la Sierra.

BIBLIOGRAFÍA

- Benítez, R. (2013). Panorama de la seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe, FAO, p. 16-18.
- Calvo E. (2009). Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría - 1a ed. - Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, p.: 14- 52
- Equipo de Salud alimentaria, (2013). La seguridad alimentaria es asunto de todos. Washington. P.4, 5.
- Federación de enseñanza de CC.OO. De Andalucia. (2010). La importancia de la alimentación en los niños y niñas de infantil, p. 3.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2012) Evaluación del crecimiento de niños y niñas, Argentina, Primera edición, julio, p. 45.
- Gallegos A. (2013). Federación de enseñanza de CC. OO. De Andalucia, La importancia de la alimentación en los niños y niñas de infantil, Enero, p.3.
- Montalvo G. (2009).Introducción a la pediatría, Primera edición, p.356-357.
- Ministerios de Salud Pública. (2009). Protocolo de atención para la evaluación de crecimiento de niños y niñas menores de 5 años, Ecuador p. 47.
- Ministerio de Salud Pública. (2013). Normas y protocolos de alimentación para niños y niñas menores de dos años, Ecuador, p. 17.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador, (2012). Síntesis de las normas para la prevención de la malnutrición, Ecuador.
- Ministerio de Salud Pública, (2013). Encuesta Nacional de salud y nutrición, Quito, p. 31-42
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador, (2011). Protocolo de Atención y manual de consejería para el crecimiento del niño y la niña, Ecuador.
- Olivares S, Zacarías L, (2014). Guía de alimentación del preescolar.1ª. Edición, Chile, p. 2

- Programa de educación Alimentaria Nutricional PEAN, (2010). Guía alimentaria para niños y adolescentes de la Sierra, Quito.
- Salvador, G. (2010). Entrevista dietética, Barcelona, p. 46
- UNICEF. (2012). Evaluación del crecimiento de niños y niñas, Primera edición, Argentina, p. 9.
- USDA Food and Inspection Service, (2013). Guía de almacenamiento de alimentos. Estados Unidos, p. 8.

NETGRAFIA

- Alimentos formadores, Disponible en: http://socupalizz3d.blogspot.com/2009/08/alimentosformadoresconstructores y.html, 01/08/2014.
- Consejos para preparar comidas saludables. (2012). Disponible en http://www.vivirsalud.com, 25/07/2013.
- Comidas Saludables, (2009). Alimentos reguladores. Venezuela. Disponible en: http://comidassaludables.info/alimentos-reguladores/, 01/08/2014.
- Comunidad al campo, (2014). La importancia de conservar bien los alimentos. España. Disponible en: http://comunidadalcampo.es, 30/09/2014.
- Ciencias Alimentarias. (2011). Guía alimentaria, Disponible en: http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/alimentariaGuia.htm, 02/08/2014.
- Dieta balanceada. (2013). Argentina. Disponible en: http://www.alimentacion-sana.org, 24/07/2013.
- Fondo de Naciones Unidas para la infancia, (2009). Estado Mundial de la Infancia, Nueva York, UNICEF. Disponible en: http://scielo.sld.cu. 30/09/2014.
- Flores S. (2013). Antropometría. México. Disponible en: www.scielo.org.mx 02/08/2014.
- Ferato la Enciclopedia médica, (2011). Chile. Función de los alimentos. Disponible en: http://nutricion.ferato.com.17/06/2014

- Glosario de términos nutricionales. (2010). Grupos de alimentos. Chile. Disponible en: http://www.dienut.com, Cuba.
- Índices de desnutrición en Loja (2013), disponible en: http://cronica.com.ec
- Izquierdo. A. (2009). Alimentación saludable. Habana. Disponible en: www.scielo.sld.cu. 17/06/2014
- Martínez E. (2013). Alimentación en el segundo año de vida. Disponible en http://www.mapfre.com/canal salud, España, 25/07/2013.
- MSP, (2011). Percentiles en el peso de los niños. Disponible en: http://www.netmoms.es, 03/08/2014
- MSP, (2009). Crecimiento del niño y niña. Ecuador. Disponible en: http://www.opsecu.org/manuales_nutricion, p. 47, 22/06/201
- MSP, (2009). Protocolo de atención para la evaluación de crecimiento de niños y niñas menores de 5 años, Ecuador, p.47.22/06/2014.
- Nutrición y protección del consumidor. Disponible en: http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/ecu_es.stm
- OMS, (2014). Tablas de talla y peso de niños, niñas y adolescentes, disponible en: http://www.gratiszona.com, 04/08/2014.
- OMS, (2012). Tabla de peso para niños de 2 a 10 años. Argentina. Disponible en: http://www.netmoms.es , 03/08/2014.
- Prevenir la obesidad infantil. Disponible en http://obesidadinfantil.consumer.es, 25/07/2013.
- Promo Salud, (2010). Preparación de los alimentos. Disponible en: pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/alimentacion/n12c3.pdf, 02/08/2014.
- Salud ocupacional, (2009). Alimentos formadores: Disponible en: http://socupalizz3d.blogspot.com/2009/08/alimentos-formadoresconstructores-y.html, 01/08/2014.
- SISE (2014), Ecuador. Disponible en: http://www.cronica.com.ec.
- Silva A. (2012). Alimentos nutrientes. Disponible en http://www.slideshare.net, Colombia, 25/07/2013.

- Salud nutrición y familia. (2011). Alimentación del escolar. Quito. Disponible en http://www.saluddealtura.com, 25/07/2013.
- Sheeran, J. Análisis de Nutrición, (2009). Venezuela. Disponible en: www.scielo.org.ve. 22/06/2014

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA SLAUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Estimado amigo/a:

El propósito de esta encuesta es estar al tanto de sus conocimientos sobre la alimentación y nutrición que tienen los niños de la casa hogar San Camilo, la cual estaría influyendo en el estado nutricional de los mismos, es por ello que muy comedidamente le solicito brindarme la información correspondiente, la cual es privada y me responsabilizo de guardarla privadamente y usarla solamente con fines investigativos.

DATOS DE INFORMACIÓN GENERAL

Cantón:…… **Parroquia:**……
Fecha:……

Establecimiento: Hogar San Camilo

1. **¿Cómo lava usted los alimentos**

Agua potable ( ) Jabón o detergente ( ) Cloro ( ) Otros ( )

2. **Higiene y manipulación de los alimentos**

Lavado de manos SI ( ) NO ( )
Lavado de alimentos SI ( ) NO ( )
Lavado de utensilios SI ( ) NO ( )

3. **¿Cómo prepara los alimentos?**

……
……
…….....

4. **¿Conoce usted cuáles son los alimentos energéticos y para qué sirve?**
   Si la respuesta en sí, mencione 3 alimentos energéticos.

SI ( )……...
NO ( )

5. **¿Conoce usted cuáles son los alimentos formadores y para qué sirven?**
   Si la respuesta en sí, mencione 3 alimentos formadores.

SI ( )…….
NO ( )

6. **¿Conoce usted cuáles son los alimentos reguladores y para qué sirven?**
   Si la respuesta en sí, mencione 3 alimentos reguladores

SI ( )…….
NO ( )

7. **¿Sabe Ud. que alimentos saludables deben consumir los niños de 1 a 5 años?**

Si ( )
Cuales son…….

No ( )

8. **¿Conoce Ud. las raciones diarias de carbohidratos, grasas y proteínas que deben consumir los niños de 1 a 5 años de edad?**

SI ( )……
NO ( )

9. **¿Cuántas veces al día se proporciona el alimento a los niños?**

1 vez al día ( ) 2 veces al día ( ) 3 veces al día ( ) 4 veces al día ( )

5 veces al día ( ) más de 5 ( )

¿Qué le brinda?.....

10. **¿En base a qué guía prepara los alimentos?**

……
……
……

11. **¿Lee o se informa sobre la alimentación que debe proporcionar a los niños?**

Siempre ( ) Casi siempre ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )

12. **¿Cree que los niños se están alimentando bien?**

Si ( ) No ( )

¿Por qué? ……

13. **¿De dónde se obtiene los alimentos?**

De la huerta ( )
Del mercado local ( )

14. **Describa los alimentos que usted prepara para un día de consumo**

……..
……..

15. **¿Al momento de las comidas, los niños y niñas cuentan con un sitio adecuado para hacerlo?**

SI ( ) NO ( )

16. **¿Las comidas diarias de los niños, son a la misma hora?**

Siempre ( ) Casi siempre ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )

17. **¿Planifica los menús diarios?**

Siempre ( ) Casi siempre ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )

18. **¿Qué alimentos contienen los menús?**

……
……

GRACIAS POR SU COLABORACION

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA SLAUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERIA

REGISTRO DE EDAD, PESO, TALLA E IMC DE LAS NIÑAS DEL HOGAR SAN CAMILO.

NÒMINA	EDAD	PESO	TALLA	IMC

TABLAS DE PESO Y ESTATURA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS

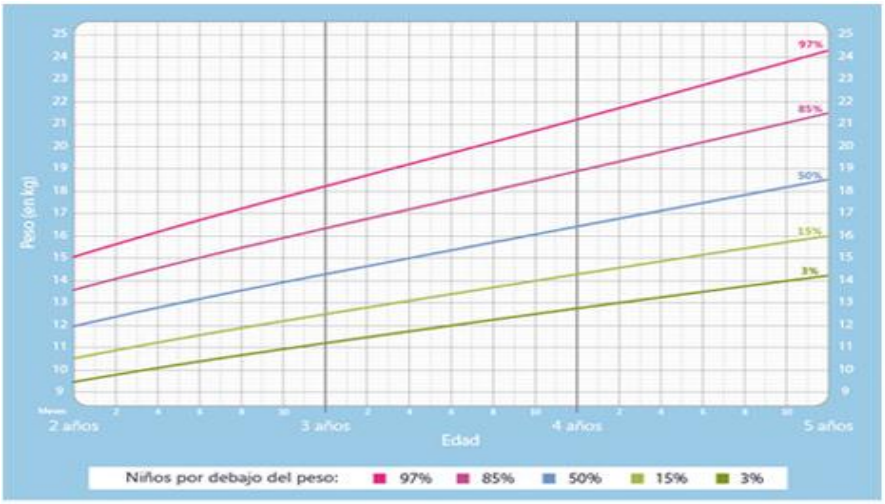
NIÑOS:

EDAD EN MESES	PESO IDEAL (KG)	TALLA IDEAL (CMS)
1	4,3	54,6
2	5,1	57,8
3	6,0	61,1
4	6,6	63,5
5	7,2	66,0
6	7,8	67,8
7	8,2	69,4
8	8,6	70,8
9	9,2	72,3
10	9,4	73,5
11	9,7	74,7
12	10,1	76,1
15	10,7	79,0
18	11,4	82,4
21	12,0	84,4
24	12,5	87,6
30	13,7	92,3
36	14,7	96,5
42	15,7	99,1
48	16,6	102,9
54	17,6	106,6
60	20,1	109,9

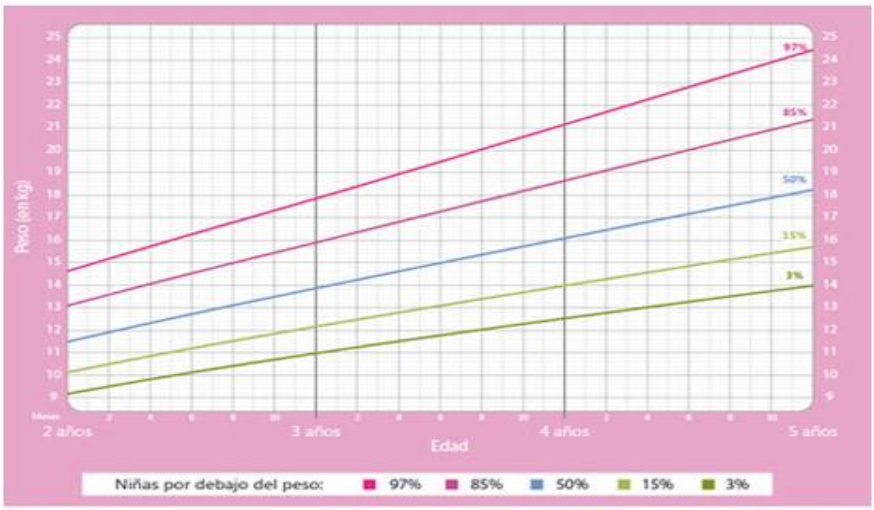
NIÑAS:

EDAD EN MESES	PESO IDEAL (KG)	TALLA IDEAL (CMS)
1	3,9	53,5
2	4,7	56,4
3	5,4	59,5
4	6,2	62,0
5	6,8	64,1
6	7,2	65,9
7	7,8	67,6
8	8,2	69,4
9	8,6	70,4
10	9,0	72,0
11	9,3	73,2
12	9,5	74,3
15	10,4	77,5
18	10,8	80,9
21	11,7	83,3
24	11,9	86,5
30	12,9	91,3
36	13,9	95,6
42	15,0	97,9
48	15,9	101,6
54	16,8	105,0
60	17,6	108,4

TABLA DE PERCENTILES EN EL PESO DE LOS NIÑOS/AS



Fuente: basado en las tablas de la OMS



Fuente: basado en las tablas de la OMS

Las curvas en el diagrama de peso en los niños son los llamados percentiles. Así puedes interpretarlos correctamente.

- Percentil 97%: Solo un tres por ciento de los niños de la misma edad pesan más. Si tu hijo está en este grupo padece un poco de sobrepeso o incluso obesidad.
- Percentil 85%: Un 15 por ciento de los niños de la misma edad pesan más. Tu hijo tiene sólo un poco de sobrepeso.

- Percentil 50%: La mitad de los niños de la misma edad pesan lo mismo o incluso un poco menos. Tu niño tiene un peso completamente normal para su edad.
- Percentil 15%: Un 15 por ciento de los niños de la misma edad pesan menos. Tu hijo está un poco por debajo del peso medio.
- Percentil 3%: Solo un tres por ciento de los niños de la misma edad pesan menos. El peso de tu hijo está por debajo del que debería tener.

INDICE

Portada…….I

Certificación…….II

Autoría……..III

Dedicatoria……...IV

Agradecimiento……V

Carta de Autorización……VI

1. Titulo……..2

2. Resumen……...3

3. Introducción……...5

4. Objetivos……...8

5. Revisión de literatura ……9

5.1 Estado nutricional……...10

5.1.1 Concepto……10

5.1.1 Evaluación del estado nutricional……10

5.1.2 Antropometría……11

5.1.3 Medición de parámetros……...11

5.1.4 Anamnesis dietética……..13

5.1.5 Evaluación a través de curvas de crecimiento……..14

5.2 Alimentación y nutrición……18

5.2.1 Nutrición balanceada……...20

5.2.2 Preparación adecuada de los alimentos……21

5.2.3 Conservación de los alimentos……..22

5.2.4 Normas básicas de higiene y manipulación de los alimentos…..25

5.2.5 Grupos de alimentos……...28

5.2.6 Alimentación en niños menores de 5 años……..32

6. Materiales y métodos……..36

7. Resultados……38

Tabulación y análisis de datos……..39

8. Discusión……42

Guía Nutricional para niñas del Hogar San Camilo de Lellis de la ciudad de Loja……..……..……..……44

Conclusiones…….65

Recomendaciones……....66

Bibliografía…….67

Anexos……..……..71

Índice……..……79