

Urkund Analysis Result

Analysed Document: urcuos.docx (D38032912)
Submitted: 4/27/2018 3:12:00 AM
Submitted By: kathh2014.kb@gmail.com
Significance: 5 %

Sources included in the report:

proyecto finalisimo.docx (D15165102)
Extracto Ensayo.docx (D30316398)
CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx (D38027556)
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
<http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
<http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf>

Instances where selected sources appear:

15

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son de vital importancia durante el periodo de crecimiento de los niños en la etapa escolar puesto que se produce el incremento de las necesidades nutricionales y la adquisición de prácticas alimentarias las cuales les permiten obtener un óptimo desarrollo. CITATION MarcadorDePosición2 \l 12298 (Labronici Bertin, malkowski, Zutter, & zampier Ulbrich, 2010) Además el estado nutricional depende de las condiciones de vida en las que se desarrolla el escolar, es decir los hábitos nutricionales es un factor determinante en el estado de salud de los niños en edad escolar y que está sujeto a la disponibilidad de alimentos, factores económicos, disponibilidad de tiempo y conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables y la capacidad de elección de alimentos de calidad. CITATION RAÚ02 \l 12298 (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002) Sin embargo en la actualidad los hábitos alimenticios no saludables ha causado un gran impacto sobre el estado nutricional de los niños en edad escolar ya sea por déficit o exceso provocando riesgos para la salud como obesidad, desnutrición, enfermedades cardiovasculares, problemas psicológicos considerando que la prevalencia de la obesidad y la desnutrición se ha convertido un problema de salud pública, por lo que es importante promover hábitos alimentarios saludables desde las escuelas incentivando el consumo de alimentos naturales para prevenir los problemas de salud durante la infancia. CITATION Alb16 \l 12298 (Martín R. , 2016). Según CITATION Lab10 \l 12298 (labronici et.al, 2010) aseguran que " la promoción de hábitos de vida saludable debe destacarse durante la infancia a permanecer durante toda la vida y que debe introducirse gradualmente y mantenerse en la edad escolar", del mismo modo la buena nutrición puede cambiar fundamentalmente la vida de los niños mejorar su desarrollo físico y mental, proteger su salud y sentar las bases de su futura capacidad reproductiva" CITATION gon10 \l 12298 (González, Vila, Guerra, Quintero, & Dorta, 2010). En tal sentido habría un determinismo reciproco de los hábitos alimentarios en el hogar, la escuela y el medio ambiente social, observándose un aprendizaje imitativo de los niños y de sus padres. CITATION RAÚ02 \l 12298 (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002) Este trabajo tiene como objetivo desarrollar una revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños escolares.

El profundizar en esta temática, permitirá construir bases para futuras investigaciones o generar estrategias de intervención para prevenir inadecuados hábitos alimentarios en este grupo de población. CAPÍTULO 1 1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

"

0: proyecto finalisimo.docx

85%

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido lo cual está determinado por la calidad y cantidad de alimentos consumidos y por la utilización completa en el organismo "

Pero existe también la malnutrición la cual es una condición fisiológica anormal causada por el consumo insuficiente o excesivo de los micro y macronutrientes" CITATION Fao14 \l 12298

(FAO, 2014). En la actualidad los hábitos alimentarios no saludables en los escolares han causado un gran problema a nivel mundial por los riesgos nutricionales, como la desnutrición y la obesidad, considerados problemas de salud pública debido a la alta incidencia y prevalencia de los niños con este diagnóstico. CITATION OMS04 \l 12298 (OMS, 2004). Las prácticas alimentarias en los escolares durante los últimos años han sufrido grandes cambios, con tendencia al aumento de hábitos no saludables tanto en países desarrollados, como en aquellos en vías de desarrollo. Estas prácticas se caracterizan por el incremento en el consumo de comidas rápidas y por una disminución en el consumo de frutas, verduras, provocando enfermedades de carácter nutricional. CITATION Olg17 \l 12298 (Murillo, González, & Castaño, 2017) En ocasiones muchas madres de familia cometen el error de permitir que el niño escoja o rechace ciertos alimentos que son beneficiosos para la salud, permitiendo que consuman una serie de alimentos que no brindan ningún aporte nutricional, esto conlleva a que los hábitos alimenticios del niño se modifiquen. CITATION Mel17 \l 12298 (Coloma & Medina, 2017) Sin embargo, los estilos de vida no saludables que son modificables por la conducta, como el sedentarismo y los malos hábitos nutricionales, contribuyen a la aparición de la obesidad y la desnutrición, que constituye un factor de riesgo para el inicio de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, la cardiopatía isquémica, anemia, el cáncer (...). Además existen diversos factores que condicionan la alimentación, como el aspecto físico de los alimentos, los factores psíquicos del individuo, la dimensión social y antropológica, la religión, los factores económicos, el hábitat, el nivel de instrucción y socioeconómico y la red de comercialización del alimento. CITATION Alb09 \l 12298 (Moreno, Ramírez, Meléndez, & Sánchez, 2009) La CITATION htt \l 12298 (OMS, 2017) afirma que: "A escala mundial se estima que un 10% de los niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) padecen de sobrepeso u obesidad", "1 de cada 6 niños en los países en desarrollo presentan peso inferior al normal y 66 millones de niños en edad escolar primaria asisten a clases con hambre en los países en desarrollo. CITATION Pro18 \l 12298 (Programa mundial de alimentos, 2018) En el Caribe la tasa de prevalencia de sobrepeso creció de 4,3% a 6,8% y en Sudamérica la tasa de sobrepeso tuvo una disminución de 0,5% entre 1990 al 2015. Por otro lado la desnutrición crónica infantil (baja talla para la edad) en América latina y el Caribe tuvo una disminución del 13.2 % entre 1990 hasta el 2015. A pesar de este gran avance, actualmente 6,1 millones de niños aún viven con desnutrición crónica: 3,3 millones en Sudamérica, 2,6 millones en Centroamérica y 200 mil del Caribe. CITATION Org17 \l 12298 (OPS, 2017) Ecuador en el 2014, alrededor de 666. 165

0: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx

73%

niños en edad escolar presentan exceso de peso, es decir, 3 de cada 10 escolares presentan problemas de sobrepeso u obesidad.

CITATION min14 \l 12298 (MSP, 2014) Por otro lado la desnutrición crónica de los niños y niñas del país desciende del 30 al 23% es decir tres de diez niños/as rurales padecían desnutrición. CITATION Ale10 \l 12298 (García & Abad, 2010) El CITATION ENS11 \l 12298 (ENSANUT, 2014) planteó medidas para estimar la prevalencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad analizando el consumo habitual de alimentos, el grado de sedentarismo y actividad física de la población. Ya que la alimentación es un acto en el que interviene toda la comunidad educativa este trabajo de investigación se centrará principalmente en los padres, maestros y niños para

generar una acción participativa de cada uno de estos actores con el fin de favorecer la adquisición de una cultura y prácticas saludables de alimentación y nutrición por parte de los niños y niñas.

1.1.

OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GENERAL Desarrollar una revisión bibliográfica sobre

hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños escolares.

1.1.2

OBJETIVOS ESPECÍFICOS •

Revisar artículos y documentos relacionados con hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la base de datos disponibles. • Conocer

la relación existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares

1.2. JUSTIFICACIÓN La

alimentación es la base fundamental para la buena salud y el principal componente que impulsa a nuestro cuerpo a realizar diferentes actividades cotidianas, además una buena nutrición y una dieta balanceada ayuda a los niños a que crezcan saludables y puedan desempeñar funciones físicas como intelectuales que satisfacen el haber cumplido con las responsabilidades encomendadas. CITATION Dia16 \l 12298 (Binasss, 2001) La CITATION htt \l 12298 (OMS, 2017) declara que "A nivel mundial había más de 340 millones de niños y niñas (de 5 a 11 años) con sobrepeso u obesidad. La prevalencia ha aumentado de forma espectacular, del 4% en 1975 a más del 18% en 2016". "En la actualidad alguna de las investigaciones sobre

los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional

de los niños en etapa escolar, concuerda en que aquellos que presenta obesidad o desnutrición poseen un bajo conocimiento de hábitos alimentarios saludables". CITATION Ros121 \l 12298 (Rosique Gracia, García, & Villada Gómez, 2012). La citada CITATION ley12 \l 12298 (ley organica de la salud, 2012) , en el artículo 16, dispone que: "El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política intersectorial está orientada a la prevención de enfermedades provocadas por desórdenes alimenticios tanto por déficit o exceso de micro y macronutrientes dentro de la sociedad". Por esta razón, es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e interiorizar en los padres de familia, la importancia que tienen los alimentos en una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar. Por otro lado

es tarea primordial de las autoridades y docentes de la institución fomentar en la comunidad educativa, hogar-bar-entorno, la importancia de una buena alimentación y las normas adecuadas de nutrición. Para ello se requieren del compromiso de los padres, donde deben no solo, el satisfacer las necesidades alimenticias, sino de seguir un adecuado régimen nutricional dentro del hogar, que mejore su calidad de vida para mejorar las capacidades físicas y mentales para cumplir con eficiencia y eficacia. CITATION Man11 \l 12298 (Aguirre, 2011). En este contexto se realizó la revisión bibliográfica sobre hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional, para analizar las estrategias de intervención en la prevención de inadecuados hábitos alimentarios y además que sirva de base para futuras investigaciones.

CAPÍTULO 2 2.1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1. MARCO LEGAL En laCITATION Con08 \l 12298 (Constitución del Ecuador, 2008) en el Art. 13 menciona que las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a

alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

CITATION Con08 \l 12298 (Constitución del Ecuador, 2008)

Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

CITATION Con08 \l 12298 (Constitución del Ecuador, 2008)

Según la CITATION Ley09 \l 12298 (Ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, 2009) en el Art. 27.menciona el incentivo al consumo de alimentos nutritivos. Con el fin de

disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.

Art. 28.Calidad nutricional.

Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención

prioritaria. CITATION Ley09 \ 12298 (Ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, 2009)

Según la CITATION ley12 \ 12298 (ley organica de la salud, 2012) en el Art. 16 menciona que el estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

El CITATION Pla17 \ 12298 (Plan Nacional de Desarrollo, 2017) el Objetivo 1 establece: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas que hace referencia en la Política 1.3 Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria.

El CITATION Cod03 \ 12298 (Codigo de la Niñez y Adolescencia, 2003) menciona en el Art. 26.- Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

2.2 ANTECEDENTES En la historia del hombre, la dieta ha sido el factor evolutivo más fuerte. Su evolución se remonta a unos siete millones de años, lapso en el cual la alimentación experimentó varias transformaciones. CITATION Ped08 \ 12298 (Arroyo, 2008) La imagen del hombre en relación con su alimentación aparece agresiva, creadora, investigadora, ligada a mitos y creencias, sociable y comunicativo. Durante más de 10.000 años el hombre se nutrió básicamente de siete cereales: en la prehistoria, el trigo, arroz, cebada, avena y mijo; en la etapa de la dominación romana, el centeno y el trigo; después del descubrimiento de América se incorporó el maíz. CITATION Cor77 \ 12298 (Bruzos, 1977) El éxito en este modo de subsistencia exige un conocimiento experto del entorno y de los cambios estacionales. Es vital el conocimiento sobre la ubicación de fuentes de agua, así como de diversos alimentos, como seguir rastros de animales, evaluar los cambios climáticos y del crecimiento de la población humana CITATION Bar11 \ 12298 (Miller, 2011) el período inmediato anterior al advenimiento de la agricultura y de la crianza de animales se caracterizó por el desplazamiento de la cacería a favor de un patrón de actividades de subsistencia más diverso. (. . .) Este patrón de alimentación predominó de 10 mil a 20 mil años antes del desarrollo de la agricultura, y era muy parecido al de los cazadores-recolectores que persiste en la actualidad aunque en número cada vez más reducido. CITATION Ped08 \ 12298 (Arroyo, 2008)

A partir del siglo XVI, la historia de la alimentación de la humanidad tiene un amplio catálogo de especies conocidas y bien aceptadas, que permiten proporcionar una dieta variada y de gran valor nutritivo. El problema radica en disponer de los medios para conseguirlas, en tener los recursos económicos suficientes para comprar alimentos. CITATION Cor77 \ 12298

(Bruzos, 1977) La transición nutricional se caracteriza por un gran consumo de hidratos de carbono refinados, azúcares, grasas y alimentos de origen animal que se presenta con más frecuencia en los países de ingresos bajos y medios. Además, la transición nutricional se ha relacionado con las altas tasas de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades. CITATION Laa16 \l 12298 (Ezzahra, Magaña, & Macías, 2016) La publicidad en los medios de comunicación, viene produciendo unos 10.000 anuncios por año, de los cuales aproximadamente un 25% corresponden a la promoción de alimentos y bebidas, no siempre de valor nutritivo significativo. Prevalece el buen sabor del alimento, la comodidad en su preparación y el consumo como el fast food y aparecen los alimentos light como respuesta a la preocupación de la obesidad. El consumo frecuente de alimentos fuera de la casa en comedores escolares, laborales, bares, restaurantes, etc., ha dejado la comida diaria en manos de las instituciones y empresas, sustituyendo parcialmente, a la familia en esta responsabilidad. CITATION Cor77 \l 12298 (Bruzos, 1977)

En Ecuador, las primeras iniciativas de intervenciones organizadas en alimentación escolar inician a finales de los sesenta, cuando el PMA (programa Mundial de Alimentos) empezó a entregar al gobierno donaciones de alimentos. En 1980 con la creación del Programa de Desayuno Escolar (después llamado Colación Escolar) dentro del Ministerio de Educación. El gobierno creó la Unidad Operativa de Colación Escolar en 1989, la cual manejó el Programa de Colación Escolar hasta 1999, para lo cual contó con el apoyo del PMA y del PNUD (programa de las naciones unidas para el desarrollo). En 1999 nació el Programa de Alimentación Escolar (PAE) debido a la severa crisis socio-económica que atravesaba el país se incorporó el almuerzo escolar a nivel nacional. En el año 2004 tanto el PNUD como el PMA se dedicaron exclusivamente a administrar los fondos públicos del PAE por delegación de éste. A partir del año 2005, el programa fue financiado por el gobierno ecuatoriano y el PMA pasó a manejar la totalidad de los recursos destinados a la compra y distribución de los productos del desayuno y del almuerzo escolar. Tras su creación en 2009, el Programa de Provisión de Alimentos (PPA) se hizo cargo de las compras de alimentos y los servicios de logística, con lo cual concluyó la cooperación formal del PMA. CITATION MarcadorDePosición7 \l 12298 (Ministerio de Educación, 2012)

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

CITATION MarcadorDePosición3 \l 12298 (OMS, 2018)

Alimentación escolar: Suministro de comidas o refrigerios a los escolares para mejorar su nutrición y promover la asistencia a la escuela. CITATION UNI \l 12298 (UNICEF, 2012)

Alimentación saludable: significa elegir una alimentación

que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. CITATION Fao \l 12298 (FAO, 2014)

Alimentación:

proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. CITATION FAO14 \l 12298 (FAO, 2014)

Crecimiento: Incremento progresivo de la masa corporal, dado por el aumento en el número de células. CITATION OMS08 \l 12298 (OMS, 2016)

Desarrollo: Abarca tanto la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socio afectivos y temperamentales, como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa.

CITATION OMS08 \l 12298 (OMS, 2016)

Desnutrición – Ingesta o absorción insuficiente de energía, proteínas o micronutrientes, que a su vez causa una deficiencia nutricional. CITATION UNI \l 12298 (UNICEF, 2012)

Determinante de salud: Se denominan determinantes de la salud al conjunto de factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de las poblaciones. CITATION Man11 \l 12298 (Aguirre, 2011)

Dieta: se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas y enfermas. CITATION Jos06 \l 12298 (Pinto & Carbajal, 2006)

Disponibilidad de alimentos: La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones (comprendida la ayuda alimentaria). CITATION FAO07 \l 12298 (FAO, 2007)

Enfermedad: Es la de “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible.

CITATION OMS162 \l 12298 (OMS, 2016)

Escolar: Es la etapa comprendida entre los 7 y 11 años de edad, también llamada niñez intermedia. CITATION MarcadorDePosición1 \l 12298 (Redonet, 2004)

Estado nutricional: El estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo. CITATION UNI \l 12298 (UNICEF, 2012)

Hábitos alimentarios:

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos

CITATION Vic08 \l 12298 (Galarza, 2008)

Macronutrientes: son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como

las proteínas, los hidratos de carbono simple y complejo, y las grasas y ácidos grasos. CITATION OMS2 \l 12298 (OMS, 2016)

Malnutrición: Por malnutrición se entienden las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. CITATION OMS16 \l 12298 (OMS, 2017)

Micronutrientes: (también llamados oligonutrientes)

son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para

las funciones orgánicas.

CITATION OMS2 \l 12298 (OMS, 2016)

Necesidades nutricionales: La cantidad de energía, proteínas, grasas y micronutrientes necesarios para que una persona lleve una vida saludable. CITATION UNI \l 12298 (UNICEF, 2012)

Nutrición: Es la

ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. CITATION OMS161 \l 12298 (OMS, 2016)

Nutrientes: sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. CITATION FAO14 \l 12298 (FAO, 2014)

Obesidad:

se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

CITATION htt \l 12298 (OMS, 2017)

Recomendación nutricional: es el requerimiento de nutrientes más prudentes márgenes de seguridad para satisfacer las necesidades nutricionales de casi todos los individuos sanos de un grupo determinado. CITATION FAO14 \l 12298 (FAO, 2014)

Rendimiento escolar: aprendizaje logrados por los alumnos durante el proceso de educación sistemática de acuerdo a lo estipulado en los objetivos educacionales propuesta por el sistema. CITATION FAO14 \l 12298 (FAO, 2014)

Retraso del crecimiento: Se define técnicamente como un valor inferior a

menos dos desviaciones estándar del peso promedio para la estatura en una población de referencia.

CITATION

UNI \ 12298 (UNICEF, 2012)

Salud: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.CITATION OMS \ 12298 (OMS, 1948)

Sedentarismo: Es

la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético.CITATION Mar11 \ 12298 (Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011)

Seguridad alimentaria: es un

estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar

general que coadyuve al logro de su desarrollo.CITATION FAO11 \ 12298 (FAO, 2011)

2.4 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

• NIÑOS EN EDAD

ESCOLAR Es la etapa comprendida entre los 6 y 12 años de edad,

se caracteriza por el crecimiento lento pero continuo, incremento en el esqueleto óseo del tejido muscular, cambios metabólicos, actividad de los sistemas endocrinos, nerviosos y cardiovasculares, lo cual se manifiesta en una aseveración del desarrollo físico y en una maduración sexual temprana. El crecimiento y el desarrollo constituyen un factor importante para el buen estado físico y mental del niño.CITATION gon10 \ 12298 (González, Vila, Guerra, Quintero, & Dorta, 2010)

• ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES

El estado nutricional del escolar está influenciado por múltiples factores, tales como factores ambientales, sociales, económicos, culturales y políticos. CITATION Mar11 \ 12298 (Coromoto, Pérez, Herrera, & Hernández, 2011)

Un aspecto de importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla.

CITATION San05 \ 12298 (Restrepo & Gallego, 2005) La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a

garantizar la salud en la edad adulta. CITATION AMo06 \ 12298 (A. Montero Bravo, 2006) Diversos factores influyen en el estado nutricional del niño, entre ellos los hábitos alimentarios y la actividad física, que puede inferir en las posibles causas de riesgo nutricionales, como es la desnutrición, sobrepeso y la obesidad. CITATION Mar111 \ 12298 (Coromoto, Pérez, Herrera, & Hernández, 2011) Se considera desnutrición cuando se encuentra

debajo de la línea de puntuación Z -2 o -3 de peso para la edad, peso para la longitud/talla o IMC para la edad

o de longitud/talla para la edad. CITATION MSP111 \ 12298 (MSP, 2011) Que es causada por la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.

CITATION Uni \ 12298 (Unicef, 2011) Por otro lado la obesidad es cuando el

peso para la longitud/talla o IMC para la edad, se encuentra por encima de la línea de puntuación Z 3.

CITATION MSP111 \ 12298 (MSP, 2011) Es decir, la obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud. Es causada por un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de sufrir enfermedades a futuras como dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y efectos psicológicos. CITATION htt \ 12298 (OMS, 2017) La inactividad física y el incremento del sedentarismo causan un gran deterioro de las funciones físicas. Las prácticas inadecuadas de alimentación e inactividad física pueden tener diferentes efectos en la salud actual o futura en los escolares, convirtiéndose en factores de riesgo para la aparición de enfermedades. CITATION Olg17 \ 12298 (Murillo, González, & Castaño, 2017)

• HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios en los escolares se caracterizan por ser un tipo de aprendizaje social integrado en el que intervienen los padres, los factores sociales, económicos, culturales, el ámbito escolar y la publicidad CITATION RAÚ02 \ 12298 (Núñez, Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002). Es importante establecer buenos hábitos alimentarios desde el principio, para evitar una serie de problemas e incluso enfermedades. CITATION San05 \ 12298 (Restrepo & Gallego, 2005)

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. CITATION ADr12 \ 12298 (Macias, 2012) .En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que

la influencia de la madre es bastante fuerte en esa etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos.

CITATION San05 \ 12298 (Restrepo & Gallego, 2005)

La publicidad televisiva repercute negativamente sobre los hábitos alimenticios en los escolares, pues mientras miran la TV suelen "picotear" chucherías, golosinas, etc. La propaganda suele deslizar mensajes engañosos al utilizar expresiones que enmascaran su verdadero contenido nutricional. El excesivo tiempo que los niños dedican a la televisión (TV) fomenta el sedentarismo infantil y recorta el tiempo para jugar, pasear y hacer deporte. CITATION Tir04 \ 12298 (Tirado, Barbancho, Prieto, & Moreno, 2004)

Por otra parte, la escuela también es un agente que influye en los hábitos alimenticios de los niños,

donde permite enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables. CITATION Adr12 \ 12298 (Macias, 2012) En las escuelas los profesores enseñan que la ingesta de alimentos saludables y una alimentación balanceada son fundamentales para el óptimo desarrollo de los niños, sin embargo, las autoridades educativas, permiten la venta y promoción de alimentos chatarra en las tiendas escolares. Los productos chatarra que más se expenden en las tiendas escolares son las golosinas dulces y saladas, cuyo único aporte nutritivo es el azúcar (u otros carbohidratos) y grasa, con un escaso o nulo contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. CITATION Com09 \ 12298 (FAO, 2009)

• ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EDAD ESCOLAR

• Necesidades nutricionales Una adecuada alimentación asegura el buen vivir, es importante establecer hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física, tanto en los hogares, como en las escuelas y colegios, pues en estos lugares los niños/niñas pasan la mayor parte de tiempo. CITATION MSP \ 12298 (MSP, 2017) La alimentación durante en

0: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

91%

la infancia es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños

es por eso una adecuada alimentación en esta etapa es fundamental para lograr todo el potencial de crecimiento, desarrollo y salud general del escolar CITATION FAO13 \ 12298 (FAO, 2013).

0: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

100%

Las necesidades de

los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

CITATION Pat12 \ 12298 (Serafin, 2012) Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos. CITATION FAO13 \ 12298 (FAO, 2013)

- Alimentación saludable Una alimentación saludable debe ser suficiente, equilibrada, variada, segura, adaptada al entorno y sensorialmente satisfactoria, CITATION Rom12 \ 12298 (Romero, 2012)

0: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx

88%

que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita

según edad, sexo, talla, peso, actividad física para mantenerse sana. CITATION FAO13 \ 12298 (FAO, 2013) Una alimentación equilibrada implica una aportación de nutrientes adecuados en calidad y cantidad a las necesidades del organismo. CITATION Rom12 \ 12298 (Romero, 2012) Debe ser completa; es decir, contener todos los nutrientes para ofrecer al escolar todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, los alimentos deben estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos

0: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

78%

y físicos, para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de carácter nutricionales.

CITATION FAO13 \ 12298 (FAO, 2013) Para que una Alimentación sea sana debe tener estas características: • Consumir una amplia variedad de alimentos • Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día • Consumir una proporción adecuada de cada grupo • Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos CITATION Mar16 \ 12298 (Iselli, 2016)

- Alimentación diaria del niño Se recomienda cinco comidas al día: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda. CITATION MSP \ 12298 (MSP, 2017)

Desayuno El desayuno en

0: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

96%

el escolar es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen

desayuno CITATION Pat12 \l 12298 (Serafin, 2012) ya que después de 10 o 12 horas de ayuno necesita energía y nutrientes para realizar actividades diarias, la falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía. Cuando no toman desayuno es muy difícil que el niño se concentre. Los principales beneficios de tomar un buen desayuno son: CITATION MSP17 \l 12298 (MSP, 2017) • Mejorar el rendimiento físico y escolar. • Ayudar a mantener un peso corporal normal. • Aumentar el rendimiento escolar • Garantiza un buen crecimiento y desarrollo.

Refrigerios saludables El refrigerio de media mañana y de media tarde, debe aportar entre el 10 y 15% de los requerimientos nutricionales. El refrigerio proporciona la energía que la niña y niño ha perdido durante las actividades físicas e intelectuales en la mañana y tarde. Esta comida ayuda a que mantengan un nivel de atención y rendimiento físico hasta la siguiente comida. Se debe elegir refrigerios saludables, como frutas, verduras listas para comer y agua para beber. CITATION MSP17 \l 12298 (MSP, 2017)

Almuerzo Saludable El almuerzo es el tiempo de comida que aporta mayor cantidad de energía y nutrientes, debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias del escolar CITATION Pat12 \l 12298 (Serafin, 2012) para asegurar un buen crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar. Su actitud es más positiva, si reciben las calorías necesarias, se mantendrán activos y podrán realizar todas las actividades tanto escolares como extra escolares. CITATION MSP17 \l 12298 (MSP, 2017)

Merienda Saludable Es fundamental porque es la última comida del día

0: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

96%

debe ser consumida no muy tarde para evitar que al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales,

los alimentos deben ser variados para mantener una alimentación saludable. CITATION Pat12 \l 12298 (Serafin, 2012)

Actividad Física El escolar requiere realizar mínimo 60 minutos de actividad física diaria. Los niños deben participar cada día en una variedad de actividades apropiada, diseñadas para mejorar la salud, bienestar, la forma física y producir beneficios. CITATION Lui10 \l 12298 (Hernández, Ferrando, Quiles, Aragonés, & Terreros, 2010)

Beneficios de la actividad física: • mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio • mejora la salud ósea y funcional • reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión • reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera • es fundamental

para el equilibrio energético y el control de peso. CITATION MarcadorDePosición3 \l 12298 (OMS, 2018)

- El entorno escolar El escolar requiere de energía y nutrientes que deben proveer una alimentación variada. Debe consumir cinco comidas al día, de las cuales el refrigerio equivale al 15% de los requerimientos calóricos diarios. CITATION MSP17 \l 12298 (MSP, 2017) Los alimentos, bebidas y preparaciones que se expendan en los bares escolares, deben ser naturales, frescos, nutritivos, inocuos y de calidad (...), en cuanto con los alimentos y bebidas procesadas deben contar con registro sanitario vigente, estar rotulados de conformidad con la normativa nacional y con la declaración nutricional correspondiente, es decir no se podrán expendirse alimentos y bebidas procesadas y/o preparadas en el bar, que contengan cafeína, edulcorantes artificiales y alimentos que contengan altos niveles en grasa, azúcares y sal, con el fin de asegurar un adecuado consumo de alimentos y que el escolar se beneficie nutricionalmente. CITATION MSP11 \l 12298 (MSP, 2011) En la escuela se debe estimular la oferta de una alimentación saludable, implementando estrategias de información y capacitación para el consumo de una lonchera saludable. La lonchera escolar debe contener alimentos de alto valor nutritivo por ejemplo frutas y verduras, evitar alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas como son los "snacks" y bebidas azucaradas. CITATION MSP \l 12298 (MSP, 2017)

- El ambiente familiar La familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que ejercen una fuerte influencia en

el desarrollo de los diferentes comportamientos alimentarios que puedan beneficiar o afectar la salud de los escolares.

CITATION San05 \l 12298 (Restrepo & Gallego, 2005) Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. CITATION ADr12 \l 12298 (Macias, 2012) Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios, en donde es importante

0: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>

85%

el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación a un alimento o el rechazo, en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza.

CITATION San05 \l 12298 (Restrepo & Gallego, 2005) Los hábitos alimentarios en los escolares son influenciado por los padres ya que ellos son

quien decide los alimentos que compran de acuerdo su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos

ya sean saludables o pocos saludables proporcionados durante esta etapa CITATION Adr12 \1 12298 (Macias, 2012). Es esencial que los padres y madres de familia tengan información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en alimentación y nutrición ya que es en el hogar donde las niñas y niños aprenden patrones de comportamiento y de alimentación. CITATION MSP \1 12298 (MSP, 2017) La familia debe incentivar el consumo de alimentos nutritivos, introduciéndolos en las comidas, rescatando preparaciones y recetas tradicionales. El consumo de una alimentación sana contribuye a la formación de hábitos saludables que garanticen un normal crecimiento y desarrollo. CITATION MSP17 \1 12298 (MSP, 2017)

CAPÍTULO 3 3.1. METODOLOGÍA

El presente trabajo tiene un enfoque cualitativo a través de un método de estudio documental mediante la revisión bibliográfica identificada en la base de datos disponible como scopus, redalyc, scielo, Rev Española de Nutrición Comunitaria, Revista de la Facultad de Medicina, Revista Electrónica trimestral de enfermería, documentos bibliográficos; utilizando el método teórico y empírico para obtener información referente al tema. En el método teórico se incluyeron: El análisis busca la utilización de información de diferentes fuentes similares, y que están relacionadas con las variables del tema propuesto. Es decir, se comparó diferentes estudios sobre

0: Extracto Ensayo.docx

100%

hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños

de edad escolar. La síntesis recopila las ideas principales que se determinaron en el análisis obteniendo diferentes los puntos de vista de los autores concentrados en una sola acotación, para obtener una conclusión. Histórico lógico que permitió observar la trayectoria y evolución de los hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional permitiendo tener una amplia perspectiva sobre el tema de investigación y la problemática por medio de los antecedentes histórico de la alimentación. Para la realización del método empírico se utilizó la técnica de la triangulación de ideas la cual es la recopilación de todos los métodos cualitativos utilizados y en donde se seleccionó las disyuntivas que propone cada autor en referencia al problema de investigación, es decir buscando alternativas para poder visualizar un problema desde diferentes ángulos y de esta manera aumentar su validez, esto a su vez enriquece el estudio y brinda la oportunidad de que se realicen nuevos planteamientos. Una vez recopilada la información se procede a seleccionar los criterios que están relacionados con el tema y con la problemática que se quiere investigar y que permitirá un mayor comprensión de la investigación y el objeto de estudio para realizar un análisis sobre cada uno de ellos, teniendo en cuenta la opinión de los diferentes autores que se encuentran descritos en el desarrollo del tema Criterios A) Cultura alimentaria B) Factor socioeconómico de la familia C) Educación alimentaria nutricional en escolares y padres de familia

CAPÍTULO 4

4.1. DESARROLLO DEL TEMA

La alimentación es el principal factor que condiciona el crecimiento y desarrollo del niño, pudiendo afectar su capacidad de trabajo y aprendizaje CITATION RAÚ02 \l 12298 (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002). Por otro lado CITATION Adr12 \l 12298 (Macias, 2012) afirma

0: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx

96%

que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

Las costumbres y los estilos alimenticios difieren de un conglomerado humano a otro. Las costumbres de algunas de las comunidades reflejan la forma en que su cultura traza la norma de conducta de los individuos en relación con el alimento, resultando así, que el grupo de individuos pertenecientes a cierta región, adopten un patrón dietético común. Se ha dicho que las costumbres alimenticias dependen de una combinación de factores psicológicos y bioquímicos. CITATION Glo14 \l 12298 (Guamán, 2014) Un estudio realizado en Chile, arrojó como resultados que el 62% de los menores traían sus alimentos desde la casa, y un 60% de ellos afirmaron que traían dinero y compraban los alimentos que deseaban dentro de la escuela. Por otro lado un estudio realizado en Argentina, se evaluó la practicidad y el gusto de los alumnos de diferentes escuelas, se encontró que los alimentos de su preferencia fueron lo de menor valor nutricional como jugos de marca, gaseosas, los snacks y dulces, (...) por lo tanto se puede afirmar que en esta etapa los escolares basan su alimentación en lo que es más agradable a su paladar, luego por el precio y las influencias que ejercen las amistades o/ los medios de comunicación. CITATION Mar15 \l 12298 (López, 2015) Otro estudio realizado en Quito, los resultados encontrados en relación a consumo y oferta de alimentos a la hora del recreo indican que hay un gran porcentaje de estudiantes que trae su colación de la casa, pero los alimentos chatarra son los más consumidos en comparación al consumo de alimentos sanos (64% y 36% respectivamente), los cuales son preferentemente consumido a afuera de las unidades educativas, es decir (70% en bar y 82% en locales y carretillas). CITATION Mar15 \l 12298 (López, 2015) Además en España también es llamativa la gran cantidad de niños que ven la TV mientras realizan las comidas cotidianas. Más de la tercera parte mira el televisor durante el desayuno y la merienda. Destaca el elevado porcentaje de niños de ambos sexos (61,7 %) que ven la programación durante la cena. CITATION Tir04 \l 12298 (Tirado, Barbancho, Prieto, & Moreno, 2004). Provocando la inactividad física que es actualmente uno de los principales problemas de salud a escala mundial, el alto porcentaje de sedentarismo es congruente con las cifras de obesidad y sobrepeso siendo una variable condicionante de la salud, independientemente de factores sociales, económicos o genéticos. CITATION Xim \l 12298 (Díaz, Mena, Chavarría, Rodríguez, & Valdivia, 2013) En Colombia se ha encontrado que realizar actividades sedentarias por periodos mayores de una hora diaria se asocia con exceso de peso, como se evidenció en escolares entre los 5 y 12 años. El 38,8% de los niños y niñas en edades de 5 a 12 años destinan entre dos y cuatro horas a jugar con videojuegos CITATION Cin141 \l 12298 (Sepúlveda & Ladino, 2014) Por otro lado en casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande

sobre lo que come los niños en edad escolar. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición. Por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud. Es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población. CITATION FAO00 \l 12298 (FAO, 2000)

El factor socioeconómico ha sido el principal determinante de la morbi-mortalidad por enfermedades carenciales a lo largo de la historia. Es bien conocida la relación entre la pobreza, la desnutrición, y otras enfermedades en la niñez por déficit de vitaminas o macronutrientes. Estas enfermedades carenciales han afectado durante muchos siglos a la población con menos recursos. CITATION Dol11 \l 12298 (Corella & Ordovás, 2011) Es decir que el factor socio económico influye en

0: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf> 83%

la prevalencia de malnutrición, siendo mayor en el grupo de nivel socioeconómico bajo, con una alimentación poco saludable

0: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf> 90%

debido a que las familias con mayores ingresos tienen mejor acceso a los alimentos saludables y nutritivos comparados con familias de menores ingresos.

CITATION Mar17 \l 12298 (Ruiz, Torres, Lara, Torres, & Rodriguez, 2017) Cuando la información se altera por quintil económico, se estipula que, en el quintil de los escolares más pobre, existe una prevalencia mayor de un retardo en talla lo que corresponde a un 25,1%, a diferencia de los escolares de recursos económicos más altos con un 8,5%. Es decir, los niños y niñas en etapa escolar

0: Extracto Ensayo.docx 47%

del quintil más alto presentan una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con un 41,4%, en relación con los niños del quintil más pobre 21,3%.

CITATION ENS11 \l 12298 (ENSANUT, 2014) Estas características económicas se han convertido en

0: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf> 100%

un fuerte elemento que incide en la calidad de la dieta y en el estado nutricional de los niños.

De esta manera, la situación económica altera los patrones de consumo de los niños.

CITATION San05 \ 12298 (Restrepo & Gallego, 2005) Por otra parte la educación nutricional también es fundamental en la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Cuando se analiza el nivel de instrucción de las madres por etnia, se desprende que las indígenas y montubias son las que en mayor proporción no tuvieron acceso a ningún nivel de instrucción (28% y 14%, respectivamente). En cuanto a la distribución por quintil económico, se hace evidente que los quintiles superiores alcanzaron un nivel más alto de instrucción. CITATION ENS11 \ 12298 (ENSANUT, 2014) En ese sentido, la educación de la madre tendría una mayor relevancia debido a que normalmente ella es la que tiene a su cargo las labores domésticas, y entre ellas, la alimentación, especialmente del niño escolar. No obstante, la necesidad muchas veces obliga a las madres a salir al mercado laboral (...) Esta situación es similar tanto en las zonas urbanas como en las rurales. La falta de educación y conocimientos de la madre provocan niños con problemas nutricionales, ya sea por el analfabetismo y/o el semianalfabetismo de los padres. Es por ese motivo que los padres deben tener conocimiento sobre requerimientos nutricionales para evitar problemas de carácter nutricional en niños de etapa escolar. CITATION Jan14 \ 12298 (Clavo, 2014) Es por tal motivo que la educación sanitaria y nutricional proporciona criterios y fomenta la adquisición de habilidades y la autonomía necesarias para la adopción de una dieta más saludable; sin embargo, un buen nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición no siempre conlleva una ingesta nutricional adecuada. CITATION RAÚ02 \ 12298 (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002)

Se han realizado intervenciones para enseñar a cocinar a los niños, como el "Cooking with kids program" y otras experiencias en América Latina. Estos programas reafirman poder cambiar los hábitos alimentarios desde la niñez, incorporando a las familias, en el cual es necesario realizar actividades prácticas de "aprender haciendo", que en el campo de la alimentación saludable se expresan en talleres de cocina y utilización de huertos escolares y que deberían ser replicados en nuestro país. CITATION Vio15 \ 12298 (Vio, Lera, González, Yáñez, & Fretes, 2015) El actual gobierno establecido en el plan todo una vida una línea de trabajo, la lucha contra el hambre, la desnutrición y la obesidad. En cumplimiento de ello, el ministerio de salud desarrolla una serie estrategias encaminadas que la población tenga una alimentación y nutrición saludable como la elaboración de guías alimentarias para bares escolares. Dentro de estas estrategias la educación alimentaria nutricional es un eje fundamental en el mejoramiento de los hábitos y costumbre alimentarias en los escalares. CITATION MSP08 \ 12298 (MSP, 2008)

CAPÍTULO 5 CONCLUSIONES

- En conclusión se realizó una revisión bibliográfica de 20 artículos en la base de datos de scopus, scielo y redalyc sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional, además se revisó libros, documentos referentes al tema y links de organizaciones e instituciones de salud como OMS, OPS, FAO y MSP.
- De acuerdo a la revisión bibliográfica desarrollada se evidencio que los hábitos alimentarios tienen relación con el estado nutricional ya que se ve influenciado y modificado por las costumbres alimentarias, factores económicos y la falta de conocimientos sobre prácticas alimentarias adecuadas dentro de la familia y de la sociedad afectando al desarrollo y crecimiento de los niños a largo plazo.
- Los

resultados obtenidos evidencian que en España el 61,7% los niños en edad escolar optan por mirar televisión mientras cena, por otro lado en Colombia el 38,8% pasa alrededor de 2 horas en la televisión y jugando videojuegos . En Chile el 62% de los menores traían sus alimentos desde la casa, el 60% de ellos afirmaron que traían dinero y compraban los alimentos dentro de la escuela, mientras que en Quito, el 64% trae su comida desde casa pero el 36 % opta por los alimentos chatarra o fast food de los cuales son preferentemente consumido a afuera de las unidades educativas, es decir 70% en bar y 82% en locales y carretillas, En referencia al quintil económico en Ecuador el quintil de los escolares más pobre tiene el 25,1% de prevalencia de retardo de talla, debido a que los niveles de instrucción de las madres en Ecuador entre indígenas y montubias el (44%) del quintil más bajo no tuvieron ningún acceso a un nivel de instrucción la cual es de mayor relevancia ya que se encarga de la alimentación de los integrantes del hogar es especialmente de los niños , a diferencia de los escolares de recursos económicos más altos con un 8,5%.

El quintil más alto presenta una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con un 41,4%, en relación con los niños del quintil

más pobre 21,3%. En Ecuador en el plan todo una vida se estableció una línea de trabajo, que lucha contra el hambre, la desnutrición y la obesidad. Por ello, el ministerio de salud desarrolla una serie estrategias encaminadas una alimentación y nutrición saludable como la elaboración de guías alimentarias para bares escolares con la finalidad de mejorar los hábitos alimentarios en escolares mediante la educación alimentaria dirigido a los padres y encargados de los bares en las escuelas del todo el País.

Hit and source - focused comparison, Side by Side:

Left side: As student entered the text in the submitted document.

Right side: As the text appears in the source.

Instances from: proyecto finalisimo.docx

0: proyecto finalisimo.docx 85%

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido lo cual está determinado por la calidad y cantidad de alimentos consumidos y por la utilización completa en el organismo “

0: proyecto finalisimo.docx 85%

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

Instances from: Extracto Ensayo.docx

9: Extracto Ensayo.docx 100%

hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños

13: Extracto Ensayo.docx 47%

del quintil más alto presentan una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con un 41,4%, en relación con los niños del quintil más pobre 21,3%.

9: Extracto Ensayo.docx 100%

Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños

13: Extracto Ensayo.docx 47%

del quintil más rico presentan la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad (41.4%), en comparación con los escolares del quintil más pobre (21.3%).

Instances from: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx

1: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx 73%

niños en edad escolar presentan exceso de peso, es decir, 3 de cada 10 escolares presenta problemas de sobrepeso u obesidad.

4: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx 88%

que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita

10: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx 96%

que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

1: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx 73%

niños en edad escolar representan alrededor de 666 165 niños con exceso de peso, es decir, 3 de cada 10 escolares en el Ecuador presenta problemas de sobrepeso u obesidad.

4: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx 88%

que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita

10: CORNEJO-PLUAS HABITOS 26-04.docx 96%

que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales, socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

Instances from: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

2: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 91%

la infancia es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo

de las niñas y niños

3: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 100%

Las necesidades de

los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual,

del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

5: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 78%

y físicos, para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de carácter nutricionales.

6: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 96%

2: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 91%

la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños.

3: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 100%

Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

5: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 78%

y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

6: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 96%

el escolar es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen

7: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 96%

debe ser consumida no muy tarde para evitar que al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales,

el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen

7: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf> 96%

Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.

22

6.

Instances from: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>

8: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf> 85%

el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación a un alimento o el rechazo, en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza.

14: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf> 100%

un fuerte elemento que incide en la calidad de la dieta y en el estado nutricional de los niños.

8: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf> 85%

el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación

136 / Boletín de Antropología, Vol. 19 No. 36. 2005. Universidad de Antioquia a un alimento o el rechazo, si bien es cierto que en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos (Rozin, 1995: 87-89); como quiera que sea, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza.

14: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf> 100%

un fuerte elemento que incide en la calidad de la dieta y en el estado nutricional de los niños.

Instances from: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf>

11: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf> 83%

la prevalencia de malnutrición, siendo mayor en el grupo de nivel socioeconómico bajo, con una alimentación poco saludable

11: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf> 83%

la prevalencia de malnutrición por exceso fue mayor en el grupo de nivel socioeconómico bajo, con una alimentación poco saludable

12: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf> 90%

debido a que las familias con mayores ingresos tienen mejor acceso a los alimentos saludables y nutritivos comparados con familias de menores ingresos.

12: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf> 90%

debido a que las familias con mayores ingresos tienen mejor acceso a los alimentos saludables y nutritivos comparados con familias de menores ingresos (26,27).