



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA

PROYECTO DE TITULACIÓN

**PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN Y
HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS
EN LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY SEBASTIÁN ACOSTA DEL
CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA**

Profesor

Ing. Carmen Marlene Arce Salcedo. MsC

Autor

Dr. André Fernando Rueda Vieira

2023

Resumen

Introducción: La desnutrición infantil es un problema de salud pública que va en aumento a nivel del país. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Ecuador aproximadamente el 23.1% de niños y niñas menores de 5 años presenta desnutrición infantil lo que le convierte en el segundo país de Latinoamérica con mayor prevalencia de esta patología. Tungurahua presenta un aproximado de 32.4 % de niños y niñas menores de 5 años con desnutrición infantil y es que se ha observado que el desconocimiento de una alimentación saludable podría ser un factor desencadenante para la aparición de esta patología.

Objetivo: Mejorar la nutrición y hábitos alimenticios en los niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa.

Metodología: La investigación es de tipo observacional, descriptivo y transversal y tiene un enfoque mixto, es decir, combina métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una visión más completa y detallada del problema. Pretende recopilar la información mediante encuestas con el fin de conocer el grado de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimenticios en padres y docentes de la unidad educativa y barreras para acceso a información y posteriormente

Conclusiones: El nivel moderado de conocimiento y práctica de hábitos de alimentación saludable entre los padres y docentes conjuntamente con las barreras para acceder a la información y preparar alimentos saludables pueden influir en la aparición de desnutrición en niños menores de 5 años por lo que se desarrolló un programa educativo con el fin de mejorar los conocimientos y practicas nutricionales.

Palabras claves: desnutrición, hábitos alimenticios, nutrición , prevención

Abstract

Introduction: Child malnutrition is a public health problem that is increasing at the country level. According to the World Health Organization (WHO) in Ecuador approximately 23.1% of boys and girls under 5 years of age have child malnutrition, which makes it the second country in Latin America with the highest prevalence of this pathology. Tungurahua presents approximately 32.4% of boys and girls under 5 years of age with child malnutrition and it has been observed that ignorance of a healthy diet could be a triggering factor for the appearance of this pathology.

Objective: To improve nutrition and eating habits in children under 5 years of age in the educational Fray Sebastián Acosta of Baños de Agua Santa.

Methodology: The research is of an observational, descriptive and cross-sectional type and has a mixed approach, that is, it combines quantitative and qualitative methods to obtain a more complete and detailed vision of the problem. It intends to collect information through surveys in order to know the degree of knowledge about nutrition and eating habits in parents and teachers of the educational unit and barriers to access to information and later

Conclusions: The moderate level of knowledge and practice of healthy eating habits among parents and teachers together with the barriers to access information and prepare healthy foods can influence the appearance of malnutrition in children under 5 years of age, for which reason it was developed. an educational program in order to improve nutritional knowledge and practices.

Keywords: malnutrition, eating habits, nutrition, prevention

Índice de Contenido

Capítulo 1.....	1
Introducción.....	1
Descripción del problema.....	1
Definición del Problema.....	3
Pregunta de Investigación.....	5
Identificación del objeto de estudio.....	5
Planteamiento del problema.....	6
Delimitación.....	8
Justificación.....	10
Capítulo 2.....	12
Objetivos del Proyecto.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Hipótesis.....	13
Capítulo 3.....	13
Marco Teórico.....	13
Antecedentes Históricos.....	13
Antecedentes Referenciales.....	16
Marco Conceptual.....	19
Nutrición.....	19
Desnutrición.....	20
Desnutrición Infantil.....	21
Tipos de Desnutrición Infantil.....	22
Marco Metodológico.....	24
Marco Lógico.....	24
Capítulo 4.....	27
Tipo de estudio.....	27

Variables	27
Población de estudio	29
Muestra	29
Criterios de Inclusión	29
Criterios de exclusión	30
Recolección de datos	31
Resultados	44
Discusión.....	53
Propuesta	57
Conclusiones.....	62
Recomendaciones	63
Cronograma del Proyecto	64
Bibliografía	65

Índice de Tablas

Tabla. 1	25
Tabla. 2.....	27
Tabla 3.....	59
Tabla. 4.....	64

Índice de Gráficos

Gráfico 1.	45
Gráfico 2.	46
Gráfico 3.	47
Gráfico 4.	48
Gráfico 5.	49
Gráfico 6.	50
Gráfico 7.	51
Gráfico 8.	52
Gráfico 9.	53

Capítulo 1

Introducción

Descripción del problema

La desnutrición infantil es un importante problema de salud mundial que afecta a millones de niños en todo el mundo especialmente entre los 0 a 5 años de edad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición se define como "deficiencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona". (Organización Mundial de la Salud, 2020)

La desnutrición infantil es el resultado del ejercicio limitado derecho a una canasta alimentaria suficiente y adecuada y su biodisponibilidad. Es causada por deficiencias severas y crónicas de nutrientes: proteína, energía, vitaminas y minerales y constituye uno de los principales problemas de salud en los países en vías de desarrollo, repercutiendo directamente en la mortalidad infantil, aumento de la morbilidad, retraso en el crecimiento físico y retraso en el desarrollo cognitivo de las personas. Como tal, limita las oportunidades y la verdadera libertad tanto para los niños como para las niñas.

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) señala que 1 de cada 3 niños y niñas menores de cinco años presenta un peso menor a lo normal, esto debido a la desnutrición aguda y crónica y lo considera como una de las principales

causas de morbi-mortalidad en los lactantes y niños de esta edad. (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, 2020)

De acuerdo a el Banco Mundial, la desnutrición infantil afecta en el mundo a 156 millones de niños aproximadamente mientras que la OMS sostiene que “la desnutrición infantil se proclama como un problema serio de salud”, sus cifras reflejan que aproximadamente 8,8 millones de niños y niñas menores a 5 años presentan algún tipo de desnutrición. (Banco Mundial, 2021; OMS, 2021)

En Ecuador aproximadamente el 23.1 % de niños y niñas menores de 5 años presenta desnutrición crónica infantil comparados con los estándares internacionales de referencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) con estas cifras, Ecuador se posiciona como el segundo país en América Latina con mayor prevalencia de desnutrición crónica en niños y niñas solo por debajo de Guatemala. (OMS, 2021)

El Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) refleja que la población indígena es la más afectada y aproximadamente el 40.7% de niños y niñas menores de 5 años presenta desnutrición crónica infantil. (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2020)

La problemática de la desnutrición infantil en nuestro país es grande, pese a los intentos en invertir en programas de nutrición y salud de los gobiernos previos, entre el 2006 y 2018 la prevalencia de desnutrición infantil sigue avanzando lo que predispone al aumento de enfermedades y morbi-mortalidad en este grupo etario lo que supone un problema multifactorial para el país.

Las provincias de Tungurahua, Santa Elena y Chimborazo son las más afectadas bordeando el 40% de niños y niñas con desnutrición infantil. Solo en Tungurahua los niños menores de 5 años con desnutrición infantil alcanzan el 32.48% mientras que los niños y niñas menores de 2 años presenta cifras más altas que alcanzan el 41.34%, estas cifras que están por encima de la media nacional. (INEC, 2020)

Definición del Problema

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) menciona que “La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.” (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2020)

A nivel mundial se puede encontrar la desnutrición aguda y crónica en niños y niñas menores de 5 años de edad estas dos con gran prevalencia y que sugieren un riesgo en el crecimiento y en la vida de los niños y niñas. (OMS, 2021)

La desnutrición aguda que se refleja en el bajo peso y se divide en tres tipos o grados de desnutrición; el grado 1 o leve que se observa cuando el peso es normal para la edad, pero es bajo para la talla, el grupo 2 o moderada se da cuando el peso no va acorde a la edad ni a la talla y el grupo 3 o grave cuando la pérdida de peso sobrepasa el 40% del peso que debería tener. La desnutrición crónica por su parte presenta como principal manifestación el retardo del crecimiento y supone un gran peligro para la vida. (OMS, 2020)

En Ecuador, Agama y Belfort (2019) indican que la desnutrición infantil en niños y niñas menores de 5 años es un gran problema de salud, refiriéndose a que los primeros años de vida son vitales para los infantes y donde más cuidados. La investigación tuvo como fin determinar los factores de riesgo que fueron relacionados a la desnutrición en niños menores de 5 años del centro de salud "San Juan". Para esto se encuestó a 86 madres con hijos menores de 5 años que acudieron por consultas relacionadas con nutrición de sus hijos al mencionado centro de salud. En sus resultados se observó que existe un nivel alto de desconocimiento de las guías nutricionales para la alimentación de sus hijos/hijas, evidenciando que el 45.35% de las madres conoce poco y nada sobre dicho aspecto. (Agama y Belfort, 2019)

Pregunta de Investigación

Un nivel insuficiente en conocimientos sobre práctica de hábitos alimentarios saludables en padres de familia y docentes de la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa influye en la aparición de la desnutrición infantil niños menores de 5 años

Identificación del objeto de estudio

La desnutrición infantil es un problema apremiante que afecta a muchas comunidades en todo Ecuador, incluida Baños de Agua Santa perteneciente a la provincia de Tungurahua. Este problema no solo afecta la salud física de los niños y niñas, sino que también tiene un impacto significativo en su desarrollo cognitivo y social.

Los niños y niñas desnutridos también son más susceptibles a las enfermedades, lo que puede agravar una situación ya de por sí precaria. Este problema afecta no solo a los niños, sino también a sus familias y comunidades, lo que genera un aumento de los costos de atención médica y una disminución de la productividad.

Hay varios factores que contribuyen a la desnutrición infantil en todas las regiones del Ecuador incluyendo el cantón Baños de Agua Santa, dentro de estos factores se encuentra la pobreza, el acceso limitado a la atención médica y la educación, y una educación nutricional inadecuada. Muchas familias en Ecuador luchan por

brindarles a sus hijos una dieta balanceada debido a limitaciones financieras, lo que conduce a la falta de nutrientes esenciales en sus dietas.

Por los antecedentes se toma como punto de referencia Baños de Agua Santa, para determinar el nivel de conocimiento de padres de familia, cuidadores y docentes sobre alimentación saludable y nutrición y como esto influye en la aparición de desnutrición infantil y, así poder ayudar a la prevención de la misma.

Planteamiento del problema

Alrededor del mundo se estima que 1 de cada 4 niños y niñas sufren retraso en el crecimiento, esta situación se agrava en lugares con menos acceso a una alimentación balanceada.

La desnutrición se conoce como uno de los principales problemas de salud pública y bienestar social a nivel mundial y en América Latina las cifras de desnutrición son altas y representa una de las principales causas de mortalidad y morbilidad en niños y niñas menores de los 5 años de edad.

Ecuador se contempla como el segundo país de América Latina y el Caribe con mayor prevalencia de desnutrición infantil solo por debajo de Guatemala y que en los últimos años ha aumentado sus cifras sin encontrar una solución. (OMS, 2021)

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada por parte del MSP en el 2018 reflejan que, cuatro de cada diez niños y niñas (esto representa la mitad de todos los niños del área rural) sufre de desnutrición. (MSP, 2020)

Desde el año 1993, Ecuador ha llevado a cabo alrededor de 12 programas relacionados con nutrición y salud, pero la incógnita es porque la curva de la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) en niños y niñas menores de cinco años casi no se ha modificado y más bien entre el 2014 y 2018, se incrementó de 24,8% a 27,2% en niños y niñas menores de 2 años y a 1 de cada 4 menores de 5 años de edad en el país. En la provincia de Tungurahua la cifra es alarmante, según ENSANUT “el índice de desnutrición en niños menores de 5 años alcanza aproximadamente el 32,48%, mientras que, en menores de 2 años este llega a 41,34%, cifras que están por encima de la media nacional, que alcanza el 23,01% en menores de 5 años y de 27,17% en menores de 2 años”. (MSP, 2020)

En este contexto, se plantea el problema de investigación: El desconocimiento de práctica de hábitos alimentarios saludables en padres de familia y docentes de la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa influye en la aparición de la desnutrición infantil niños menores de 5 años

En este sentido, se hace necesario investigar el nivel de conocimiento y práctica de hábitos alimentarios saludables entre padres y docentes de la unidad educativa Fray Sebastian Acosta, con el fin de comprender la relación entre estos factores y la prevención de la desnutrición infantil en niños menores de 5 años. Además, se busca identificar las barreras y facilitadores que pueden influir en la promoción de hábitos alimentarios saludables en el hogar y en la escuela, para poder diseñar intervenciones efectivas para prevenir la desnutrición y mejorar la nutrición infantil.

Delimitación.

La investigación se centra en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del Cantón de Baños de Agua Santa en el periodo Marzo - Mayo del año 2023 mediante la recolección de datos e investigación científica con el fin de obtener información precisa sobre los factores de riesgo que van a desencadenar la desnutrición en este grupo etario.

En este caso, la delimitación del tema se realizó de la siguiente manera:

Población: padres y docentes de la unidad educativa Fray Sebastián Acosta de la ciudad de Baños de Agua Santa

Ámbito geográfico: La investigación se realizó únicamente en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa, por lo que los resultados no se podrán extrapolar a otras zonas geográficas o poblaciones.

Periodo de estudio: Marzo a mayo del 2023.

VARIABLES A CONSIDERAR:

- Edad de padres de familia y/o cuidadores
- Sexo de padres de familia y/o cuidadores
- Nivel de escolaridad de padres de familia y/o cuidadores
- Nivel de conocimiento de padres, cuidadores y docentes sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables
- Hábitos alimenticios de los niños en la institución educativa
- Hábitos alimenticios de los niños en el hogar
- Disponibilidad y acceso a alimentos saludables en la comunidad
- Disponibilidad de acceso a información sobre alimentación saludable

Enfoque: La investigación tendrá un enfoque mixto, es decir, combinara métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una visión más completa y detallada del problema.

El enfoque cuantitativo permitirá recopilar datos numéricos y estadísticos sobre las variables, como edad, sexo, el conocimiento de los padres y docentes, entre otros. Esto permitirá hacer generalizaciones y establecer relaciones entre las variables.

El enfoque cualitativo, por otro lado, permitirá explorar en profundidad las experiencias y percepciones de los padres, cuidadores y docentes en relación con

la nutrición y los hábitos alimenticios de los niños. Esto permitirá obtener información más rica y detallada sobre las razones detrás de los comportamientos y actitudes observados

Justificación

En Ecuador la desnutrición infantil representa un serio problema de salud pública y un problema social de gran importancia, una de las zonas más afectadas constituye la provincia de Tungurahua y aunque desde décadas pasadas se ha implementado medidas y estrategias para combatir este problema, la desnutrición infantil sigue aumentando en cada rincón del país.

La Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta es una institución educativa que atiende a una gran cantidad de niños menores de 5 años de la ciudad, por lo que es importante investigar y abordar la comprensión y práctica de hábitos de alimentación saludable de los padres, cuidadores y docentes de la unidad educativa con el fin de desarrollar e implementar medidas efectivas para prevenir la desnutrición infantil.

Una investigación sobre los hábitos alimentarios y el conocimiento de padres, cuidadores y docentes puede ser un paso importante en la prevención de la desnutrición infantil en la unidad educativa Fray Sebastian Acosta del cantón Baños de Agua Santa. La información obtenida a través de esta investigación puede ser utilizada para diseñar programas educativos efectivos y campañas de

concienciación que ayuden a mejorar la nutrición de los niños, promover la alimentación saludable y prevenir la desnutrición.

La presente investigación es novedosa ya que desplegará conocimientos sencillos, claros pero de gran utilidad a la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta de la ciudad de Baños de Agua Santa sobre la importancia de la alimentación saludable y los hábitos alimentarios en los niños menores de 5 años y el nivel de comprensión. de padres, cuidadores y maestros influyen en esto y en la aparición de desnutrición infantil.

La investigación es viable y factible por la importancia del problema de investigación, el nivel de conocimiento para la prevención de la desnutrición infantil es un gran problema de salud pública, el hecho de que la desnutrición aumente y especialmente en la provincia de Tungurahua indica la necesidad de abordar este problema. Además, la población objetivo es relevante ya que al enfocarnos en padres y docentes se puede impactar directamente en los objetivos y contribuirá a la comunidad ya que permitirá diseñar intervenciones efectivas para solventar el problema y la misma pueda ser replicada en otras instituciones.

En conclusión, el estudio propuesto es pertinente y justificado dada la importancia del abordaje de la desnutrición infantil en el Ecuador y su impacto en el crecimiento de la población infantil así como en el desarrollo de la niñez, la economía y la sociedad en general. Además, el estudio generará información valiosa sobre la situación específica de la unidad educativa Fray Sebastián Acosta en la ciudad de

Baños de Agua Santa, que podrá ser utilizada para diseñar políticas y programas específicos destinados a combatir la desnutrición infantil en la comunidad.

Capítulo 2

Objetivos del Proyecto

Objetivo General

Mejorar la nutrición y hábitos alimenticios en los niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa.

Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de conocimiento sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables entre padres, cuidadores y docentes de la unidad educativa Fray Sebastián Acosta.
- Identificar las barreras que impiden a los padres, cuidadores y docentes acceder a información sobre alimentación saludable a niños menores de 5 años.

- Elaborar un programa educativo para promover la nutrición saludable y la práctica de buenos hábitos alimenticios en la institución educativa y en el hogar

Hipótesis

Un nivel moderado de conocimiento y práctica de hábitos alimentarios saludables entre padres y docentes de la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta se relaciona con la aparición de desnutrición en niños menores de 5 años en el cantón Baños de Agua Santa.

Capítulo 3

Marco Teórico

Antecedentes Históricos

Durante gran parte de la historia de la humanidad, la desnutrición ha sido un problema constante en las sociedades en todo el mundo. (OPS, 2020). En el pasado, la desnutrición se debía principalmente a la escasez de alimentos y a la falta de acceso a una nutrición adecuada, especialmente en los países más pobres. Sin embargo, con el aumento de la población mundial, la urbanización y los cambios en los patrones de alimentación, la desnutrición infantil también ha comenzado a afectar a países desarrollados.

En 1946, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) creó el Comité de Nutrición. Esta organización fue el punto de partida para la implementación de políticas de alimentación y nutrición en los países en desarrollo. El Comité también desarrolló la metodología para estudiar el estado nutricional de las poblaciones y la investigación en nutrición. (FAO, 2021)

En 1950, la Organización Mundial de la Salud (OMS) introdujo la primera clasificación de la desnutrición, llamada "Kwashiorkor", que se caracterizaba por la inflamación en el abdomen y las piernas. En 1957, la OMS agregó otra forma de desnutrición, "Marasmo", que se caracterizaba por una extrema delgadez. Estas clasificaciones se utilizaron en todo el mundo para diagnosticar y tratar la desnutrición infantil. (OMS, 2021)

En 1974, la Conferencia Mundial de la Alimentación, organizada por la FAO, reconoció que la desnutrición era un problema mundial y se comprometió a combatirla. La conferencia enfatizó la necesidad de la cooperación internacional para abordar el problema. (FAO, 2013)

En 1982, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Mundial sobre la Supervivencia, la Protección y el Desarrollo del Niño. La declaración afirmó que "el derecho del niño a la supervivencia, la protección y el

desarrollo no puede ser satisfecho sin una atención especial a la nutrición y la salud". (Naciones Unidas, 1982)

En 1990, la Cumbre Mundial en favor de la Infancia, organizada por las Naciones Unidas, reconoció la desnutrición como una de las mayores amenazas para los niños del mundo. Cumbre destaca la necesidad de abordar la desnutrición infantil y promover un desarrollo infantil saludable. (Naciones Unidas, 1990)

En 2012, la Alianza Mundial para la Nutrición y la Agricultura (GAIN se estableció para coordinar los esfuerzos globales para abordar la desnutrición. La GANA se enfoca en mejorar la nutrición de las madres y los niños, aumentar el acceso a alimentos nutritivos y promover prácticas de alimentación saludables. (GAIN, 2021)

En América Latina, la desnutrición infantil ha sido durante mucho tiempo un problema de salud pública. A fines de la década de 1960 y principios de la de 1970, diversos estudios en el área llevaron al establecimiento de programas gubernamentales para combatir la desnutrición infantil. Uno de los programas más populares es el Programa Nacional de Alimentación Complementaria en México, fundado en 1973 y enfocado en brindar alimentos complementarios y suplementos nutricionales a niños de familias de escasos recursos. (OPS, 2018)

En Ecuador, la desnutrición infantil también ha sido un problema de larga data. A pesar de los esfuerzos del gobierno y las organizaciones internacionales para combatirla, sigue siendo una de las principales causas de mortalidad infantil en el

país. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2018, el 23% de los niños menores de 5 años en el país sufrieron de desnutrición crónica. (INEC, 2018)

En los últimos años, ha habido un mayor enfoque en la prevención de la desnutrición infantil a través de programas de nutrición y educación alimentaria para las familias. Un ejemplo de esto es el Programa Nacional de Alimentación y Nutrición en el Perú, que se enfoca en educar a las familias sobre la importancia de una nutrición adecuada y proporcionar suplementos nutricionales a los niños en riesgo de desnutrición. (Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, 2015)

Antecedentes Referenciales

En Ecuador, la desnutrición infantil es un problema que afecta principalmente a la población más vulnerable, como son las familias de bajos ingresos, las comunidades rurales y los pueblos indígenas. De acuerdo con un estudio realizado por Ortiz et al. (2019), la desnutrición crónica afecta al 19,1% de los niños menores de 5 años en Ecuador, lo que representa un problema de salud pública importante.

Varios estudios han identificado factores que influyen en la prevalencia de la desnutrición infantil en América Latina, como la pobreza, la falta de acceso a los servicios de salud y educación, la falta de conocimiento sobre alimentación y nutrición, etc. Además, se ha demostrado que la desnutrición infantil está

fuertemente vinculada a la pobreza y la desigualdad social, por lo que es un tema complejo que requiere intervenciones multidisciplinarias y un abordaje Integral. (Jiménez & López, 2018; Ortiz et al., 2019)

En Ecuador, la desnutrición infantil es un problema de salud pública que ha sido estudiado por varios autores en diferentes contextos y poblaciones. Algunos estudios han explorado factores sociodemográficos, de salud y nutricionales que inciden en la prevalencia de la desnutrición infantil en el país, mientras que otros han evaluado la efectividad de intervenciones específicas para prevenir y tratar la desnutrición infantil. (OMS, 2021)

Un estudio realizado por Chingo. H. et al. (2022) encontró que la prevalencia de la desnutrición crónica en niños menores de 5 años en Centro infantil “Pintag” de la parroquia Pintag, del cantón Quito-Ecuador, era alta. Además, los autores identificaron que factores como la edad de la madre, el nivel educativo de la madre, el número de hijos en el hogar y la falta de acceso a servicios de salud estaban asociados a la desnutrición crónica (Chingo, H. et al. 2022).

En cambio, un estudio de Sánchez et al. (2018) evaluaron la efectividad de un programa de intervención nutricional para reducir la prevalencia de desnutrición infantil en la provincia de Pichincha, Ecuador. Los autores encontraron que después de la implementación del programa, la tasa de desnutrición infantil disminuyó de 20,5% a 11,5%. (Sánchez et al, 2018).

En otro estudio realizado por Davila, N. & Jara, E. (2017), se evaluaron los factores sociodemográficos y nutricionales asociados a la desnutrición crónica en niños menores de 5 años en la ciudad de Cotacachi, Ecuador. Los autores encontraron que la edad de la madre, el nivel educativo de la madre y la falta de acceso a servicios de salud eran factores de riesgo para la desnutrición crónica en los niños de la provincia. (Davila, N. & Jara, E, 2017).

Un estudio realizado por Meza, L & Macias, G. (2022) evaluó la relación entre la inseguridad alimentaria y la desnutrición infantil de acuerdo a las encuestas de ENSANUT. Los autores encontraron que la inseguridad alimentaria era un factor de riesgo para la desnutrición infantil en la provincia, y que las familias con inseguridad alimentaria y desconocimiento sobre el tema eran más propensas a tener niños desnutridos. (Meza, L & Macias, G, 2022)

La desnutrición infantil es un problema de salud pública en el Ecuador, influenciado por múltiples factores sociodemográficos, de salud y nutricionales. Estudios previos han identificado como factores de riesgo para la desnutrición la edad materna, la educación materna, la falta de acceso a los servicios de salud, la inseguridad alimentaria y el acceso limitado a alimentos nutritivos.

Asimismo, en un estudio realizado en el año 2014 en la ciudad de Mendoza, Argentina se encontró que la falta de conocimientos y prácticas adecuadas de alimentación y nutrición por parte de los padres y cuidadores de los niños menores de 5 años también contribuía a la desnutrición infantil (Barraco et al., 2014).

Montenegro argumenta que “Es fundamental que los niños reciban una alimentación adecuada durante su etapa preescolar, ya que esto contribuirá a su bienestar y energía. Durante esta etapa, también se establecen los factores de riesgo que pueden generar enfermedades relacionadas con la alimentación en edades adultas. Por lo tanto, es el momento oportuno para establecer los fundamentos de una alimentación saludable y prevenir problemas de salud en el futuro” (Montenegro, et al., 2019).

Marco Conceptual

Nutrición

La nutrición es un proceso biológico complejo que involucra la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes esenciales necesarios para mantener la salud y el bienestar del cuerpo humano. La nutrición adecuada es esencial para el crecimiento y desarrollo normal, la función celular y del sistema inmunológico, la prevención de enfermedades crónicas, la reparación de tejidos y la regulación del metabolismo.

La nutrición se basa en la interacción de nutrientes, enzimas y hormonas que actúan en conjunto para permitir la absorción, transporte y utilización de los nutrientes. Los nutrientes esenciales incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. (OMS,2020)

Por otro lado, la mala nutrición puede provocar muchos trastornos y enfermedades, como la desnutrición, la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Una dieta deficiente también puede afectar la salud mental y el rendimiento cognitivo. Es importante enfatizar que la nutrición no solo se relaciona con la elección de los alimentos sino también con la forma en que se preparan, procesan y consumen. Por ello, conocer los fundamentos de la nutrición y adoptar hábitos alimentarios saludables es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. (OMS,2020)

Desnutrición

La desnutrición es un problema de salud pública que se produce cuando una persona no consume una cantidad suficiente de nutrientes esenciales para satisfacer las necesidades del cuerpo. Esto puede llevar a una deficiencia de proteínas, vitaminas y minerales, y eventualmente puede provocar una variedad de trastornos y enfermedades. La desnutrición puede ser crónica o aguda, y puede afectar a cualquier grupo de edad, pero es especialmente común en los niños y las personas mayores. (Organización Panamericana de Salud, 2019)

La desnutrición se puede clasificar en varias categorías diferentes según la causa subyacente, como la desnutrición proteico-calórica, que ocurre cuando la ingesta de proteínas y calorías es insuficiente; desnutrición de micronutrientes, que ocurre cuando la dieta carece de vitaminas y minerales esenciales; y sobre nutrición, que

ocurre cuando el consumo excesivo de alimentos no saludables no satisface las necesidades nutricionales del cuerpo. (OMS, 2020)

La desnutrición puede tener graves consecuencias para la salud, como retraso en el crecimiento, debilidad muscular, un sistema inmunitario debilitado y un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Además, la desnutrición puede tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y emocional, lo que puede afectar la calidad de vida a largo plazo.

Desnutrición Infantil

La desnutrición infantil es un problema de salud pública a nivel mundial, definida como la deficiencia de nutrientes esenciales para un adecuado crecimiento y desarrollo en niños menores de 5 años (UNICEF, 2019). Esta condición ocurre cuando un niño no está recibiendo una dieta completa y balanceada que contenga todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, o cuando su cuerpo no puede absorber los nutrientes, consumir o utilizar adecuadamente los nutrientes que consume. (OMS, 2020).

La desnutrición infantil se manifiesta de muchas formas diferentes, incluida la desnutrición aguda, la desnutrición crónica y la desnutrición generalizada. La desnutrición aguda se refiere a la pérdida rápida de peso y masa muscular, que

ocurre en un corto período de tiempo. La desnutrición crónica se refiere a una disminución en el crecimiento y el desarrollo, que ocurre gradualmente durante un largo período de tiempo. La desnutrición global se refiere a una combinación de desnutrición aguda y crónica y se caracteriza por bajo peso y talla para la edad del niño. (UNICEF, 2019).

La desnutrición infantil tiene graves consecuencias para la salud de los niños, que pueden incluir retraso del crecimiento, bajo peso al nacer, deficiencias nutricionales, sistemas inmunitarios debilitados, mayor riesgo de enfermedades infecciosas y aumento de la morbilidad y mortalidad infantil (OMS, 2020). Además, la desnutrición infantil puede tener consecuencias a largo plazo para la salud y el desarrollo cognitivo de los niños, afectando su desempeño académico y oportunidades futuras. (UNICEF, 2019).

Tipos de Desnutrición Infantil

La desnutrición infantil es un problema de salud pública que afecta a millones de niños en todo el mundo. Se define como la carencia de nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo en niños menores de 5 años (UNICEF, 2019). Existen diferentes tipos de desnutrición infantil, clasificados de acuerdo a cómo se manifiestan y su efecto en el crecimiento y desarrollo del niño.

La desnutrición aguda se caracteriza por una rápida pérdida de peso y masa muscular que ocurre en un corto período de tiempo. Este tipo de desnutrición se

produce por una alimentación insuficiente y/o por una enfermedad que impide la correcta absorción de los nutrientes. Los niños con desnutrición aguda corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves, como infecciones, neumonía y diarrea, que pueden ser mortales si no se tratan adecuadamente. (OMS, 2020).

Por otro lado, la desnutrición crónica se refiere a la disminución del crecimiento y desarrollo, que ocurre gradualmente durante un largo período de tiempo. Este tipo de desnutrición es causado por una ingesta inadecuada y/o falta de nutrientes esenciales en la dieta. Los niños con desnutrición crónica a menudo tienen bajo peso y baja estatura para su edad, lo que puede afectar su capacidad para realizar actividades de la vida diaria y su rendimiento en la escuela. (OMS, 2020).

La desnutrición global, también conocida como desnutrición mixta, es una combinación de desnutrición aguda y crónica. Este tipo de desnutrición es causado por una ingesta dietética inadecuada y/o falta de nutrientes esenciales en la dieta, así como enfermedades recurrentes que afectan la absorción de nutrientes (OMS, 2020).

Los niños desnutridos de todo el mundo corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves, como infecciones, neumonía y diarrea, que pueden ser mortales si no se tratan adecuadamente. Además, la desnutrición global puede tener consecuencias a largo plazo para la salud y el desarrollo cognitivo de los niños, lo que puede afectar su futuro rendimiento académico y sus oportunidades (UNICEF, 2019, Vásquez, F., & Suárez, D. 2019).

Marco Metodológico

Marco Lógico

Se aplicó la matriz del marco lógico con la finalidad de abarcar de manera integral los objetivos de la investigación, partiendo por del objetivo central del proyecto donde se definió actividades, indicadores que servirán para conocer el aporte del proyecto a padres de familia y docentes de la unidad educativa con el fin de mejorar los hábitos alimenticios y prevenir la desnutrición infantil .

Tabla. 1*Matriz del Marco Lógico.*

	RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
FIN	Aumentar la alimentación saludable	Encuestas y Capacitaciones	Encuestas	Falta de interés
	Fortalecer las relaciones interfamiliares	Encuestas a padres y cuidadores	Encuestas	Bajo conocimientos de padres y cuidadores sobre la alimentación y nutrición de los niños
	Aumentar el autoestima.	Número de actividades realizadas para fomentar la autoestima de los estudiantes durante el periodo de estudio.	Registro de las actividades realizadas para fomentar la autoestima de los estudiantes.	Falta de tiempo
PROPOSITO	Mejorar la alimentación y el estado nutricional de los niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa	Bienestar alimentario y practicas alimentarias	Encuestas	Falta de interés
COMPONENTES	Calidad de alimentación	Número de actividades realizadas para fomentar la alimentación nutritiva de los niños durante el periodo de estudio	Registro de las actividades realizadas	Falta de interés y tiempo
	Interés Familiar	Capacitaciones sobre tema de hábitos alimenticios y nutrición infantil	Registro de asistencia a actividades escolares	Falta de tiempo
	Interés Institucional	Capacitaciones sobre tema de hábitos alimenticios y nutrición infantil	Registro de asistencia a actividades escolares	Falta de interés
	Acceso a información	Número de materiales informativos entregados a	Encuestas a los padres o cuidadores sobre su	Bajo Interés familiar

		las familias durante el periodo de estudio.	conocimiento de hábitos alimenticios	
ACTIVIDADES	Calidad de alimentación Taller didáctico para preparar una comida saludable e implementación de la lonchera saludable	0 USD Entrega de cronograma a padres de familia y cuidadores sobre la calidad e importancia de la nutrición	Facturas de material didáctico entregado	Falta de tiempo
	Interés Familiar Talleres para impartir información sobre los factores sociodemográficos, de salud y nutricionales	0 USD 2 Talleres explicativos sobre nutrición y alimentación saludable	Lista de asistencia de padres de familia	Falta de tiempo
	Interés Institucional Programa educativo donde intervengan docentes de la institución	0 USD Programa educativo con talleres sobre alimentación saludable	Post test luego de programa educativo	Falta de interés
	Acceso a Información sobre alimentación saludable Promoción de la salud con la entrega de trípticos y material gráfico impreso	50 USD Entrega de trípticos y material gráfico sobre alimentación saludable	Facturas de material didáctico entregado	Económico

Fuente: Elaboración Propia.

Capítulo 4

Tipo de estudio

Se trata de un estudio observacional ya que tiene como fin observar y registrar las variables sin manipular ninguna de ellas, es un estudio transversal ya mide las variables en un solo momento en el tiempo, sin seguimiento a largo plazo. Además, es un estudio descriptivo ya que se busca describir la situación actual de los hábitos alimentarios y la prevención de la desnutrición en la población estudiada.

Variables

Las variables dependientes del estudio son el bienestar alimenticio de los niños menores de 5 años en la unidad educativa. Las variables independientes son el nivel de conocimiento de padres, cuidadores y docentes y las barreras al acceso de información sobre alimentación saludable y hábitos alimenticios.

Tabla. 2

Conceptualización de variables

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE PADRES Y DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY SEBASTIAN ACOSTA EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN EL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA

Pregunta de investigación	Objetivo	Hipótesis	Variable	Conceptualización	Tipo	Naturaleza	Escala	Indicador	Instrumento	Fuente
¿Cuál es el nivel de conocimiento y práctica de hábitos alimentarios saludables entre padres y docentes de la unidad educativa Fray Sebastian Acosta del cantón Baños de Agua Santa, y cómo puede esto impactar en la prevención de la desnutrición infantil niños menores de 5 años?	Mejorar la nutrición y hábitos alimenticios en los niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa.	Un nivel moderado de conocimiento y práctica de hábitos alimentarios saludables entre padres y docentes de la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta se relaciona con la aparición de desnutrición en niños menores de 5 años en el cantón Baños de Agua Santa.	Variable independiente	El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y nutrición en niños menores de 5 años por parte de padres de familia, cuidadores y docentes es clave para la prevención de la desnutrición infantil	Discreta	Cuantitativa	Nominal	Puntaje promedio obtenido en la encuesta sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables	Cuestionario	Padres de familia, y docentes
			Nivel de conocimiento de padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta	Obstáculos, limitaciones o problemas que impiden el acceso a información sobre alimentación saludable	Discreta	Cualitativa	Nominal	Puntaje promedio obtenido en la encuesta sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables	Cuestionario	Padres de familia, y docentes

Fuente: Elaboración Propia.

Población de estudio

La población de estudio en la investigación está conformada por 4 docentes educadoras pertenecientes a la unidad educativa que están a cargo de los grados de inicial y preparatoria, en la unidad educativa existen 4 paralelos con un total de 100 niños matriculados en este año lectivo, con un total de 100 padres de familia que fueron designados tutor legal en cada paralelo del niño inscrito.

Muestra

Se trabajó con 100 padres de familia y 4 docentes que aceptaron ser parte de la investigación y cumplieron con los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión

Para padres y cuidadores:

- Ser tutor del niño matriculado en la unidad educativa sea padre, madre o cuidador.
- Tener al menos 18 años de edad.
- Haber aceptado participar voluntariamente en el estudio.

Para docentes:

- Ser docente de inicial y preparatoria en la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta.
- Haber aceptado participar voluntariamente en el estudio.

Criterios de exclusión

- Padres o cuidadores que no estén dispuestos a participar en la encuesta o en las capacitaciones
- Docentes que no estén dispuestos a participar en la investigación o en las capacitaciones
- Docentes que no impartan clases a niños menores de 5 años
- Padres o cuidadores que no tengan la custodia legal del niño
- Niños que no asistan a la unidad educativa Fray Sebastian Acosta del cantón Baños de Agua Santa.

Recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante dos encuestas una para padres de familia y cuidadores y otra para los docentes tutores de los niños menores de 5 años de la unidad educativa, la primera encuesta será tomada de la encuesta del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) encuesta con estándares para poder evaluar conocimientos sobre alimentación saludable en niños menores a 5 años y también barreras de desconocimiento sobre el tema.

La segunda será elaborada de acuerdo a las características de los docentes esta será estructurada con preguntas específicas sobre sus conocimientos, actitudes y prácticas en cuanto a alimentación saludable y prevención de la desnutrición infantil.

La encuesta se realizó de forma virtual con el uso de la aplicación Google Forms, las preguntas se formularon de forma clara y sencilla, sin ambigüedades que permitirán poder analizar a fondo el tema de estudio.

A continuación, se describen los dos instrumentos utilizados:

**ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE HáBITOS
ALIMENTARIOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA DESNUTRICIÓN
INFANTIL EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS**

Estimado/a Padre/Madre/Tutor(a),

Se está llevando a cabo una investigación sobre la prevención de la desnutrición infantil en niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastian Acosta del cantón Baños de Agua Santa que servirá como trabajo de titulación en la Maestría de Salud Pública de la Universidad de las Américas. Para ello, nos gustaría conocer su opinión sobre el conocimiento y la práctica de hábitos alimentarios saludables en el hogar y en la escuela, ya que creemos que estos pueden contribuir significativamente a la prevención de la desnutrición infantil.

Si usted acepta participar en nuestra investigación, por favor a continuación marque Si caso contrario marque No o cierre la pestaña y agradecemos por su tiempo.

Desea participar en la Encuesta

- 1.) Si
- 2.) No

Le agradecemos por apoyar a esta investigación, por favor tómese unos 10 minutos para completar la siguiente encuesta. Sus respuestas serán de gran ayuda para nuestra investigación y se mantendrán en estricta confidencialidad.

Agradecemos su colaboración.

DATOS DEMOGRAFICOS

Edad

- a) 18 a 21 años
- b) 21 a 23 años
- c) 24 a 27 años
- d) 28 a 30 años
- e) 31 a 33 años
- f) 34 a 36 años
- g) 37 a 39 años
- h) 40 años o mas

Sexo

- a) Hombre
- b) Mujer
- c) Prefiero no decirlo

Estado Civil

- a) Soltero/a
- b) Casado/a
- c) Viudo/a
- d) Divorciado/a
- e) Unión Libre

Nivel de Educación

- a) Ninguno
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Técnico
- e) Superior
- f) Cuarto nivel

Estabilidad Laboral

- a) Si
- b) No

1.) ¿Conoce usted los grupos alimenticios básicos?

- a) Sí, los conozco y sé cuáles son
- b) Algunos de ellos
- c) No los conozco

2.) ¿Sabe usted cuáles son las porciones recomendadas para cada grupo alimenticio?

- a) Sí, sé cuáles son las porciones recomendadas
- b) Más o menos, tengo una idea de las porciones
- c) No sé cuáles son las porciones recomendadas

3.) ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- a) Cereales, legumbres, vegetales, frutas, leche y derivados, carne, pescado y huevos
- b) Cereales, frutas, dulces, refrescos, carne, pescado y huevos
- c) Cereales, legumbres, frutas, refrescos, leche y derivados, carne, pescado y huevos

4.) ¿Por qué es importante que los niños consuman alimentos de todos los grupos?

- a) Para tener una alimentación variada y equilibrada
- b) Porque algunos alimentos son más importantes que otros
- c) No es importante, mientras los niños coman lo que les gusta

5.) ¿Qué consecuencias puede tener una alimentación deficiente en los niños?

- a) Retraso en el crecimiento y desarrollo
- b) Enfermedades
- c) Todas las anteriores

6.) ¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de preparar los alimentos para los niños?

- a) Lavar las manos y los utensilios de cocina
- b) Cocinar los alimentos a la temperatura adecuada
- c) Almacenar los alimentos en un lugar fresco y seco
- d) todas son correctas

7.) ¿Cuáles son los grupos de alimentos que deben incluirse en una alimentación saludable?

- a) Carbohidratos, grasas y proteínas
- b) Frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas
- c) Carne, arroz y legumbres, condimentos, azúcares, grasas, lácteos
- d) Ninguna de las anteriores

8.) ¿Cuál es la cantidad recomendada de frutas y verduras que un niño debe consumir al día?

- a) 0 porciones
- b) 2 porciones
- c) 3 porciones
- d) 4 porciones

9.) ¿Qué tipo de alimentos deben evitarse en la alimentación de un niño?

- a) Dulces y chocolates
- b) Comida rápida y comida chatarra
- c) Alimentos ricos en grasas y sal
- d) Todos los anteriores

10.) ¿Qué significa el término "desnutrición"?

- a) Comer demasiado
- b) Comer alimentos poco saludables
- c) Comer muy poco o no tener una dieta balanceada

d) Ninguna de las anteriores

11.) ¿Qué síntomas pueden presentar los niños que sufren de desnutrición?

- a) Pérdida de peso, falta de energía y baja estatura
- b) Obesidad, cansancio y dolor de cabeza
- c) Problemas de sueño, exceso de energía

12.) ¿Qué se puede hacer para prevenir la desnutrición infantil?

- a) Fomentar una alimentación saludable y equilibrada
- b) Acudir a consultas médicas periódicas
- c) Todas las anteriores

13.) ¿Cuál es la importancia de los nutrientes en una alimentación saludable?

- a) Los nutrientes ayudan al crecimiento y desarrollo del cuerpo
- b) Los nutrientes previenen enfermedades
- c) Los nutrientes proporcionan energía al cuerpo
- d) Todas las anteriores

14.) ¿Ha tenido dificultades para proporcionar una alimentación adecuada a su hijo/a? En caso afirmativo, ¿cuáles?

- a. Problemas económicos

- b. Falta de tiempo
- c. No sabe cómo preparar alimentos saludables
- d. Falta de acceso a alimentos saludables
- e. Otras (especificar)

15.) ¿Cuáles de las opciones cree que son limitantes para conocer acerca de nutrición y alimentación saludable?

- a. No recibir información en la unidad educativa, centros de salud, gobierno
- b. No tener acceso a internet
- c. No tener interés por aprender sobre estos temas
- d. Todas las anteriores

16.) ¿Ha recibido información por parte de la institución educativa sobre alimentación saludable?

- a. Sí, en varias ocasiones
- b. Sí, pero solo una vez
- c. No, nunca he recibido información sobre este tema

17.) ¿Cree que la institución educativa de su hijo/a brinda suficiente información y apoyo en cuanto a alimentación y nutrición infantil?

- a. Sí, completamente
- b. Sí, pero podría mejorar en algunos aspectos
- c. No, creo que debería proporcionar más información y apoyo

d. No estoy seguro/a

18.) ¿Cree que la institución educativa debería proporcionar más información sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables?

a. Sí, definitivamente

b. Tal vez

c. No, creo que es suficiente la información que proporcionan actualmente

19.) ¿Crees que la falta de educación sobre nutrición es una barrera para no tener información sobre la desnutrición infantil?

a. Sí, es una barrera

b. No, no es una barrera

c. No estoy seguro

**ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS
SALUDABLES EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY
SEBASTIAN ACOSTA.**

Estimado/a docente,

Se está llevando a cabo una investigación sobre la prevención de la desnutrición infantil en niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastian Acosta del cantón Baños de Agua Santa que servirá como trabajo de titulación en la Maestría de Salud Pública de la Universidad de las Américas. Para ello, nos gustaría conocer su opinión sobre el conocimiento y la práctica de hábitos

alimentarios saludables, ya que creemos que estos pueden contribuir significativamente a la prevención de la desnutrición infantil.

Si usted acepta participar en nuestra investigación, por favor a continuación marque Si caso contrario marque No o cierre la pestaña y agradecemos por su tiempo.

Desea participar en la Encuesta

- 1.) Si
- 2.) No

Le agradecemos por apoyar a esta investigación, por favor tómese unos 10 minutos para completar la siguiente encuesta. Sus respuestas serán de gran ayuda para nuestra investigación y se mantendrán en estricta confidencialidad.

1.) ¿Conoce usted los conceptos básicos de alimentación saludable?

- a. Sí
- b. No

2.) ¿Qué es una dieta equilibrada y nutritiva?

- a. Una dieta que incluye todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas
- b. Una dieta que se basa en la eliminación de ciertos grupos de alimentos
- c. Una dieta que es baja en grasas y carbohidratos

3.) ¿Qué nutrientes esenciales deben estar presentes en una dieta equilibrada?

- a. Proteínas
- b. Carbohidratos
- c. Grasas
- d. Vitaminas y minerales
- e. Todos los anteriores

4.) ¿Por qué es importante mantener una dieta equilibrada y nutritiva?

- a. Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad
- b. Ayuda a mantener un peso saludable
- c. Ayuda a mantener la energía y la concentración durante todo el día
- d. Todas las anteriores

5.) ¿Cuáles son los principales grupos de alimentos que deben estar incluidos en una dieta equilibrada?

- a. Frutas y verduras
- b. Carbohidratos complejos (panes, cereales, arroz, etc.)
- c. Proteínas (carnes, aves, pescados, huevos, frijoles, etc.)
- d. Todos los anteriores

6.) ¿Cuántas porciones de frutas y verduras deben consumir los niños al día?

- a. 1-2 porciones
- b. 3-4 porciones
- c. 5 o más porciones

7.) ¿Cómo se puede asegurar que un niño tenga una dieta equilibrada?

- a. Proporcionando una variedad de alimentos saludables
- b. Limitando el consumo de alimentos procesados y azucarados
- c. Fomentando la actividad física y el juego activo
- d. Todas las anteriores

8.) ¿Qué es la desnutrición infantil?

- a. La falta de comida en la dieta de un niño
- b. La falta de nutrientes esenciales en la dieta de un niño
- c. La falta de alimentos sabrosos en la dieta de un niño

9.) ¿Cuáles son los efectos de la desnutrición infantil a largo plazo?

- a. Retardo mental
- b. Retraso en el crecimiento
- c. Anemia
- d. Todas las anteriores

10.) ¿Cuáles son los factores que pueden contribuir a la desnutrición infantil?

- a. Pobreza
- b. Falta de acceso a alimentos nutritivos
- c. Falta de educación sobre nutrición
- d. Todas las anteriores

- 11.) ¿Considera que los conocimientos sobre alimentación saludable son importantes para su trabajo con los niños?
- a. Sí, son muy importantes
 - b. Sí, son importantes
 - c. No, no son muy importantes
 - d. No, no son importantes
- 12.) ¿Ha recibido capacitación en temas de alimentación saludable?
- a. Sí, en los últimos 6 meses
 - b. Sí, hace más de 6 meses
 - c. No, nunca he recibido capacitación en este tema
- 13.) ¿Cree que es importante incluir temas de alimentación saludable en el plan de estudios?
- a. Sí, es muy importante
 - b. Sí, es importante
 - c. No es muy importante
 - d. No es importante
- 14.) ¿Cree que es importante que haya una capacitación constante en temas de alimentación saludable para el personal docente?
- a. Sí, es muy importante
 - b. Sí, es importante

- c. No es muy importante
- d. No es importante

Resultados

La importancia de la encuesta radica en su capacidad para recopilar información valiosa y detallada sobre un tema en particular, en este caso, la nutrición infantil. A través de los datos recopilados, es posible obtener una visión más clara y completa de la situación actual en cuanto a los conocimientos y hábitos alimentarios de los padres y cuidadores de niños y niñas en relación con los grupos alimenticios básicos, las porciones recomendadas y la importancia de una alimentación saludable en el rendimiento escolar y el desarrollo general de los niños.

Dentro del estudio se constató que hubo una proporción mayor de mujeres que de hombres que participaron en la encuesta, esto puesto a que se tomó como muestra a él o la tutora del niño matriculado. En el gráfico 1 se puede constatar que la participación fue de 77 mujeres (77%) y de 23 hombres (23%)

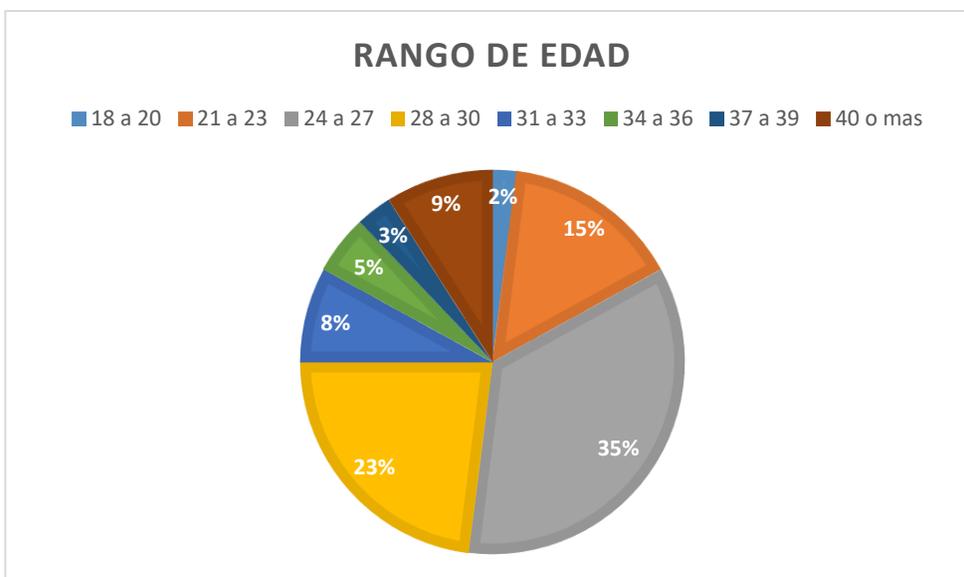
Gráfico 1.
Variable Sexo.



Fuente: Elaboración propia

Dentro de las edades se puede destacar que el rango de edad predominante es de 24 a 27 años con un total de 35 personas (35%) seguido del rango de edad de 28 a 30 años con un total de 23 personas (23%) como se puede observar en el gráfico 2

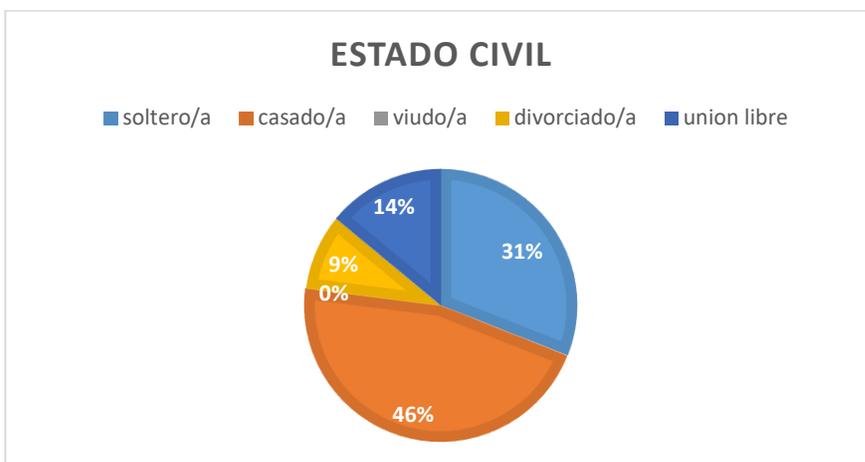
Gráfico 2.
Rango de Edad.



Fuente: elaboración propia

Algo importante es analizar el estado civil de la persona encuestada, puede estar relacionado con una variedad de factores que influyen en la opinión o comportamiento de las personas. Además, el estado civil puede estar relacionado con la edad, la educación, los ingresos y otros factores socioeconómicos que también pueden influir en este tema en particular. En el gráfico 3 se puede observar que de las 100 personas encuestadas el 46% de encuestados tiene como estado civil: casado/ seguido del 31% con estado civil soltero/a

Gráfico 3.
Estado Civil.



Fuente: elaboración propia

La estabilidad laboral es un aspecto importante a considerar en la encuesta, ya que puede estar relacionado la calidad de vida y calidad de alimentación con el acceso a opciones de alimentos saludables, en el gráfico 4 se puede observar que el 67% de encuestados presenta estabilidad laboral al momento de realizar la encuesta.

Gráfico 4.
Estabilidad Laboral.



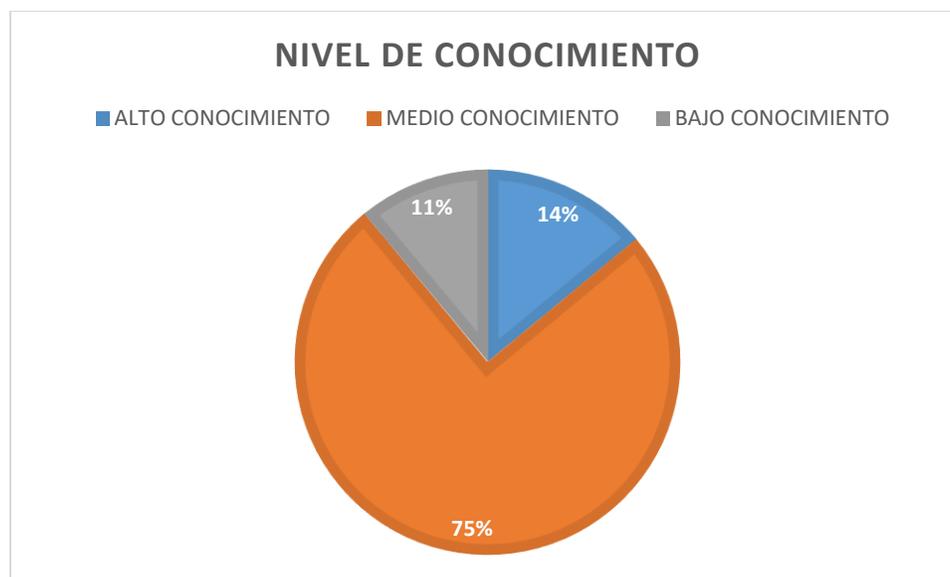
Fuente: elaboración propia

Dentro de la encuesta se realizó 12 preguntas de opción múltiple sobre tema de alimentación saludable, nutrición, desnutrición con una de las finalidades que tiene la investigación que es conocer el nivel de conocimiento sobre estos temas específicos, las preguntas fueron sencillas, claras y puntuales sacadas de la encuesta de la UNICEF que mide el nivel de conocimiento de padres y cuidadores sobre estos temas, esta misma encuesta da opciones de calificación y rango de conocimiento, cada respuesta correcta tiene el valor de 1 punto y la respuesta incorrecta el valor de 0 puntos, luego se contabilizo los puntos y se posiciono de acuerdo al puntaje en los rangos de nivel de conocimiento propuestos por la encuesta que son de 1 a 5 respuestas correctas “bajo conocimiento” de 6 a 9 respuestas “conocimiento medio” y de 10 a 12 respuestas “conocimiento alto”, en

el gráfico 5 que se presenta a continuación se puede observar que de las 100 personas encuestadas el 75% presenta conocimiento medio sobre el tema seguido del 14% con alto conocimiento y el 11% con bajo conocimiento

Gráfico 5.

Nivel de conocimiento.

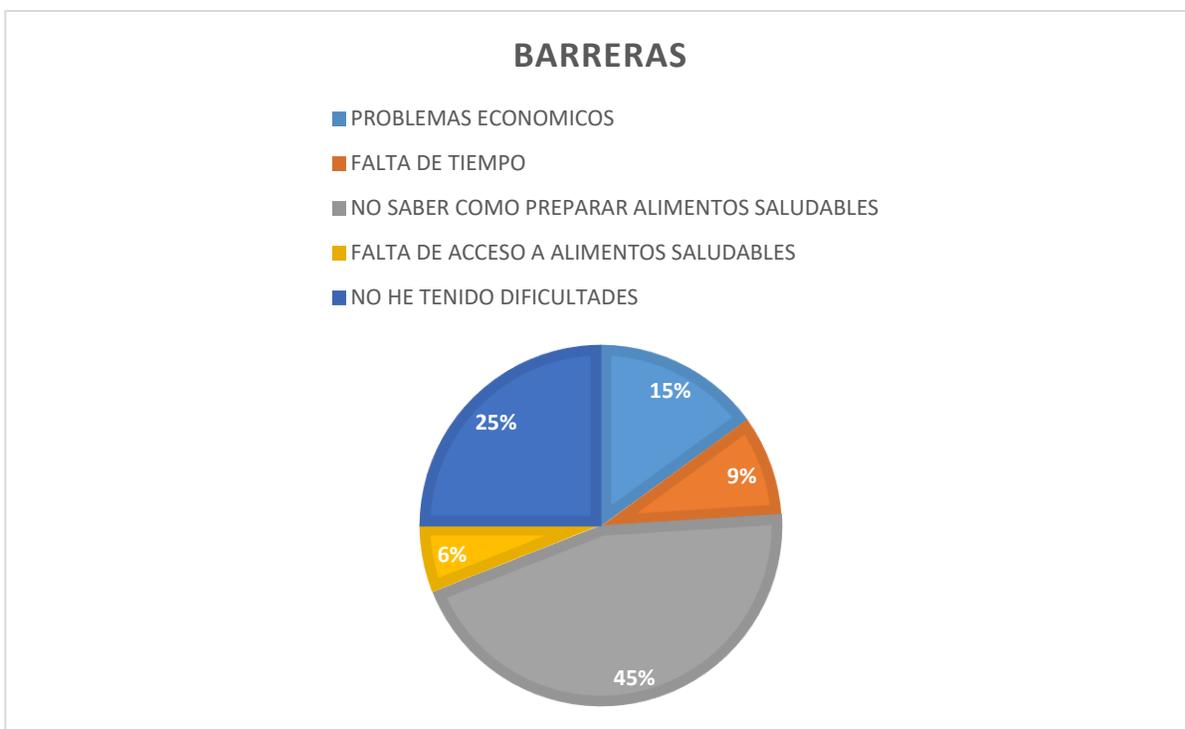


Fuente: elaboración propia

Además, se analizó mediante la encuesta las barreras que tienen los encuestados para proporcionar una alimentación adecuada a su hijo/a, los resultados de acuerdo a las opciones son que de las 100 personas encuestadas el 45% respondió a la opción de “no sabe cómo preparar alimentos saludables”, en el Gráfico 6 se muestra los resultados completos.

Gráfico 6.

Barreras para proporcionar una alimentación saludable.



Fuente: elaboración propia

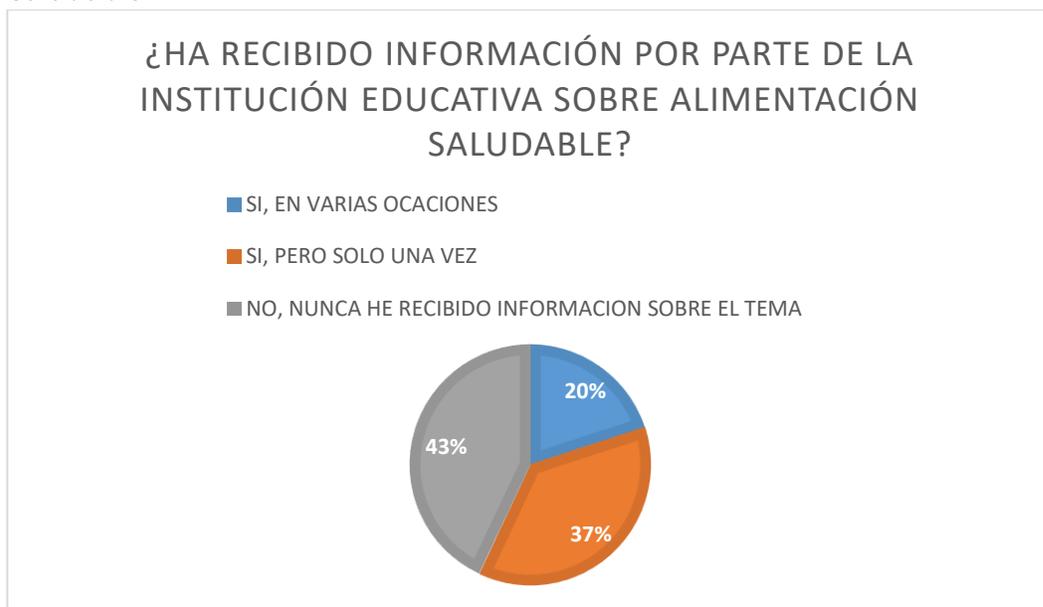
La encuesta también evaluó si la institución educativa brinda información sobre alimentación saludable y si esta información es adecuada o debería proporcionar más información. A continuación, se desglosa los resultados

Para la pregunta ¿Ha recibido información por parte de la institución educativa sobre alimentación saludable? El 43% de las personas encuestadas contestó que nunca ha recibido información sobre este tema seguido de un 37% afirma que, si

ha recibido, pero solo una vez y un 20% afirma que nunca ha recibido información sobre este tema.

Gráfico 7.

¿Ha recibido información por parte de la institución educativa sobre alimentación saludable?

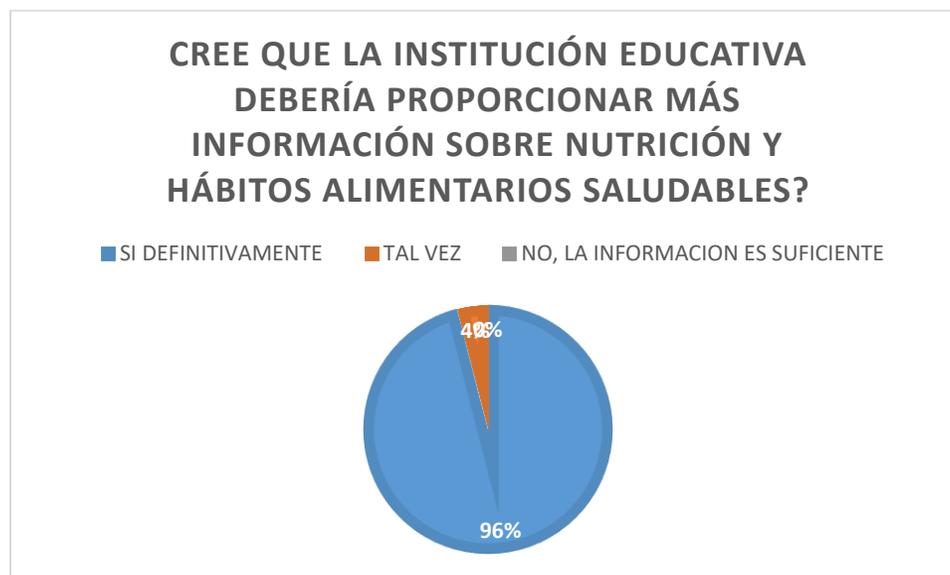


Fuente: elaboración propia.

Para la pregunta ¿Cree que la institución educativa debería proporcionar más información sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables? El 96% de las personas encuestadas contestó que si cree que la institución debería proporcionar más información sobre este tema.

Gráfico 8.

¿Cree que la institución educativa debería proporcionar más información sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables?



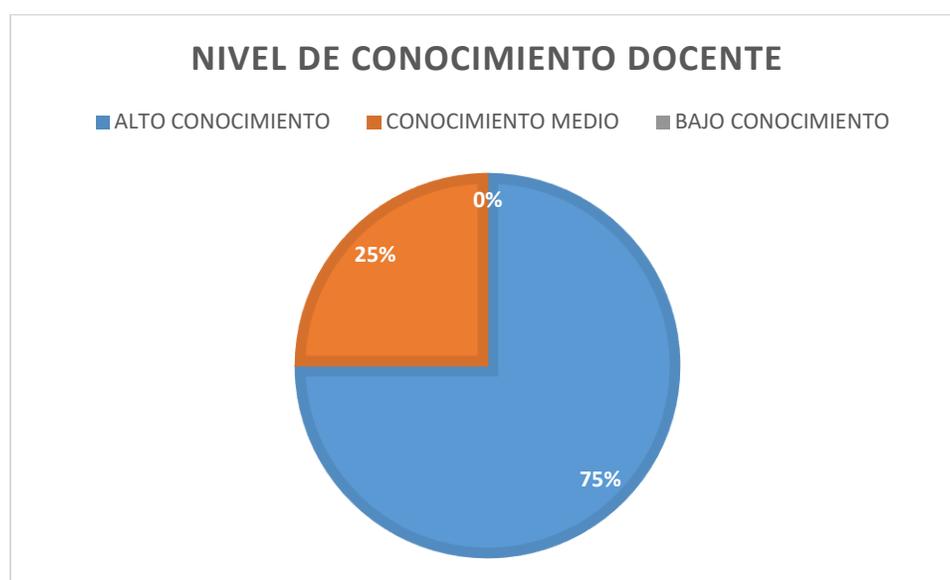
Fuente: elaboración propia

Se evaluó el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, nutrición y desnutrición entre los docentes mediante una encuesta que constaba de preguntas de opción múltiple claras y sin ambigüedades. La calificación se basó en un sistema de puntaje donde la respuesta correcta se valoró como 1 y la respuesta incorrecta como 0. Luego, se contabilizaron las respuestas correctas y se otorgó una calificación de 1 a 5 para bajo conocimiento, de 6 a 8 para conocimiento medio y mayor a 9 para alto conocimiento. Los resultados de la encuesta indicaron que el

75% de los docentes (3 en total) presentan un alto nivel de conocimiento y el 25% restante (1 docente) tiene un nivel medio de conocimiento.

Gráfico 9.

Nivel de conocimiento docente.



Fuente: elaboración propia

Discusión

La encuesta realizada sobre hábitos alimentarios saludables arrojó datos interesantes sobre la percepción y conocimiento de los encuestados sobre este tema. Primero, se encuentra que la muestra estaba compuesta principalmente por mujeres, lo que puede estar relacionado con el hecho de que el tutor del niño registrado fue seleccionado como muestra. Es importante señalar que, si bien la muestra no es representativa de la población general, los resultados obtenidos

pueden brindar información valiosa para la toma de decisiones en cuanto a la promoción de hábitos alimentarios saludables.

En cuanto a la edad de los encuestados, domina el grupo de edad de 24 a 27 años, seguido del grupo de edad de 28 a 30 años. Este se puede comparar con el estudio realizado por Chingo. H. et al. (2022) que encontró que la prevalencia de la desnutrición crónica en niños menores de 5 años en Pintag, Quito, era alta y se identificó que uno de los factores era la edad de la madre, las madres menores de 30 años y madres primerizas tenían más prevalencia en desnutrición infantil. (Chingo, H. et al. 2022). Este hallazgo puede estar relacionado con el hecho de que esta población se encuentra en una etapa de la vida en la que se toman decisiones importantes sobre su alimentación y la de sus hijos, y a su vez se relaciona con la investigación ya que el grupo dominante se encuentra en madres menores de 30 años.

En cuanto al estado civil de los encuestados, se puede apreciar que la mayoría están casados, lo que puede estar relacionado con la responsabilidad de proveer una alimentación adecuada a sus familias.

La estabilidad laboral también se considera un aspecto importante a considerar, ya que puede estar relacionada con el acceso a opciones de alimentación saludable y, por ende, con la calidad de vida y nutrición de todas las personas. Curiosamente, el 67% de los encuestados tenía un trabajo estable en el momento de la encuesta.

En cuanto al nivel de comprensión de los hábitos de alimentación saludable, se observa que el 75% de los encuestados tiene un conocimiento moderado, seguido de un 14% con un conocimiento alto y un 11% con un conocimiento corto. Un estudio realizado por Barraco en 2014 en la ciudad de Mendoza, Argentina demuestra que tener pocos conocimientos y prácticas adecuadas de alimentación y nutrición por parte de los padres y cuidadores de los niños menores de 5 años también contribuía a la desnutrición infantil (Barraco et al., 2014). Es por ello que, si bien la relación entre el conocimiento y práctica promedio de hábitos alimentarios saludables con la ocurrencia de desnutrición no es directa en el estudio, se puede inferir que un mayor nivel de conocimiento y un mejor desempeño de hábitos más saludables pueden ayudar a prevenir la desnutrición en esta población.

En cuanto a las barreras que enfrentan los encuestados para brindar una nutrición adecuada a los niños, cabe señalar que el 45% de los encuestados dijo que no sabe cómo preparar alimentos saludables y este se relaciona con el estudio realizado por Meza, L & Macias, G. (2022) que evaluó la relación entre la inseguridad alimentaria y la desnutrición infantil de acuerdo a las encuestas de ENSANUT demostrando que un nivel medio o alto de desconocimiento sobre prácticas alimentarias es un factor de riesgo para la desnutrición infantil. (Meza, L & Macias, G, 2022) Esto puede estar relacionado con la falta de información y educación sobre el tema, lo que sugiere la necesidad de promover la educación y la información sobre hábitos alimentarios saludables.

Finalmente, la encuesta evaluó si la institución brindaba información sobre alimentación saludable y si esta información era adecuada o debía brindar información adicional. Los resultados indicaron que el 43% de los encuestados nunca había recibido información sobre este tema y el 96% creía que las instituciones educativas deberían brindar más información sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables. Esto demuestra la importancia de las instituciones educativas en la promoción y educación de hábitos alimentarios saludables, ya que esto puede influir en la formación de hábitos y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

El interés de la encuesta para los docentes radica en poder medir sus conocimientos sobre alimentación saludable, nutrición y desnutrición. Estos conocimientos son esenciales para que los docentes puedan educar efectivamente a los estudiantes sobre este tema, contribuyendo a la formación de hábitos alimentarios saludables y la prevención de la desnutrición de los estudiantes en las escuelas.

En base a los resultados obtenidos se encuentra que existe un nivel moderado de conocimiento y práctica de hábitos de alimentación saludable entre los padres y docentes de la unidad educativa Fray Sebastián Acosta. Además, se han identificado barreras para acceder a la información y preparar alimentos saludables. Este resultado demuestra hasta qué punto la comprensión y nivel alto de conocimiento y la capacidad para practicar hábitos alimentarios saludables pueden

influir en la aparición de desnutrición en niños menores de 5 años por lo que se puede demostrar la hipótesis de la investigación.

Por ello, los resultados de la encuesta sobre hábitos alimentarios saludables destacan la necesidad de promover la educación e información sobre este tema, tanto en la comunidad en general como en los entornos educativos. La falta de conocimiento y la presencia de barreras para brindar una nutrición adecuada a los niños puede tener consecuencias como es la desnutrición infantil.

Propuesta

Introducción

El presente proyecto es parte de la línea de investigación Promoción de Salud, es por ello que esta propuesta pretende implementar de un programa educativo llamado “Juntos por una alimentación saludable” que contenga un enfoque integral y colaborativo para abordar temas de nutrición y alimentación saludable en la comunidad educativa tanto para padres de familia como para docentes tutores de niños menores de 5 años, el programa incluirá talleres para padres y docentes sobre nutrición, alimentación saludable y prevención de la desnutrición estos comenzaran el mes de Junio del 2023 en donde se abarcaran estas estrategias para cumplir con los objetivos de la investigación.

Se propone esta propuesta ya que los resultados arrojados de la encuesta a padres de familia nos muestran que un porcentaje considerable de padres de familia

necesitan refuerzo de conocimientos sobre este tema, además que al tener un enfoque colaborativo tendrá un gran beneficio no solo para los padres de familia capacitados, sino también para los docentes y en si para la comunidad educativa con el objetivo principal de garantizar la salud y la alimentación saludables en este grupo de niños y que este sea un referente para que en el futuro se pueda llevar a cabo con otros grupos de niños y en más unidades educativas.

Objetivo

Mejorar la nutrición y hábitos alimenticios en los niños menores de 5 años en la unidad educativa a través Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa.

Beneficiarios

Los beneficiarios serán los padres de familia, cuidadores y docentes de inicial y preparatoria de la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta.

Actores involucrados

Para llevar a cabo el cumplimiento de esta propuesta intervendrá el investigador André Fernando Rueda Vieira conjuntamente con docentes tutores de la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta.

Monitoreo y Evaluación

- Monitorear a los padres y tutores individualmente, brindando consejos y retroalimentación para reforzar la adopción de hábitos saludables por parte del investigador André Fernando Rueda Vieira.
- Una vez finalizado el plan de actividades propuesto se evaluará el impacto del programa educativo por parte del investigador André Fernando Rueda Vieira, mediante la toma de encuestas implementando el mismo test que se evaluó al inicio como un post test para la evaluación de conocimientos adquiridos, esto se llevara a cabo de manera presencial en la unidad educativa el último día de actividades con la participación de docentes y padres de familia que fueron capacitados para luego contabilizar los resultados y observar si el nivel de conocimiento aumento o disminuyo.

Planificación

A continuación, se mostrará el plan de actividades para este programa educativo, cabe recalcar que las actividades se llevaran a cabo en el aula de conferencias proporcionada por la unidad educativa.

Tabla 3.

Plan de actividades.

PLAN DE ACTIVIDADES
" Juntos por una alimentación saludable ."

Actividades	Temas	Grupo Objetivo	Responsables	Periodicidad		Presupuesto
				Fecha de inicio	Fecha de fin	
Taller de capacitación "Alimentación saludable para niños: educando en casa y en la escuela"	Capacitación audiovisual acerca de nutrición saludable, alimentos orgánicos y beneficios de la alimentación saludable para un óptimo crecimiento en niños menores de 5 años	Padres de familia y docentes	Investigador: André Fernando Rueda Vieira	15/06/2023	15/06/2023	No aplica
Taller de capacitación "Fomentando hábitos alimentarios saludables: un enfoque colaborativo entre padres y docentes"	Taller de promoción en donde tanto padres como docentes expondrán sus conocimientos acerca del tema y se desmentirá mitos sobre alimentación saludable y no saludable y aprenderán sobre etiquetas nutricionales	Padres de familia y docentes	Investigador: André Fernando Rueda Vieira	22/06/2023	22/06/2023	No aplica
Actividad practica "Cocino mientras aprendo"	Actividad lúdica practica dirigida a padres de familia y sus hijos en donde aprenderán opciones de desayuno saludable y crearán una opción de comida saludable, además se implementara la lonchera saludable con opciones de alimentos para la escuela	Padres de familia y niños/as menores de 5 años	Investigador: André Fernando Rueda Vieira	23/06/2023	23/06/2023	\$40

Entrega de material informativo "Trípticos sobre nutrición y alimentación saludable"	Se entregara tríptico sobre alimentación saludable y nutrición en menores de 5 años	Padres de familia y niños/as menores de 5 años	Investigador: André Fernando Rueda Vieira	23/06/2023	23/06/2023	\$30
---	---	--	---	------------	------------	------

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en la encuesta muestran un nivel moderado de comprensión y práctica de hábitos de alimentación saludable entre los padres y docentes de la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del estado Baños de Agua Santa que conjuntamente con la identificación de barreras para acceder a información sobre alimentación saludable y preparar alimentos adecuados son factores relevantes en la investigación ya que estos pueden limitar la capacidad de los padres y docentes para proporcionar una alimentación nutritiva y saludable a los niños menores de 5 años.

Es importante destacar que este estudio se centró específicamente en la prevención de la desnutrición en niños menores de 5 años. Los resultados sugieren que un mayor nivel de comprensión y una mejor práctica de hábitos alimentarios saludables pueden ayudar a prevenir la desnutrición en esta población.

La propuesta de construcción del programa educativo “Juntos por una alimentación saludable” parece ser una solución satisfactoria para atender las necesidades identificadas por el grupo de investigación. El enfoque colaborativo e inclusivo del programa, que involucra tanto a padres como a docentes, tiene el potencial de generar un impacto significativo en la promoción de la nutrición y hábitos alimentarios saludables en la comunidad educativa.

Recomendaciones

- Establecer alianzas estratégicas con organizaciones y profesionales de la salud para brindar apoyo y orientación en la implementación del programa educativo. Esto permitirá a los profesionales de la nutrición y la salud proporcionar información actualizada basada en evidencia científica, así como ofrecer asesoramiento personalizado a padres y profesores.
- Implementar estrategias de seguimiento y evaluación para medir el impacto del programa educativo en la adopción de hábitos alimentarios saludables por parte de padres y docentes, así como en la salud y nutrición de los niños menores de 5 años. Esto permitirá retroalimentación sobre la efectividad de las intervenciones y cualquier ajuste o mejora necesaria.
- Formar alianzas con entidades locales, como centros de salud, mercados locales y fabricantes de alimentos, para promover el acceso a alimentos frescos y nutritivos. Esto puede incluir la promoción de programas de alimentación saludable en las escuelas, la organización de ferias de alimentación saludable y el suministro de información sobre opciones alimentarias locales y sostenibles.
- Continuar investigando, monitorear la tasa de desnutrición infantil en la comunidad para evaluar el impacto a largo plazo del programa educativo y ajustar la estrategia de intervención si es necesario.

Cronograma del Proyecto

Tabla. 4.

Cronograma del proyecto de titulación.

	ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO					ABRIL			MAYO			
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	
1	Tema	■												
2	Descripción del problema		■											
	Definición del problema		■											
	Pregunta de investigación		■											
3	Identificación del objeto de estudio			■										
4	Planteamiento del problema			■										
5	Delimitación y Justificación				■									
6	Objetivos generales y específicos					■								
7	Hipótesis					■								
8	Marco Teórico						■							
9	Tipo de estudio							■						
10	Universo y muestra								■					
11	Recolección de datos									■				
12	Resultados										■			
13	Discusión											■		
14	Propuesta												■	
15	Conclusiones													■
16	Recomendaciones													■
17	Finalización del proyecto													■

Fuente: Elaboración Propia

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Malnutrición. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). Desnutrición crónica infantil. Recuperado de <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). Situación de la niñez en Ecuador. Recuperado de <https://www.unicef.org/ecuador/situacion-de-la-ninez-en-ecuador>
- Banco Mundial. (2022). Desnutrición crónica en niños menores de cinco años (% de niños menores de cinco años). Recuperado de <https://datos.bancomundial.org/indicador/SH.STA.STNT.ZS?locations=EC>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Desnutrición. Perfil de país: Ecuador. Recuperado de <https://www.who.int/countries/ecu/es/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018-2019: Informe Final. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Ministerio de Salud Pública. (2020). Plan Intersectorial de alimentación y nutrición Ecuador 2018-2025. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>

Agama, A. & Belfort, R. (2019). Factores de riesgo relacionados a la desnutrición en niños menores de 5 años, del centro de salud San Juan octubre 2018-abril 2019. [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Babahoyo] <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5735>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2021). La situación de la alimentación y la agricultura en los países de la Comunidad Andina: Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela. Recuperado de: <https://www.comunidadandina.org/tag/fao/>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2013). El Papel de la FAO en la nutrición. Recuperado de: <https://www.fao.org/nutrition/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Desnutrición infantil en américa latina y ecuador. Recuperado de: <https://www.who.int/topics/malnutrition/en/>

Alianza Mundial para la Mejora de la Nutrición .(2020) Programmes in GAIN of child malnutrition. Recuperado de: <https://www.gainhealth.org/impact/programmes>

Organización Panamericana de la Salud. (2018). Desnutrición crónica en América Latina y el Caribe: Situación, tendencias y desafíos. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50073>

Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (2015) Plan nacional de seguridad alimentaria. Recuperado de: <https://www.midagri.gob.pe/portal/download/pdf/seguridad-alimentaria/plan-acional-seguridad-2015-2021.pdf>

- Chingo. H., Cuichan. K. & Viteri. J. (2022). Propuesta de intervención comunitaria para reducir la desnutrición crónica en menores de cinco años del centro infantil "Pintag" de la parroquia Pintag, del cantón Quito-Ecuador. <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/11668>
- Meza, L., Macias, G. (2022). Inseguridad alimentaria y su relación con la morbilidad infantil en niños menores de 5 años en las diferentes regiones y áreas del Ecuador, encuesta ensanut 2018. [Tesis de Pregrado, Universidad Pontificia Católica de Ecuador] <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/20727>
- Barraco, A., Ochoa, Y. & Romero, M. (2014). Conocimiento de los padres sobre la alimentación en niños en edad escolar. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional del Cuyo] https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitaes/6109/baracco-adriana.pdf
- Davila N., Jara, E. (2027). factores asociados a la malnutrición en niños menores de 5 años de los centros del buen vivir de la parroquia san francisco del cantón cotacachi en la provincia de imbabura durante el período de septiembre a diciembre de 2016. [Tesis de Posgrado, Universidad Pontificia Católica de Ecuador] <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12677/TESIS%2027-01-2017.pdf?sequence=1>
- Montenegro, G. C. S., Iratchet, M. E. R., Vega, B. A. S., Pacheco, A. C. L., & Peña, M. Á. (2019). Actividad física, estado nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile. Perspectivas en nutrición humana. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a03>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2018). Alimentación y nutrición. Recuperado de <http://www.fao.org/alimentacion-y-nutricion/es/>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). Desnutrición infantil. Recuperado de https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_30223.html

Organización Mundial de la Salud. (2020). Desnutrición y factores de riesgo. Recuperado de <https://www.who.int/topics/malnutrition/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2021). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Transformar los sistemas alimentarios para frenar el aumento del hambre y la malnutrición. Recuperado de <https://www.fao.org/publications/home/fao-flagship-publications/the-state-of-food-security-and-nutrition-in-the-world/es>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). Anuario de Estadísticas Sociales 2020. Recuperado de: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/anuario-de-recursos-y-actividades-de-salud/>

Ministerio de Salud Pública. (2019). Guía de Práctica Clínica para la atención integral de la salud del niño y niña menor de 5 años. Recuperado de: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/07/manual_atencion_integral_ni%C3%B1ez.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2016). Estrategia de salud 2016-2030. Recuperado de <https://www.unicef.org/ecuador/media/241/file/Estrategia%20de%20salud%20para%202016-2030.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia en América Latina y el Caribe 2016-2025. Recuperado de

<https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-para-prevencion-obesidad-niñez-adolescencia>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). La situación de la infancia y la adolescencia en el Ecuador. Quito: UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.org/ecuador/informes/situaci%C3%B3n-de-la-ni%C3%B1ez-y-adolescencia-en-el-ecuador>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). Prevención de la desnutrición en niños y niñas menores de 5 años. Recuperado de: <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>

García, L. (2019). Factores de riesgo asociados a la desnutrición infantil. [Tesis de Pregrado, Universidad Estatal del sur de Manabí]. <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/2555/1/Factores%20de%20riesgos%20relacionados%20a%20la%20desnutrici%C3%B3n%20infantil.pdf>

Anexos.

Anexo 1

Matriz de Involucrados

MATRIZ DE INVOLUCRADOS					
GRUPOS	INTERESES	PROBLEMAS PERCIBIDOS	INTERES Y MANDATOS	PODER DE INFLUENCIA	VALOR
PADRES DE FAMILIA	POSITIVO	FALTA DE CONOCIMIENTO, ECONOMIA Y TIEMPO	PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, MEJORA DE ECONOMIA	5. ALTO	FALTA DE TIEMPO FALTA DE INTERES
DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA	POSITIVO	LIMITADO PRESUPUESTO	REDUCIR LA TASA DE DESNUTRICIÓN INFANTIL EN LA UNIDAD EDUCATIVA Y MEJORAR LA SALUD DE LOS NIÑOS	5. ALTO	LIMITADO TIEMPO
DOCENTES	POSITIVO	DEFICIT DE CONOCIMIENTO	PREVENIR LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS	5. ALTO	FALTA DE COLABORACION Y TIEMPO
PERSONAL DE SALUD	POSITIVO	INEFICIENTES RECURSOS	PREVENIR LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y MEJORAR LA SALUD DE LOS NIÑOS	5. MEDIO	DIFICULTAD DE TIEMPO Y ESPACIO

Fuente: Elaboración Propia

**Anexo 2.
Árbol de Problemas**



CONSECUENCIAS

1. BAJO PESO Y TALLA EN NIÑOS MENORES A 5 AÑOS
2. MALA ALIMENTACION
3. PROBLEMAS FAMILIARES

PROBLEMA CENTRAL

Malos hábitos alimenticios en niños menores de 5 años en la Unidad Educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa

CAUSAS

1. FALTA DE CONOCIMIENTO SOBRE HABITOS ALIMENTICIOS POR PARTE DE PADRES DE FAMILIA Y DOCENTES
2. ACCESO LIMITADO A ALIMENTOS NUTRITIVOS
3. DIFICIL ACCESO A INFORMACION SOBRE NUTRICION Y ALIMENTACION SALUDABLE

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 3.

Árbol de Objetivos

1. Árbol de Objetivos

PROBLEMA: EN ECUADOR UN PORCENTAJE ELEVADO DE NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS DE EDAD TIENEN UNA INSUFICIENTE ALIMENTACION SALUDABLE



CONSECUENCIAS

1. DISMINUCION DE DESNUTRICION INFANTIL
2. REDUCCION DE ENFERMEDADES
3. FORTALECIMIENTO DE RELACIONES INTERFAMILIARES
4. MEJOR AUTESTIMA

SOLUCION CENTRAL

MEJORAR LA ALIMENTACION SALUDABLE EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS DE EDAD

CAUSAS

1. CALIDAD DE ALIMENTACION
2. INTERES FAMILIAR
3. INTERES INSTITUCIONAL
4. FACIL ACCESO A INFORMACION SOBRE ALIMENTACION

Anexo. 4
Post Test.

**ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE HáBITOS
ALIMENTARIOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA DESNUTRICIÓN
INFANTIL EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS**

Estimado/a Padre/Madre/Tutor(a),

Una vez finalizado el proyecto educativo "" Juntos por una alimentación saludable." enfocado en aumentar la buena alimentación y hábitos alimenticios para garantizar la prevención de la desnutrición infantil en niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa nos gustaría conocer su opinión sobre el conocimiento y la práctica de hábitos alimentarios saludables, ya que creemos que estos pueden contribuir significativamente a la prevención de la desnutrición infantil.

Si usted acepta participar en nuestra investigación, por favor a continuación marque Si caso contrario marque No y entregue el formulario

De ante mano agradecemos por su tiempo.

Desea participar en la Encuesta

- 1.) Si
- 2.) No

Le agradecemos por apoyar a esta investigación, por favor tómese unos 10 minutos para completar la siguiente encuesta. Sus respuestas serán de gran ayuda para nuestra investigación y se mantendrán en estricta confidencialidad.

Agradecemos su colaboración.

DATOS DEMOGRAFICOS

Edad

- a) 18 a 21 años
- b) 21 a 23 años
- c) 24 a 27 años
- d) 28 a 30 años
- e) 31 a 33 años
- f) 34 a 36 años
- g) 37 a 39 años
- h) 40 años o mas

Sexo

- a) Hombre
- b) Mujer
- c) Prefiero no decirlo

Estado Civil

- a) Soltero/a
- b) Casado/a
- c) Viudo/a
- d) Divorciado/a
- e) Unión Libre

Nivel de Educación

- a) Ninguno
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Técnico
- e) Superior
- f) Cuarto nivel

Estabilidad Laboral

- a) Si
- b) No

1.) ¿Conoce usted los grupos alimenticios básicos?

- a) Sí, los conozco y sé cuáles son
- b) Algunos de ellos
- c) No los conozco

2.) ¿Sabe usted cuáles son las porciones recomendadas para cada grupo alimenticio?

- a) Sí, sé cuáles son las porciones recomendadas
- b) Más o menos, tengo una idea de las porciones
- c) No sé cuáles son las porciones recomendadas

3.) ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- a) Cereales, legumbres, vegetales, frutas, leche y derivados, carne, pescado y huevos
- b) Cereales, frutas, dulces, refrescos, carne, pescado y huevos
- c) Cereales, legumbres, frutas, refrescos, leche y derivados, carne, pescado y huevos

4.) ¿Por qué es importante que los niños consuman alimentos de todos los grupos?

- a) Para tener una alimentación variada y equilibrada
- b) Porque algunos alimentos son más importantes que otros
- c) No es importante, mientras los niños coman lo que les gusta

5.) ¿Qué consecuencias puede tener una alimentación deficiente en los niños?

- a) Retraso en el crecimiento y desarrollo
- b) Enfermedades
- c) Todas las anteriores

6.) ¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de preparar los alimentos para los niños?

- a) Lavar las manos y los utensilios de cocina
- b) Cocinar los alimentos a la temperatura adecuada

- c) Almacenar los alimentos en un lugar fresco y seco
- d) todas son correctas

7.) ¿Cuáles son los grupos de alimentos que deben incluirse en una alimentación saludable?

- a) Carbohidratos, grasas y proteínas
- b) Frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas
- c) Carne, arroz y legumbres, condimentos, azúcares, grasas, lácteos
- d) Ninguna de las anteriores

8.) ¿Cuál es la cantidad recomendada de frutas y verduras que un niño debe consumir al día?

- a) 0 porciones
- b) 2 porciones
- c) 3 porciones
- d) 4 porciones

9.) ¿Qué tipo de alimentos deben evitarse en la alimentación de un niño?

- a) Dulces y chocolates
- b) Comida rápida y comida chatarra
- c) Alimentos ricos en grasas y sal
- d) Todos los anteriores

10.) ¿Qué significa el término "desnutrición"?

- a) Comer demasiado
- b) Comer alimentos poco saludables
- c) Comer muy poco o no tener una dieta balanceada
- d) Ninguna de las anteriores

11.) ¿Qué síntomas pueden presentar los niños que sufren de desnutrición?

- a) Pérdida de peso, falta de energía y baja estatura
- b) Obesidad, cansancio y dolor de cabeza
- c) Problemas de sueño, exceso de energía

12.) ¿Qué se puede hacer para prevenir la desnutrición infantil?

- a) Fomentar una alimentación saludable y equilibrada
- b) Acudir a consultas médicas periódicas
- c) Todas las anteriores

13.) ¿Cuál es la importancia de los nutrientes en una alimentación saludable?

- a) Los nutrientes ayudan al crecimiento y desarrollo del cuerpo
- b) Los nutrientes previenen enfermedades
- c) Los nutrientes proporcionan energía al cuerpo
- d) Todas las anteriores

14.) ¿Ha tenido dificultades para proporcionar una alimentación adecuada a su hijo/a? En caso afirmativo, ¿cuáles?

- a. Problemas económicos
- b. Falta de tiempo
- c. No sabe cómo preparar alimentos saludables
- d. Falta de acceso a alimentos saludables
- e. Otras (especificar)

15.) ¿Cuáles de las opciones cree que son limitantes para conocer acerca de nutrición y alimentación saludable?

- a. No recibir información en la unidad educativa, centros de salud, gobierno
- b. No tener acceso a internet
- c. No tener interés por aprender sobre estos temas
- d. Todas las anteriores

16.) ¿Ha recibido información por parte de la institución educativa sobre alimentación saludable?

- a. Sí, en varias ocasiones
- b. Sí, pero solo una vez
- c. No, nunca he recibido información sobre este tema

17.) ¿Cree que la institución educativa de su hijo/a brinda suficiente información y apoyo en cuanto a alimentación y nutrición infantil?

- a. Sí, completamente
- b. Sí, pero podría mejorar en algunos aspectos
- c. No, creo que debería proporcionar más información y apoyo
- d. No estoy seguro/a

18.) ¿Cree que la institución educativa debería proporcionar más información sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables?

- a. Sí, definitivamente
- b. Tal vez
- c. No, creo que es suficiente la información que proporcionan actualmente

19.) ¿Crees que la falta de educación sobre nutrición es una barrera para no tener información sobre la desnutrición infantil?

- a. Sí, es una barrera
- b. No, no es una barrera
- c. No estoy seguro

**ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS
SALUDABLES EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY
SEBASTIAN ACOSTA.**

Estimado/a docente,

Una vez finalizado el proyecto educativo "" Juntos por una alimentación saludable." enfocado en aumentar la buena alimentación y hábitos alimenticios para garantizar la prevención de la desnutrición infantil en niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del cantón Baños de Agua Santa nos gustaría conocer su opinión sobre el conocimiento y la práctica de hábitos alimentarios saludables, ya que creemos que estos pueden contribuir significativamente a la prevención de la desnutrición infantil.

Si usted acepta participar en nuestra investigación, por favor a continuación marque Si caso contrario marque No y entregue el cuestionario.

De ante mano agradecemos por su tiempo.

Desea participar en la Encuesta

- 1.) Si
- 2.) No

Le agradecemos por apoyar a esta investigación, por favor tómese unos 10 minutos para completar la siguiente encuesta. Sus respuestas serán de gran ayuda para nuestra investigación y se mantendrán en estricta confidencialidad.

- 1.) ¿Conoce usted los conceptos básicos de alimentación saludable?
 - a. Sí
 - b. No

- 2.) ¿Qué es una dieta equilibrada y nutritiva?
 - a. Una dieta que incluye todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas
 - b. Una dieta que se basa en la eliminación de ciertos grupos de alimentos
 - c. Una dieta que es baja en grasas y carbohidratos

- 3.) ¿Qué nutrientes esenciales deben estar presentes en una dieta equilibrada?
 - a. Proteínas
 - b. Carbohidratos
 - c. Grasas
 - d. Vitaminas y minerales
 - e. Todos los anteriores

- 4.) ¿Por qué es importante mantener una dieta equilibrada y nutritiva?
 - a. Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad
 - b. Ayuda a mantener un peso saludable
 - c. Ayuda a mantener la energía y la concentración durante todo el día

d. Todas las anteriores

5.) ¿Cuáles son los principales grupos de alimentos que deben estar incluidos en una dieta equilibrada?

- a. Frutas y verduras
- b. Carbohidratos complejos (panes, cereales, arroz, etc.)
- c. Proteínas (carnes, aves, pescados, huevos, frijoles, etc.)
- d. Todos los anteriores

6.) ¿Cuántas porciones de frutas y verduras deben consumir los niños al día?

- a. 1-2 porciones
- b. 3-4 porciones
- c. 5 o más porciones

7.) ¿Cómo se puede asegurar que un niño tenga una dieta equilibrada?

- a. Proporcionando una variedad de alimentos saludables
- b. Limitando el consumo de alimentos procesados y azucarados
- c. Fomentando la actividad física y el juego activo
- d. Todas las anteriores

8.) ¿Qué es la desnutrición infantil?

- a. La falta de comida en la dieta de un niño
- b. La falta de nutrientes esenciales en la dieta de un niño
- c. La falta de alimentos sabrosos en la dieta de un niño

9.) ¿Cuáles son los efectos de la desnutrición infantil a largo plazo?

- a. Retardo mental
- b. Retraso en el crecimiento
- c. Anemia
- d. Todas las anteriores

10.) ¿Cuáles son los factores que pueden contribuir a la desnutrición infantil?

- a. Pobreza

- b. Falta de acceso a alimentos nutritivos
- c. Falta de educación sobre nutrición
- d. Todas las anteriores

11.) ¿Considera que los conocimientos sobre alimentación saludable son importantes para su trabajo con los niños?

- a. Sí, son muy importantes
- b. Sí, son importantes
- c. No, no son muy importantes
- d. No, no son importantes

12.) ¿Ha recibido capacitación en temas de alimentación saludable?

- a. Sí, en los últimos 6 meses
- b. Sí, hace más de 6 meses
- c. No, nunca he recibido capacitación en este tema

13.) ¿Cree que es importante incluir temas de alimentación saludable en el plan de estudios?

- a. Sí, es muy importante
- b. Sí, es importante
- c. No es muy importante
- d. No es importante

14.) ¿Cree que es importante que haya una capacitación constante en temas de alimentación saludable para el personal docente?

- a. Sí, es muy importante
- b. Sí, es importante
- c. No es muy importante
- d. No es importante