



**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA.**

“CONOCIMIENTOS Y CONSUMO ALIMENTARIO EN ESCOLARES,  
SUS PADRES Y PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
INTERCULTURAL BILINGÜE CORAZON DE LA PATRIA DE LA  
CIUDAD DE RIOBAMBA 2014”

**TESIS DE GRADO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**NUTRICIONISTA Y DIETISTA**

**GLORIA BEATRIZ ZARUMA GUAMÁN**

**RIOBAMBA –ECUADOR  
2014**

## CERTIFICACION

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación

---

Lcda. Carmen Naranjo R.  
**DIRECTORA DE TESIS**

## CERTIFICACION

Los Miembros de la Tesis certifican que el trabajo de investigación titulada “CONOCIMIENTOS Y CONSUMO ALIMENTARIO EN ESCOLARES, SUS PADRES Y PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE CORAZON DE LA PATRIA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA 2014”; de responsabilidad de la Srta. Gloria Beatriz Zaruma Guamán, ha sido revisada y se autoriza su presentación.

Lcda. Carmen Elisa Naranjo R.  
**DIRECTORA DE TESIS**

-----

N D. Susana Heredia A.  
**MIEMBRO DE TESIS**

-----

Riobamba, 2014.

## **DEDICATORIA**

*La fe, el esfuerzo la esperanza y el optimismo dedicado a lo largo de los años de estudio, son el fruto de quienes creyeron en mí, apoyándome en todo sentido extendiéndome la mano a través de la educación.*

*Este trabajo está dedicado con mucho cariño primeramente a Dios, a mis queridos y adorados padres, hermanos y a mi amado novio José son ellos quienes me han brindado su apoyo moral y económico, en cada etapa de mi vida guiándome siempre por el camino del bien.*

*A todos aquellos amigos que siempre estuvieron a mi lado durante la trayectoria de mi carrera apoyándome siempre en las buenas y las malas para poder culminar mis estudios.*

*Gracias Dios por darme una familia tan especial y unos amigos como ellos.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a Dios por su protección*

*A mis padres que con amor día a día me acompañaron a realizar mis sueños.*

*A mis hermanos que a pesar de la distancia siempre me han apoyado incondicionalmente.*

*A mi novio que siempre ha estado a mi lado acompañándome siempre en las buenas y en las malas.*

*A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Nutrición y Dietética, por abrirme sus puertas y permitirme formar como profesional, agradezco a cada uno de mis docentes que participaron durante mi carrera profesional brindándome sus conocimientos.*

*De manera especial a la Lcda. Carmen Naranjo R, Directora de Tesis y a la N D. Susana Heredia Miembro de Tesis, que me ha orientado y apoyado en el desarrollo de este estudio.*

*Agradezco a la “Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Corazón de la Patria” por brindarme la apertura para realizar la presente investigación sobre todo a los estudiantes pertenecientes a esta prestigiosa Institución Educativa.*

## **ÍNDICE DE CONTENIDOS**

CONTENIDO	PAGINAS
I. INTRODUCCION.....	16
II. OBJETIVOS.....	18
A. GENERAL.....	18
B. ESPECIFICOS.....	18
III. MARCO TEORICO .....	19
A. EL ESCOLAR .....	19
a. <i>Desarrollo Físico:</i> .....	19
b. <i>Desarrollo Sexual</i> .....	20
c. <i>Desarrollo Cognitivo:</i> .....	22
d. <i>Desarrollo Afectivo:</i> .....	24
e. <i>Desarrollo Psicosocial:</i> .....	25
f. <i>Desarrollo Moral:</i> .....	26
g. <i>Desarrollo Social Y Emocional</i> .....	26
B. ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.....	27
C. DISTRIBUCIÓN DIETÉTICA DEL NIÑO ESCOLAR.....	30
D. DEFINICION DE ALIMENTACION.....	32
E. CAUSAS DE UNA INADECUADA ALIMENTACION .....	32
F. ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN:.....	34
IV. HIPOTESIS.....	36
V. METODOLOGIA .....	37
A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION .....	37
B. VARIABLES .....	38
1. <i>Identificación</i> .....	38
2. <i>Definiciones</i> .....	38
VI. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES .....	39
A. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	40
B. POBLACION MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO .....	41
C. CRITERIO DE INCLUSION.....	41
D. CRITERIO DE EXCLUSION.....	41
VII. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS.....	41
VIII. RESULTADOS .....	43
IX. CONCLUSIONES .....	94

<b>X.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>94</b>
<b>XI.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>95</b>
<b>XII.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>98</b>

**INDICE DE GRAFICOS**

**CONTENIDO****PAGINAS**

<b><u>GRÀFICO N° 1. DISTRIBUCION PORCENTUAL SEGÙN EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZON DE LA PATRIA.....</u></b>	<b><u>43</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 2. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN SEXO DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZON DE LA PATRIA.....</u></b>	<b><u>44</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 3. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA, ¿CONOCE CUANTAS COMIDAS DEBE REALIZARSE EN EL DI?.....</u></b>	<b><u>45</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 4. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA, ¿DESAYUNA ANTES DE SALIR A LA ESCUELA, O AL SALIR FUERA DE CASA?.....</u></b>	<b><u>46</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 5. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA, ¿CUAL DE ESTOS ALIMENTOS CONSUME EN EL DESAYUNO?.....</u></b>	<b><u>47</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 6. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA. ¿CUANTAS VECES COME EN EL DIA?.....</u></b>	<b><u>48</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 7. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA. ¿CONOCE QUE PRODUCTOS QUE SE VENDEN EN EL BAR NO SON BUENOS PARA UD.?.....</u></b>	<b><u>49</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 8. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA. ¿DE TODO LO QUE SE VENDE EN EL BAR QUE LE GUSTA COMPRAR MAS?.....</u></b>	<b><u>50</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 9. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?.....</u></b>	<b><u>51</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 10. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LAS SIGUIENTES VERDURAS?.....</u></b>	<b><u>52</u></b>
<b><u>GRÀFICO N° 11. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA. ¿POR QUIENES SON PREPARADOS LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN CASA?.....</u></b>	<b><u>53</u></b>
<b><u>GRÀFICO N° 12. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÙN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA CUAL DE ESTOS PREFIERE CONSUMIR MAS?.....</u></b>	<b><u>54</u></b>

<b><u>GRÁFICO N° 13. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SU CUERPO A UD. CUAL NO LE GUSTA CONSUMIR FRECUENTEMENTE?</u></b>	<b><u>55</u></b>
<b><u>GRÁFICO N° 14. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿QUE BEBIDA CONSUME MAS DURANTE TODO EL DIA?</u></b>	<b><u>56</u></b>
<b><u>GRÁFICO N° 15. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CUANTOS VASOS DE AGUA UD. TOMA AL DIA?</u></b>	<b><u>57</u></b>
<b><u>GRÁFICO N° 16. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿USTED SE LAVA LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDA EN LA CASA?</u></b>	<b><u>58</u></b>
<b><u>GRÁFICO N° 17. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CONOCE UD. LAS ENFERMEDADES QUE CAUSAN LOS PARASITOS?</u></b>	<b><u>59</u></b>
<b><u>GRÁFICO N° 18. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿USTED CON QUE FRECUENCIA SE DESPARASITA?</u></b>	<b><u>60</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 19. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿CONOCE UD. CUANTAS COMIDAS DEBEN REALIZARSE EN EL DIA?</u></b>	<b><u>61</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 20. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿DESAYUNA ANTES DE SALIR FUERA DE CASA?</u></b>	<b><u>62</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 21. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUEST: ¿CUAL DE ESTOS ALIMENTOS CONSUME EN EL DESAYUNO?</u></b>	<b><u>63</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 22. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿CUANTAS VECES COME EN EL DIA?</u></b>	<b><u>64</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 23. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿CONOCES QUE PRODUCTOS QUE SE VENDEN EN EL BAR NO SON BUENOS PARA USTED?</u></b>	<b><u>65</u></b>
<b><u>RAFICO N° 24. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿DE TODO LO QUE SE VENDE EN EL BAR QUE LE GUSTA COMPRAR MAS?</u></b>	<b><u>66</u></b>
<b><u>GRAFICO N° 25. DISTRICUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?</u></b>	<b><u>67</u></b>

<u>GRAFICO N° 26. DISTRICUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LAS SIGUIENTES VERDURAS?.....</u>	<u>68</u>
<u>GRÁFICO N°. 27. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿POR QUIENES SON PREPARADOS LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN CASA?.....</u>	<u>69</u>
<u>GRÁFICO N°. 28. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA CUAL DE ESTOS PREFIERE CONSUMIR MAS?.....</u>	<u>70</u>
<u>GRÁFICO N°. 29. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SU CUERPO A UD. CUAL NO LE GUSTA CONSUMIR FRECUENTEMENTE?..</u>	<u>71</u>
<u>GRÁFICO N°. 30. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿QUE BEBIDA CONSUME MAS DURANTE TODO EL DIA?.....</u>	<u>72</u>
<u>GRÁFICO N°. 31. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿CUANTOS VASOS DE AGUA UD. TOMA AL DIA?..</u>	<u>73</u>
<u>GRÁFICO N°.32. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿USTED SE LAVA LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDA EN LA CASA?.....</u>	<u>74</u>
<u>GRÁFICO N°.33. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿CONOCE UD. LAS ENFERMEDADES QUE CAUSAN LOS PARASITOS?.....</u>	<u>75</u>
<u>GRÁFICO N°.34. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿USTED CON QUE FRECUENCIA SE DESPARASITA?.....</u>	<u>76</u>
<u>GRAFICO N° 35. DISTRICUCION PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN SEXO.....</u>	<u>77</u>
<u>GRAFICO N°36.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CUANTAS COMIDAS SE REALIZA AL DIA?.....</u>	<u>78</u>
<u>GRAFICO N°37.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES: SEGÚN ENCUESTA. ¿TIEMPOS DE COMIDA.....</u>	<u>79</u>
<u>GRAFICO N°38. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CUAL DE STOS ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO.....</u>	<u>80</u>
<u>GRAFICO N°39. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA:¿ CUANTAS VECES COME EN EL DIA?.....</u>	<u>81</u>

**GRAFICO N° 40.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA ¿CONOCE QUE PRODUCTOS QUE SE VENDEN EL BAR NO SON BUENOS PARA UD.?.....82**

**GRAFICO N°41.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿DE TODO LO QUE SE VENDE EN EL BAR QUE LE GUSTA COMPRAR MAS?.....83**

**GRAFICO N°42.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CONQUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?.....84**

**GRAFICO N°43. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CONQUE FRECUENCIA CONSUME LAS SIGUIENTES VERDURAS?.....85**

**GRAFICO N° 44. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES, SEGÚN ENCUESTA, ¿POR QUIENES SON PREPARADOS LOS ALIMENTOS QUE CONSUME EN CASA?.....86**

**GRAFICO N° 45. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES, SEGÚN ENCUESTA, ¿DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA CUAL DE ESTOS PREFIERE CONSUMIR MAS?.....87**

**GRAFICO N°46. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES, SEGÚN ENCUESTA, ¿DE LOS ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SU CUERPO A UD. CUAL NO LE GUSTA CONSUMIRLOS FRECUENTEMENTE. ?.....88**

**GRAFICO N° 47. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA, ¿QUE BEBIDA CONSUME MAS DURANTE TODO EL DIA?..89**

**GRAFICO N°48. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA, ¿CUANTOS VASOS DE AGUA TOMA EN EL DIA?..... 90**

**GRAFICO N°49. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN LA ENCUESTA, ¿USTED SE LAVA LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR CUALQUIE ACTIVIDAD EN CASA?.....91**

**GRAFICO N°50. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA, ¿CONOCE UD. LAS ENFERMEDADES QUE CAUSAN LOS PARASITOS?.....92**

**GRAFICO N°51. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN LA ENCUESTA, ¿USTED CON QUE FRECUENCIA SE DESPARASITA?.....93**

**GRAFICO N°52. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN LA ENCUESTA, ¿USTED CON QUE FRECUENCIA SE DESPARASITA?.....94**

## **LISTA DE ANEXOS**

ANEXO N° 1. Oficio

ANEXO N° 2. Consentimiento Informado

ANEXO N° 3. Encuesta Dietética para evaluar Conocimientos Alimentarios.

ANEXO N° 4. Talleres impartidos para una Alimentación Saludable.

## RESUMEN

“Conocimientos y Consumo Alimentario en Escolares, sus Padres y Profesores de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Corazón de la Patria de la Ciudad de Riobamba 2014”. La presente investigación tiene como objetivo determinar los conocimientos y los hábitos alimentarios en escolares de 6to y 7mo de básica, padres y profesores de la Institución, mediante un diseño no experimental en un universo de 118 personas, con una duración aproximada de 6 meses. La información se obtuvo mediante una encuesta, los datos obtenidos se ingresaron a una base de Excel y se realizó el análisis en el programa estadístico JMP 5.1, obteniéndose los siguientes resultados: Existe un 60% de conocimiento alimentario en la población y el 40% restante corresponden a quienes no tienen conocimientos de alimentación saludable. Hay un consumo de 85% en carbohidratos simples, ya que todos prefieren consumir arroz todos los días, en el consumo de frutas, verduras y granos un 55%, porque en algunos de los casos ni siquiera conocen algunas verduras y no son preparados ni consumidos por los mismos padres de familia en el hogar. Se recomienda que para contar con escolares y padres de familia que puedan modificar los hábitos alimentarios debe existir un acuerdo en la Institución para que se impartan charlas educativas sobre alimentación saludable por lo menos una vez al mes y así fortalecer los conocimientos y mejoren los hábitos alimentarios tanto en escolares, padres de familia y profesores de la institución.

## SUMMARY

Knowledge and dietary intake of schoolchildren, their teachers and parents at intercultural Bilingual Educational Unit Corazon de la Patria Riobamba City, 2014. This research aims to determine the knowledge and dietary behaviors in students of sixth and seventh basic education, parents and teachers of the institution by a non-experimental cross-sectional design in a universe of 118 people with a duration of 6 months. Information was obtained through a survey, the data obtained was put in a database in Excel and the analysis was performed in the statistical program JMP 5.1, with the following results. There is a 60% food knowledge in the population and the remaining 40% are not aware of those healthy eating habits. They consume 85% of simple carbohydrates, all prefer to eat rice every day and 55% of fruits, vegetables and grains. In some cases they do not know and some vegetables are not prepared or consumed by the same parents at home. It is recommended for the school count on parents who can change eating habits. They must have an agreement with the institution for educational lectures about healthy eating at least once a month so they can strengthen the knowledge and improve eating habits for students, parents and teachers of the institution.

Translated by Marco Bravo Montenegro. Epoch CI Professor



## I. INTRODUCCION

Uno de los problemas detectados en las instituciones educativas de niños escolares y su entorno es que se desconoce cuál es el pensar y el sentir frente a los hábitos alimentarios y sobre el conocimiento del consumo de alimentos saludables y el estado nutricional que tienen los escolares. Los padres de familia y los profesores son los responsables de inculcar los conocimientos a cerca de una alimentación saludable. <sup>(1)</sup>

El buscar un cambio en el estilo de vida de las familias, ha hecho que los niños pasen la mayor parte del tiempo en las instituciones escolares, lo que influye los hábitos de alimentación y la calidad y cantidad de alimentos que se consume, es así como se observa que existen comunidades con altos problemas de inseguridad alimentaria presentan un inadecuado aprovechamiento de los alimentos disponibles, un bajo consumo de los refrigerios escolares e inadecuados hábitos de alimentación que contribuye al mayor deterioro de la nutrición escolar. Los escolares tienen acceso a diferentes alimentos ofrecidos en el bar escolar y las ventas ambulantes. Los alimentos que se venden ahí en su mayoría son bien acogidos por la comunidad infantil por ofrecer alimentos de preferencia del grupo de dulces, productos empacados, gaseosas, entre otros. <sup>(1)</sup>

Por cuanto el presente trabajo tiene como finalidad inculcar a escolares, padres y profesores sobre el conocimiento y el consumo alimentario de alimentos saludables ya que en la actualidad son muy pocos los que llevan hábitos alimentarios adecuados, y estilos de vida saludable, por lo que el problema del

sobrepeso y obesidad se ha convertido en una preocupación global debido a la rapidez actual de incremento y efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que la padece, que aumenta considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con la nutrición. <sup>(2)</sup>

La nutrición es fundamental para el ser humano desde el momento mismo cuando es concebido, en todos los estadios del ciclo de vida se puede observar que el déficits o excesos de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo de una persona, provocan consecuencias en su salud en corto y largo plazo.

Por lo expuesto la presente investigación pretende recabar información sobre los conocimientos, y consumo alimentario de escolares sus padres y profesores y promover patrones de vida saludables. <sup>(2)</sup>

## **II. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

Determinar los conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores, en la “Unidad Educativa Bilingüe Corazón de la Patria”.

### **B. ESPECIFICOS**

- Identificar las características generales del grupo de estudio.
- Identificar la frecuencia de alimentos consumidos en la población de estudio.
- Evaluar los conocimientos de padres, maestros y alumnos acerca del consumo alimentario y la nutrición escolar
- Identificar cuáles son los alimentos más expendidos en el bar escolar.
- Realizar charlas educativas en la institución y motivar a los docentes a realizar un plan de educación nutricional.

### **III. MARCO TEORICO**

#### **A. EL ESCOLAR**

La escolaridad constituyen una época de importante crecimiento en la área social, cognitiva y emocional.

Durante esta etapa se establecen hábitos y entre ellos los alimentarios; en donde la familia, los amigos y los medios de comunicación juegan un rol importante en la adaptación de hábitos saludables que influirá en la elección de alimentos. <sup>(3)</sup>

##### **a. Desarrollo Físico:**

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y muy parejas. Sin embargo su coordinación, resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían, las destrezas de motricidad fina también varían ampliamente.

Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrá diferencias considerables en estatura, peso y contextura entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio pueden afectar el crecimiento de un niño. <sup>(3)</sup>

El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los hábitos sedentarios de niños en edad escolar están ligados a un riesgo de

obesidad y cardiopatía en adultos. Los niños en este grupo de edad deben tener una hora de actividad física por día.

También puede haber una gran diferencia en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias. Para las niñas, las características sexuales secundarias abarcan:

- El desarrollo de las mamas
- El crecimiento de vello en el pubis y las axilas

Para los niños, estas características abarcan:

- Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho
- Crecimiento del pene y los testículos <sup>(3)</sup>

## **b. Desarrollo Sexual**

En la Niñez avanzada, 9 a 13 años los cambios físicos en las niñas se hacen más notorios que en los varones.

Se produce secreción de hormonas femeninas: Estrógeno y Progesterona las cuáles preparan al organismo a los cambios que luego se desarrollarán rápidamente al inicio de la pubertad.

Como consecuencia de este funcionamiento hormonal, en las niñas el crecimiento de los pechos se produce algunas veces, a partir de los 8 y la menarquia a partir de los 10 años.

En los niños, el desarrollo sexual es dos años después que el de las niñas, en ellos se observa que los testículos aumentan de tamaño a partir de los 9 años y medio y con él, aparecimiento discreto de caracteres sexuales secundarios como: vello facial, cambios en el tono de la voz y funcionamiento de glándulas sudoríparas y sebáceas.

**Pubertad:** caracterizada por un estirón puberal entre 8-12 cm al año, dependiendo del sexo. La valoración del crecimiento se basa en el análisis de los cambios que se producen a lo largo del tiempo, en el tamaño, la forma y la composición del organismo. <sup>(3)</sup>

Punto en el cual una niña o niño alcanzan total madurez sexual y están capacitados para reproducirse.

**Menarquia:** Primera menstruación, edad promedio de 10 a 16 años.

Los niños experimentan presencia de semen en su orina y en la noche

### **Maduración en hombre:**

Maduración temprana: son más equilibrados y más relajados, presentan buen estado de ánimo, son más populares, más tendencia de ser líderes, menos impulsivos. <sup>(3)</sup>

**Maduración tardía:** más desadaptados, rechazados y dominados, más dependientes, agresivos e inseguros, se revelan más contra sus padres.

### **Maduración temprana**

**Ventajas:** alta autoestima, ventajas en deportes y citas con niñas.

**Desventajas:** tener que llevar expectativas de otros.

### **Maduración tardía:**

**Ventajas:** pueden sentir y actuar más infantilmente.

### **Maduración en mujer:**

**Maduración temprana:** son más sociales, expresivas, equilibradas, más introvertidas y tímidas, son más grandes. <sup>(4)</sup>

### **c. Desarrollo Cognitivo:**

A partir de los 7 años se produce un cambio cualitativo, a veces muy marcado, que va desde un pensamiento pre lógico a uno lógico, donde el niño es capaz de razonar frente a diversas situaciones.

Es un período en que se desarrolla la capacidad del niño de pensar, en forma concreta; el desarrollo alcanzado también le permite una flexibilidad del pensamiento, manifestada por la posibilidad de que las operaciones mentales sean reversibles, lo que facilita, por ejemplo, el aprendizaje de las matemáticas.

En este período el pensamiento es lógico, y la percepción de la realidad es objetiva, por ello es concreto. Puede fijar su atención en aspectos de la realidad que son predecibles, lo que le ofrece estabilidad, aumentando su capacidad de aprender. Podrá fijar su atención para obtener información, descubrir y conocer el mundo que le rodea. <sup>(4)</sup>

La relación que establece con su entorno y el grado de madurez alcanzado le permiten ampliación del sentido de sí mismo como entidad separada, como ser activo y pensante con relación a otro. Dejan atrás el egocentrismo de la etapa anterior.

Estos procesos se van afianzando durante los años escolares, permitiendo que el niño logre comprender los principios de:

° **Conservación**, es decir comprende que un elemento no pierde su esencia aunque cambie su condición física. <sup>(4)</sup>

° **Reversibilidad**, es capaz de comprender que cada uno de los elementos de un grupo hay un elemento y solo uno llamado inverso, que cuando es cambiado por el primero da como resultado el elemento de identidad. Esto les permite entender procesos matemáticos por ejemplo es lo mismo  $2+3$  que  $3+2$ , etc.

° **Clasificación**, puede agrupar los objetos según sus diferentes características, color, forma, tamaño. <sup>(4)</sup>

#### **d. Desarrollo Afectivo:**

Los niños van logrando independencia de sus padres o familia, pero siguen siendo dependientes en algunos aspectos cotidianos.

Este desarrollo se produce según orden de importancia: en el hogar, el colegio y el grupo de pares. <sup>(4)</sup>

Dos hechos importantes caracterizan el desarrollo afectivo del escolar. El primero, la desaparición del egocentrismo, propio del preescolar. Ahora ya, el escolar es capaz de pertenecer a grupos de diferentes características, de compartir y lo más importante saber colocarse en el lugar de las otras personas. Trabaja cooperativamente junto a los demás y puede entender las cosas que les suceden a los otros, entendiendo sus puntos de vista. <sup>(4)</sup>

Otro de los hechos importantes es la aparición de los sentimientos superiores. Dentro de ellos, aparecen aquellos como la solidaridad, la bondad, el cooperativismo, la lealtad, la religiosidad, entre muchos otros que le dan al escolar su característica propia. A pesar de esto, los niños pueden llegar a ser poco

sensibles con los defectos de los demás y poder herir al otro sin una mayor intencionalidad. <sup>(4)</sup>

Los escolares en general, suelen ser personas extrovertidas, positivas, y adaptadas a diversas situaciones. El escolar desarrolla algunas capacidades como: confianza en sí mismo, independencia, habilidades sociales, aceptación y autoestima. <sup>(4)</sup>

#### **e. Desarrollo Psicosocial:**

La etapa que vive el escolar es la Industria versus la Inferioridad. Esta tarea es importante de lograr para que el niño adquiera seguridad, y confianza en sus capacidades creativas.

Los grupos en esta etapa se caracterizan por ser heterogéneos en relación a la edad, se reúnen por afinidad, y separados por sexos. Tienen normas claras e inquebrantables y generalmente están conformados fuera de la familia. Los grupos en esta edad entonces, son muy importantes ya que en ellos se desarrollan rituales, se ejercitan normas y adquieren el sentido de pertenencia. <sup>(4)</sup>

El juego, en esta etapa, es un ritual importante en el desarrollo de roles; el escolar juega con normas claras y establecidas por el grupo. Esto constituye un elemento importante para la tipificación sexual, por ejemplo, la niña desarrolla su rol de mujer, jugando a las muñecas, a la peluquería, a la modista, etc. Y el varón juega a la pelota, a los policías y ladrones, etc...

Los escolares a través de la imitación de modelos como padres, profesores y personas significativas van formando esquemas que le darán las bases para el comportamiento futuro. <sup>(4)</sup>

#### **f. Desarrollo Moral:**

La aparición del juicio moral está relacionada con el desarrollo del pensamiento operacional, los sentimientos superiores y la desaparición del egocentrismo. Los pequeños deciden qué tan inadecuado es un acto por sus consecuencias. Sostiene que el pequeño comprende o juzga si un acto es bueno o malo según la molestia que les cause a sus padres.

No hay una edad precisa de juicio moral sino niveles por orden que se presentan de la siguiente forma en la etapa escolar: <sup>(4)</sup>

#### **g. Desarrollo Social Y Emocional**

Los niños de edad escolar piensan en ellos mismos hasta que tienen siete u ocho años. Juegan bien en grupos, pero pueden necesitar un tiempo para jugar solos. Muchos niños tienen su mejor amigo y un enemigo también.

A esta edad, a los niños no les gusta ser criticados y no les gusta fracasar.

Empiezan a entender el concepto de moralidad y honradez. Empiezan a desarrollar un buen sentido de humor y disfrutan rimas, canciones y adivinanzas sin sentido.

Se disgustan cuando su comportamiento o trabajo escolar es criticado o ignorado.

(4)

## **B. ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano. De la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.

(5)

Por lo mismo existe la **Pirámide de los Alimentos** para niños y adolescentes

**Primer nivel.**- Corresponde a la base de la Pirámide, de 6 a 11 porciones. Alimentos como: Los cereales integrales y no integrales tales como el arroz, cereales, plátanos, también se encuentra en este grupo todo tipo de pan, pastas, tubérculos. Todos los alimentos de este nivel son energéticos y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día.

Estos alimentos contienen carbohidratos que constituyen el combustible necesario para un buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo.

Los carbohidratos también sirven como fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales, por ejemplo caminar, correr, jugar, leer, estudiar.

**Segundo nivel.-** El grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado.

En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio de plato. Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas, estos contienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales, elementos importantes para que el cuerpo funcione bien y pueda protegerse de enfermedades como la gripe, la anemia y la osteoporosis. <sup>(5)</sup>

La fibra es parte de la estructura de la fruta y verdura. El cuerpo no la digiere pero es muy importante para optimizar la digestión. Ayuda a prevenir el estreñimiento, a disminuir los niveles de colesterol, controlar el apetito y el peso.

**Tercer nivel.-** Productos lácteos, carnes, pescado y mariscos, huevos. Este grupo reúne los dos niveles siguientes de la pirámide. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores es recomendable consumir de 3 a 6 porciones diarias:

Estos alimentos son importantes porque contienen muchas proteínas que son como bloques de construcción para los tejidos del cuerpo. También son ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro. <sup>(5)</sup>

**Cuarto nivel.**- Grasas, azúcares, postres, golosinas y gaseosas su consumo es de 2 a 5 raciones semanales.

Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas. Las grasas o lípidos son beneficiosos para el organismo si son consumidos en cantidades limitadas. Junto con los carbohidratos, son fuente de energía para el organismo y también ayudan a absorber las vitaminas liposolubles. (5)

Los azúcares, postres, golosinas y gaseosas, en lo posible deben evitarse el consumo de los alimentos de este grupo. No presentan mayor beneficio para el organismo. Un consumo exagerado favorece el sobrepeso y las caries dentales. (5)

**El agua.**- Además de comer los alimentos presentes en la pirámide en las proporciones recomendadas es necesario tomar agua en buena cantidad de 5 a 8 vasos diarios. El agua es el mayor componente del cuerpo humano y ayuda a prevenir el estreñimiento. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas. (5)

**La actividad física.**- Es importante para el equilibrio físico y emocional de una persona. Se recomienda como ejercicio mínimo caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos diarios. Caminar es sólo una opción, practique el deporte que más le guste. (5)

Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.

Los hábitos dentro de la alimentación, deben ser generados desde los primeros años de vida. En los niños hay que trabajar la alimentación. Ya que cuando se es adulto, es muy difícil lograra un cambio en las costumbres de alimentación, que tenga aquella persona. Con el tema de los niños, es más que nada, ya que cuando se es pequeño, se van creando las células adiposas que son las que van a ir acumulando grasa durante nuestro trayecto por la vida y entre más grandes sean cuando uno es pequeño, más probabilidad de ser obeso, tendrá uno de ser cuando adulto. Por lo mismo, dentro de la alimentación de un niño, se debe incorporar todo tipo de alimento, a excepción de las grasas y los azúcares. (5)

La alimentación es base, para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto mayor. Comúnmente, aquellas personas que no cuidaron su alimentación al momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez. Con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta, su ya complejo vivir. (5)

### **C. DISTRIBUCIÓN DIETÉTICA DEL NIÑO ESCOLAR**

La distribución dietética del niño en edad escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno, un 15% en los refrigerios o colaciones, un 30 a 35 % al almuerzo y un 20% a la merienda,

La distribución calórica debe ser de un 50-55% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados), un 30-35% de grasas

(con equilibrio entre las grasas animales y vegetales) y un 15% de proteínas de origen animal y vegetal. <sup>(6)</sup>

### **Características dietéticas**

La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño, los cuales pueden realizar un gran ingreso energético en unas comidas en detrimento de otras, con un consumo calórico global normal.

Atender más a la calidad que a la cantidad de los alimentos.

Establecer un horario, un lugar para las diferentes comidas y unas normas sencillas de comportamiento, estimulándoles a colaborar en la colocación de la mesa y en la preparación de los alimentos.

Presentar los alimentos de forma atractiva y variada.

Propiciar el mayor número de comidas en casa y en familia, no abusando de las comidas fuera de casa y enseñándoles a solicitar un menú saludable con raciones adecuadas. <sup>(6)</sup>

Restringir las comidas rápidas ya que poseen un alto aporte de sal, azúcares y grasas, con bajo contenido en minerales y vitaminas y una gran adicción a la misma.

El agua debe acompañar a todas las comidas.

El 90% de los carbohidratos deben ser complejos y menos del 10% de azúcares simples con reducción del consumo de sacarosa para la prevención de la obesidad, la caries y la dislipemia.

En los casos graves se puede necesitar ingresos hospitalarios y alimentación endovenosa. Puede ser necesario administrar complementos vitamínicos o enriquecidos a estos niños. <sup>(7)</sup>

#### **D. DEFINICION DE ALIMENTACION**

La alimentación es el proceso por el cual se escogen, elaboran, transforman e ingieren los alimentos. Una buena alimentación es necesaria para la salud y debe convertirse en un ámbito satisfactorio y gratificante para padres e hijos.

A la hora de escoger los alimentos hay que tener en cuenta la cantidad, lo que aportan al organismo y si son necesarios o perjudiciales. Alimentarse es una necesidad fisiológica que el niño precisa para su desarrollo intelectual y motor. <sup>(8)</sup>

#### **E. CAUSAS DE UNA INADECUADA ALIMENTACION**

La mala alimentación en los escolares es la causa de muchas de las enfermedades que actualmente se presentan con el pasar de los años en la adolescencia, como son el sobrepeso, obesidad, Diabetes, Gastritis, Enfermedades de tipo mental, Enfermedades Gastrointestinales, Anorexia, Bulimia, Cáncer Intestinal y Anemia. Por eso es importante crear una conciencia social acerca de una alimentación saludable, de igual forma es importante orientar para no aceptar la influencia total de la publicidad, la cultura de la imagen perfecta y la propia influencia tanto familiar, como social.

1. **Desnutrición.-** Es un trastorno producido por la ingesta reducida de alimentos, la desnutrición es un problema grave en donde la cantidad de alimentos que se consume están por debajo del mínimo indispensable.
2. **Obesidad.-** Es considerada una enfermedad nutricional cuando existe una ingesta exagerada de alimentos, provoca desequilibrios hormonales y psicológicos. Además se aumenta en gran medida el riesgo de padecer otras enfermedades. <sup>(9)</sup>
3. **Anemia.-** La anemia es una enfermedad de la sangre donde se presenta una disminución de los glóbulos rojos. Esto se debe a la deficiente absorción de minerales, especialmente de hierro. Un consumo reducido de alimentos ricos en hierro durante mucho tiempo puede desencadenar en anemia.
4. **Diabetes.-** La diabetes está íntimamente relacionada con la obesidad por lo que podemos considerarla como una enfermedad nutricional. Es muy probable que aparezca la diabetes en personas que han sido obesas por mucho tiempo, después de los 40 años de edad.
5. **Odontología.-** Los niños con dietas pobres suelen tener mala salud dental, en comparación con los niños que comen dietas saludables. El problema principal con una dieta pobre en lo que respecta a los dientes es la cantidad de azúcar refinada en la comida chatarra. Los azúcares alimentan a las bacterias en la boca y causan caries. Además, los alimentos procesados y bebidas gaseosas tienen generalmente una gran cantidad de colorantes en ellos, lo que puede dar lugar a manchas.

6. **Malos hábitos alimenticios.**- La conducta alimentaria se adquiere de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia, siendo el entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al niño en la alimentación, porque se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimentos.
7. **Cáncer:** No tomar aceites que se hayan utilizado varias veces y alimentos ahumados. Estimular el movimiento intestinal, ingerir alimentos ricos en fibra
8. **Osteoporosis:** Es una enfermedad en la que lenta y progresivamente los huesos se van haciendo frágiles y propensos a las fracturas. La osteoporosis es la causa más común de deformación de la columna vertebral, fracturas de cadera, muñecas, talones y costilla, las que ocasionan invalidez temporal o permanente y dependencia de otras personas.
9. **Enfermedades cardiovasculares:** son enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Por tanto no se debe consumir alimentos ricos en grasa, realizar actividad física.
10. **Hipertensión arterial:** Es el aumento crónico de la presión sanguínea. Una persona es hipertensa cuando su presión sanguínea es superior a 140/90 mm hg, en varias mediciones. <sup>(9)</sup>

## **F. ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN:**

### **Encuesta de Frecuencia de Consumo de Alimentos:**

Se pregunta al entrevistado por tipo cantidad y frecuencia de consumo en un determinado alimento en un cierto periodo de alimento (desde una semana hacia

adelante el número de alimentos que se quiere incluir de la lista, varía de acuerdo a los objetivos de estudio entre las desventajas de este tipo de estudio el hecho de que tiende a subestimarla ingesta, se basa en la memoria en una importante medida cuando se incluye un gran número de alimentos la respuestas tienden a volverse rutinarias, requiere de entrevistadores expertos y es difícil calcular el tamaño de las porciones.

Dentro de las ventajas proporciona datos sobre la ingesta habitual de los alimentos permite estudiar la relación entre la dieta y la enfermedad, no se modifican los patrones alimentarios de los entrevistados y el encuestado no necesita saber ni leer ni escribir. <sup>(9)</sup>

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

**Costumbres alimentarias:** Las costumbres difieren de un conglomerado humano a otro. Las costumbres de algunas de las comunidades reflejan la forma en que su cultura traza la norma de conducta de los individuos en relación con el alimento, resultando así, que el grupo de individuos pertenecientes a cierta región, adopten un patrón dietético común.

Hay que señalar que lo que se come debe estar en relación con las necesidades fisiológicas del cuerpo, pues de lo contrario, el conglomerado humano no podrá sobrevivir, afectándole un desequilibrio orgánico. <sup>(10)</sup>

#### **IV. HIPOTESIS**

Los conocimientos y el consumo alimentario de padres, niños y profesores son adecuados.

## **V. METODOLOGIA**

### **A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION**

El presente estudio se realizara en la “Unidad Educativa Bilingüe Corazón de la Patria” de la ciudad de Riobamba provincia de Chimborazo en un periodo de 6 meses aproximadamente.

## **B. VARIABLES**

### **1. Identificación**

**Características generales.**

**Frecuencia de consumo alimentario**

**Conocimientos alimentarios**

**Alimentos expendidos en el bar escolar**

### **2. Definiciones**

- **Características generales**

**Sexo:** Condición orgánica, proceso de combinación y mezcla de rasgos genéticos, que distingue a hombres y mujeres respectivamente.

**Edad:** Tiempo que una persona u otro ser vivo ha vivido desde su nacimiento hasta la actualidad.

**Frecuencia de Consumo Alimentario**

Permite evaluar el tipo cantidad de alimentos consumidos durante una semana o más

**Conocimientos alimentarios**

En nuestro medio no se cuenta con experiencias verificables que permitan conocer cuál es el papel que juega la familia y la unidad educativa en el fomento de hábitos

y costumbres alimentarias, para ello se requiere indagar conocimiento alimentario y saber la percepción que tienen los padres, profesores y los niños sobre alimentación saludable.

### **Alimentos expendidos en bares escolares.**

Los bares escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expendio de alimentos y bebidas, naturales y/o procesados, que brindan una alimentación nutritiva, inocua, variada y suficiente.

## **VI. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>		<b>TIPO</b>	<b>CATEGORÍA O ESCALA</b>
<b>CARACTERISTICAS GENERALES</b>	sexo	Nominal	Masculino Femenino
	Edad años	Nominal	Niños/as según grupos de edad • 9-10

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-11</li> <li>• 11-12</li> <li>• 12-13</li> <li>• 13-14</li> </ul>
<b>FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS</b>	Cereales, pan Carnes, pesados, huevo Frutas Verduras Lácteos Grasas Azucares  Tiempos de comida	Continua	4 a 6 veces a la semana 2 a 3 veces 1 vez Ninguna  2 veces al día 3 veces al día 4 veces al día 5 veces al día
<b>CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS</b>	Alimentos fuentes de proteína  Alimentos fuentes de vitaminas y minerales  Alimentos fuentes de carbohidratos	Nominal	Si  No
<b>ALIMENTOS MAS EXPENDIDOS EN EL BAR ESCOLAR</b>	Dulces Snake Frutas Gaseosas Salchipapas Helados Hamburguesas Secos Jugos Tostados	Continua	1 a 2 veces por semana 3 a 4 veces por semana  Todos los días

## A. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

El diseño de la investigación fu transversal de diseño no experimental.

## **B. POBLACION MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO**

El universo está constituido de 60 estudiantes entre la edad comprendida de 9-14 años de edad de 6to y 7mo de básica, 60 representantes de los niños y niñas y 8 profesores.

## **C. CRITERIO DE INCLUSION**

Estudiantes entre la edad comprendida de 9-14 años de edad de 6to y 7mo de básica, 60 representantes y 8 profesores dispuesta y seguros de trabajar.

## **D. CRITERIO DE EXCLUSION**

Estudiantes entre la edad comprendida de 9-14 años de edad que no estén en 6to y 7mo de básica, representantes y profesores que no estén seguros ni dispuestos a trabajar.

## **VII. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS**

La presente investigación se realizara mediante los siguientes pasos:

- 1. Acercamiento:** Se realizó un acercamiento respectivo a primera instancia de forma verbal, luego de aquello se procedió a presentar el oficio (anexo 1) correspondiente para su autorización.

2. Luego se realizó la socialización con los padres de los niños en donde se explicara en forma clara de que se trata el trabajo de investigación, y de la misma manera pidiendo el consentimiento informado ( **anexo 2**)
3. Mediante las encuestas que se realizarán durante las entrevistas a los escolares, representantes y profesores se recolectará información de la ingesta alimentaria, Mediante una encuesta alimentaria. ( **anexo 3**)
4. **Procesamiento y análisis de la información:**

El análisis y la tabulación de los datos recolectados se realizaron de la siguiente manera:

- Revisión de cada una de las encuestas realizadas y datos recolectados para constatar la validez de las mismas.
- Se realizó la clasificación de cada una de las variables para la tabulación correspondiente.
- Una vez obtenido todos los datos se elaboró una hoja de cálculo de datos electrónico en Microsoft Excel Versión 2007, la cual se ingresó al programa computarizado JMP versión 5.1 el mismo que facilitó el análisis de las variables de estudio.

#### **5. Análisis Estadístico**

- Estadísticas descriptivas de todas las variables en estudio según la escala de medición; para las variables medidas en escala continua, se utilizaron: Medidas de posición descriptivas de todas las variables en estudio según la escala de medición; para las variables medidas en escala continua, se utilizó: Medidas de,

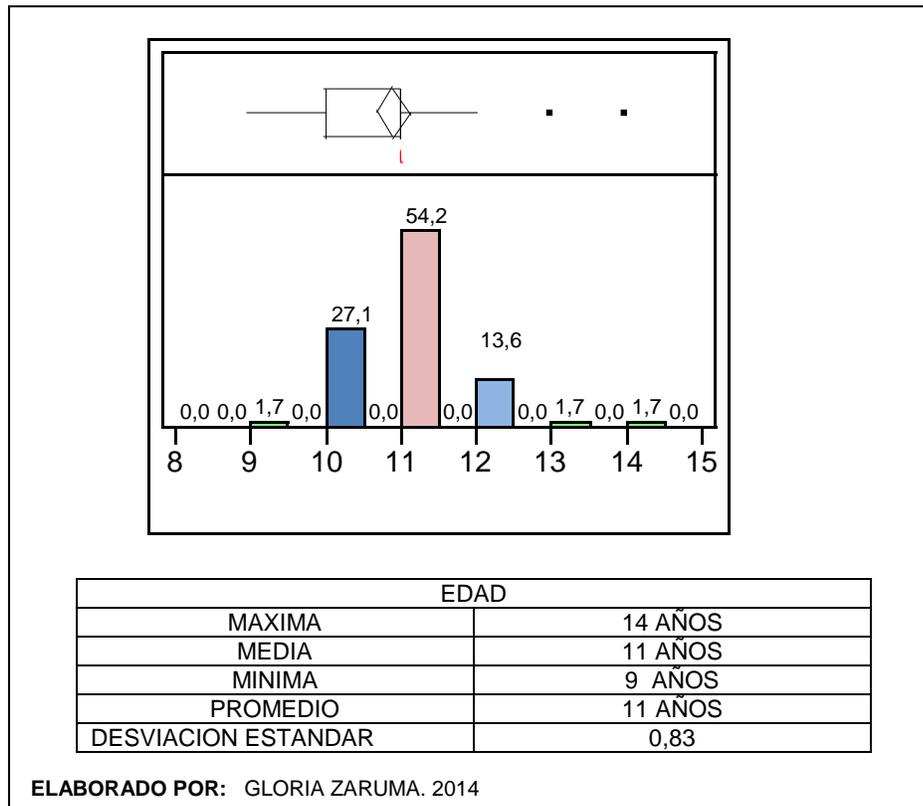
valor máximo, valor mínimo. Para las variables medidas en escala nominal y ordinal se utilizó números y porcentajes.

- Se realizó el análisis bivariado o asociación de variables y la significancia de variables dependientes.

## **VIII. RESULTADOS**

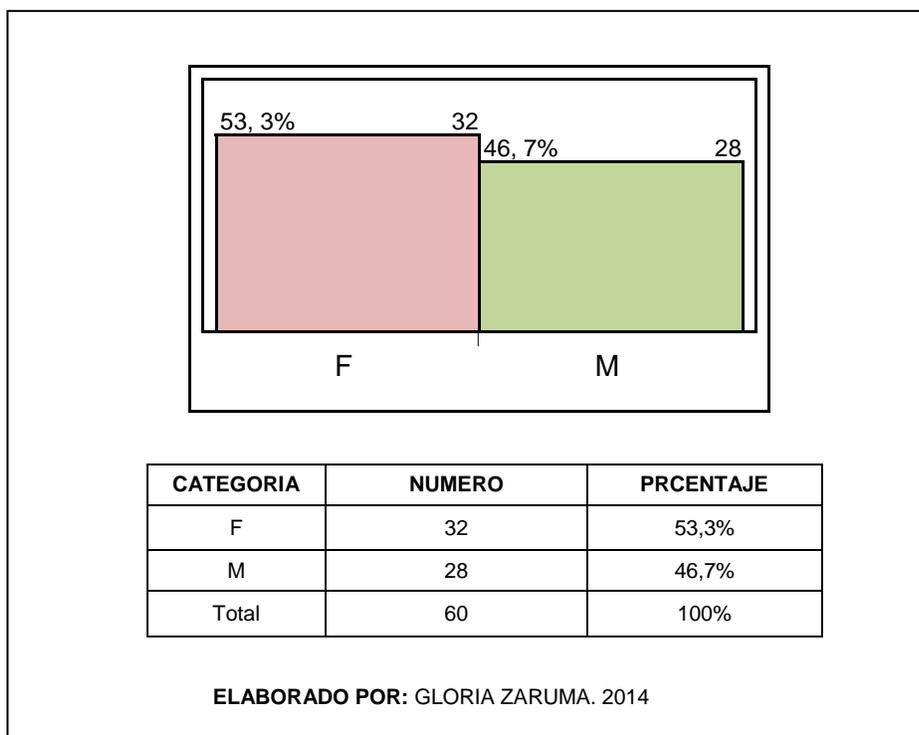
### **ANALISIS UNIVARIADO**

**GRÁFICO N° 1. DISTRIBUCION PORCENTUAL SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZON DE LA PATRIA.**



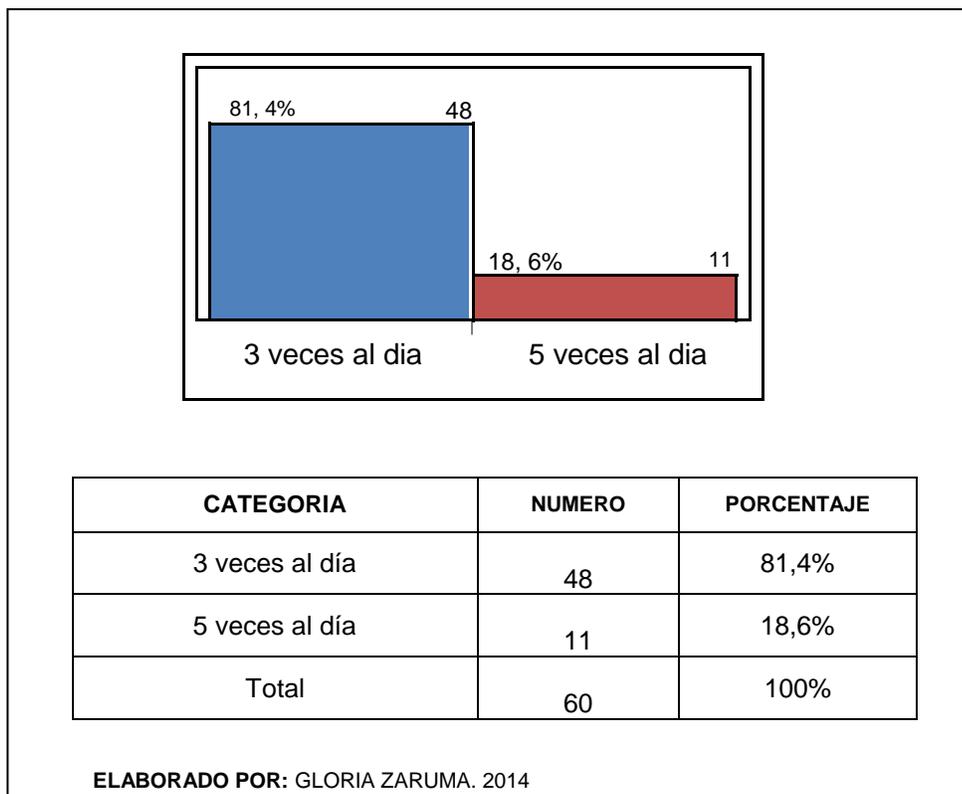
Al analizar la distribución de la población según edad se encontró que existe una edad mínima de 9 años, una edad máxima de 14 años y una desviación estándar de 0,83 años. La distribución de la muestra fue simétrica con una desviación de 0,83 por cuanto el promedio es igual a la mediana.

**GRAFICO N° 2. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN GÉNERO DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZON DE LA PATRIA**



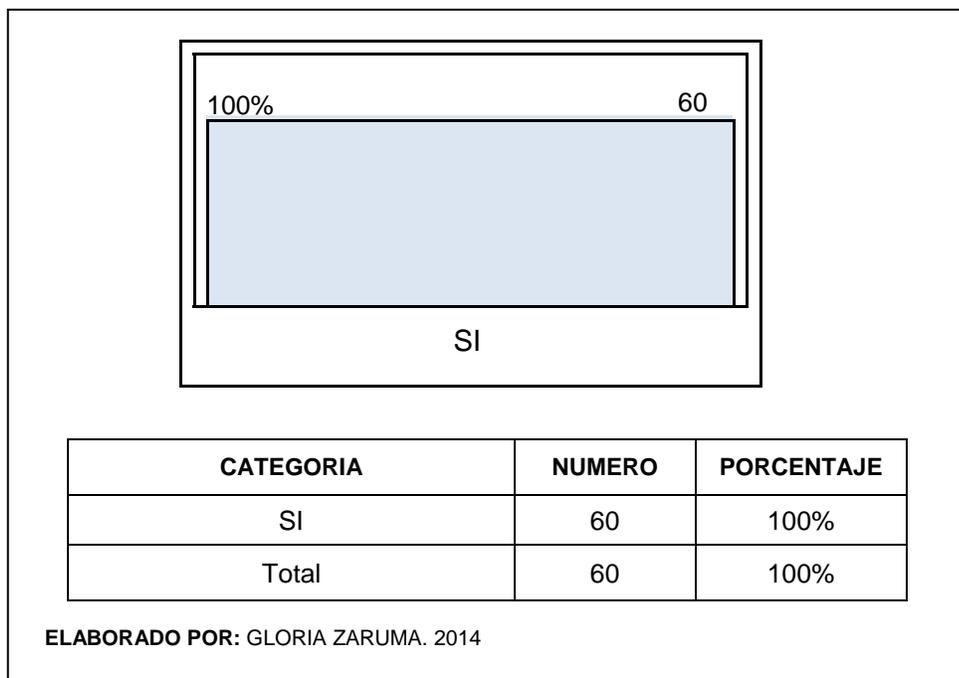
La distribución porcentual de los niños y niñas en edad escolar, se observó que existe un mayor porcentaje de población femenina con un 53,3% y una población masculina que corresponde a un 46,7 %.

**GRAFICO N° 3. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA, ¿CONOCE CUANTAS COMIDAS DEBE REALIZARSE EN EL DIA?**



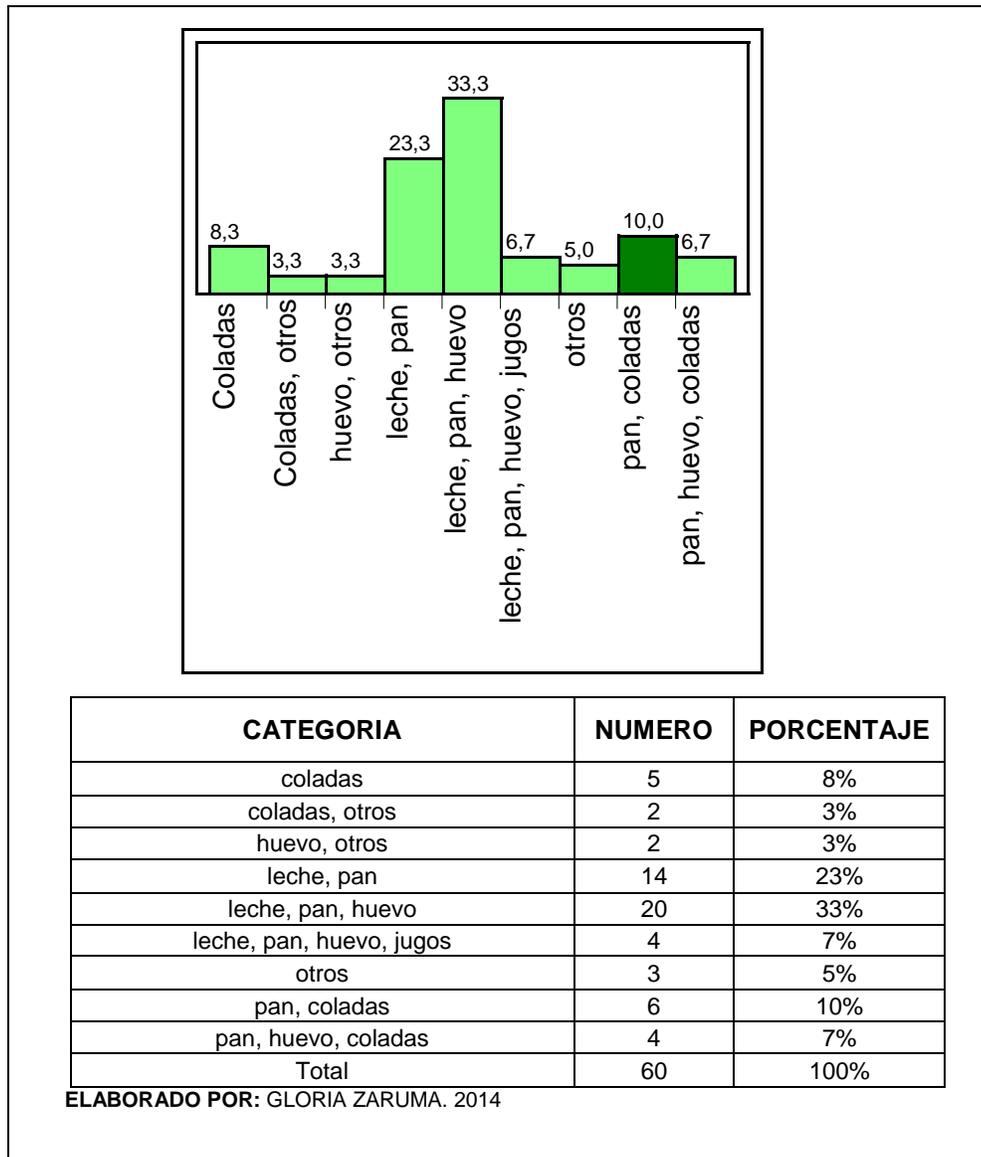
El presente estudio revela aquellos escolares que conocen cuantas comidas deben realizarse en el día, y se observó el 81,4% de los niños piensan que se debe realizar 3 comidas en el día, mientras que solo un 18,6% conoce cuantas comidas se debe realizar en el día.

**GRAFICO N° 4. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA, ¿DESAYUNA ANTES DE SALIR A LA ESCUELA, O AL SALIR FUERA DE CASA?**



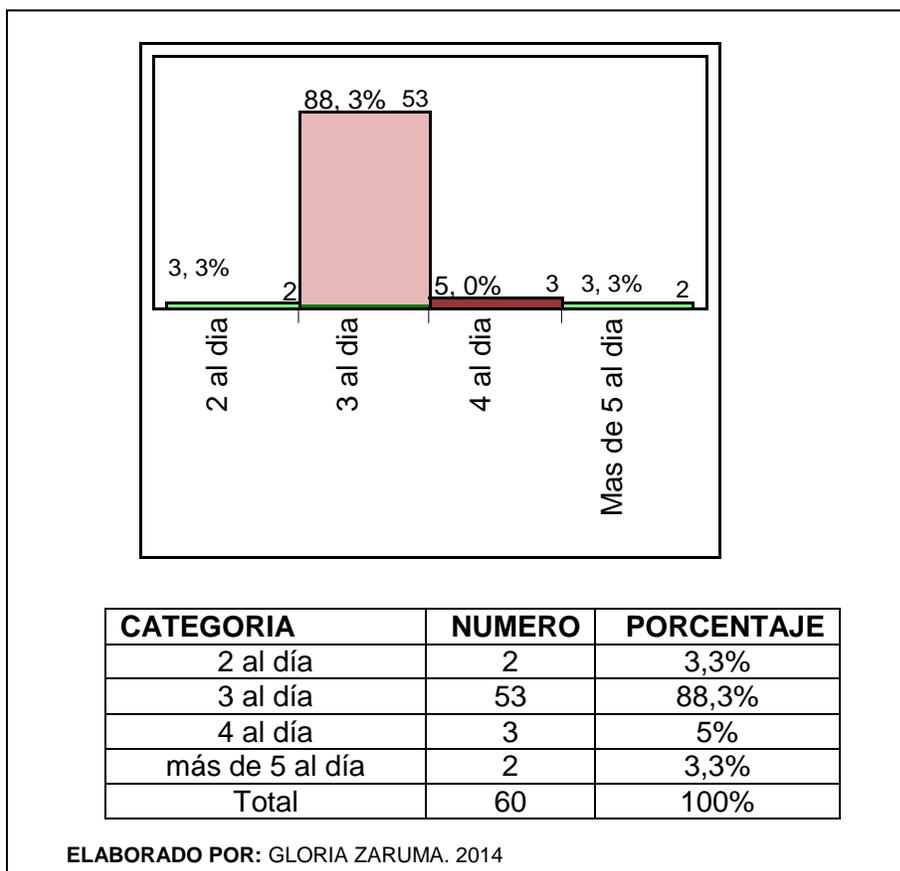
El presente estudio revela aquellos escolares que desayunan al salir a la escuela, y se observó que el 100% de los niños si lo hacen, ya que el desayuno es primordial para todos en especial para los escolares para que se sientan activos durante las horas de clases siempre y cuando el desayuno sea equilibrado, nutritivo e inocuo para tener una salud óptima.

**GRAFICO N° 5. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA, ¿CUAL DE ESTOS ALIMENTOS CONSUME EN EL DESAYUNO?**



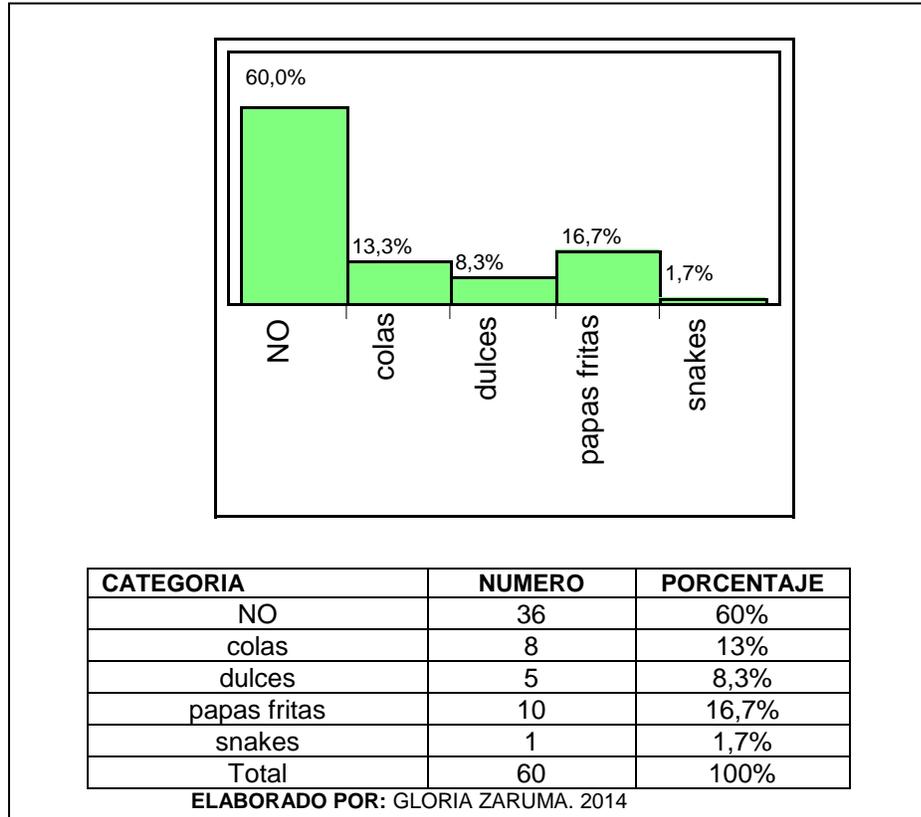
El presente estudio revela en este grupo de escolares los alimentos que consumen en el desayuno y se observó que el 33% consumen leche, pan, huevo, 23% de leche y pan; 10% de pan y coladas, el 8% solo de coladas, y el 7% de pan, huevo, coladas, todos desayunan casi por igual, lo importante es que todos desayunan alimentos que deben ser consumidos en el desayuno.

**GRAFICO N° 6. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CUANTAS VECES COME EN EL DIA?**



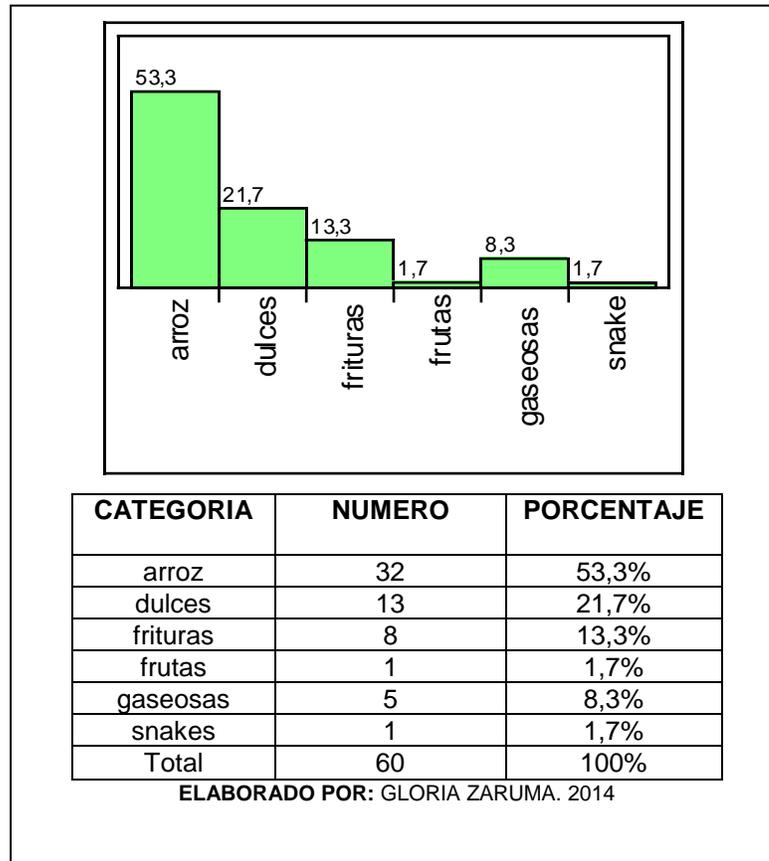
El presente estudio revela en este grupo de escolares cuantas veces comen en el día y se observó que el 88,3% de los niños comen 3 veces en el día, el 5% 4 veces en el día, y el 3,3% comen más de cinco en el día.

**GRAFICO N° 7.DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CONOCE QUE PRODUCTOS QUE SE VENDEN EN EL BAR NO SON BUENOS PARA UD.?**



Se les preguntó a los estudiantes si conocían que productos que se venden en el bar no son buenos para ellos y el 60% de estudiantes no saben cuáles son los productos malos, el 16,7% ubican como productos malos a las papas fritas, el 13% a las colas, un 8,3% a los dulces, y el 1,7% a los snakes.

**GRAFICO N° 8. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿DE TODO LO QUE SE VENDE EN EL BAR QUE LE GUSTA COMPRAR MAS?**



Al analizar la tabla se pudo observar que la población encuestada considera comprar más en el bar los siguientes alimentos y productos así tenemos con el 53,3% arroz, el 21,7% los dulces, el 13,3% las frituras, el 8,3% las gaseosas y el 1,7% frutas y de snakes, existiendo un consumo excesivos de alimentos fuentes de hidratos de carbono.

**GRAFICO N° 9. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?**

ALIMENTO	DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		2 A 3 VECES POR SEMANA		4 A 6 VECES POR SEMANA		NUNCA		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Arroz	45	75	6	10	7	11,7	2	3,3	0	0	60	100
Fideos	15	25	19	31,7	3	5	22	36,7	1	1,7	60	100
Granos	6	10	28	46,7	2	3,3	19	31,7	5	8,3	60	100
Verduras	15	25	16	26,7	2	3,3	25	41,7	2	3,3	60	100
Quinoa	5	8,3	37	61,7	2	3,3	8	13,3	8	13,3	60	100
Arroz de cebada	13	21,7	37	61,7	6	10	0	0	4	6,7	60	100
Frituras	24	40	9	15	23	38,3	4	6,7	0	0	60	100
Lácteos	14	23,3	17	28,3	25	41,7	4	6,7	0	0	60	100
Carnes	10	16,7	27	45	22	36,7	0	0	1	1,7	60	100
Pescados	0	0	48	80	2	3,3	0	0	10	16,7	60	100

ELABORADO POR: GLORIA ZARUMA. 2014

Se determina que la mayor parte de escolares consume diariamente arroz representando así un 75%, Seguido de las frituras un 40% fideos un 25%, verduras un 25%, lácteos con un 23,3% y con menor porcentaje tenemos al arroz de cebada con un 21, 7%

De los alimentos consumidos 1 vez por semana el consumo más frecuente es el pescado con un 80%, seguido por consumo de quinoa y arroz de cebada con el 61,7%, 46,7% de granos, 45% de carnes, 31,7% de fideos, con un 28,3% de lácteos y por último las verduras con tan sólo el 26,7 %.

De los alimentos consumidos de 2 a 3 veces por semana la población consumió más lácteos con un 41,7 %, frituras un 38,3%, carnes con un 36,7%, y por último el arroz, con un 11,7%.

De los alimentos consumidos de 4 a 6 vez por semana hubo un consumo alto en cuanto a verduras 41,7%, fideos con el 36,7%, granos con el 31,7% y con un 13.3% de quinua.

De lo alimentos nunca consumidos el porcentaje más alto es 16,7% que es el pescado, con un 13,3% de quinua, alimentos más indispensables en esta etapa de edad.

**GRAFICO N° 10. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LAS SIGUIENTES VERDURAS?**

ALIMENTO	DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		2 A 3 VECES POR SEMANA		4 A 6 VECES POR SEMANA		NUNCA		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
NABO	2	3,3	46	76,7	9	15	0	0	3	5	60	100
ACELGA	0	0	41	68,3	16	26,7	0	0	3	5	60	100
COLIFLOR	4	6,7	17	28,3	38	63,3	1	1,7	0	0	60	100
BROCOLI	5	8,3	10	16,7	41	68,3	4	6,7	0	0	60	100
ZANAHORIA	4	6,7	19	31,7	34	56,7	3	5	0	0	60	100
ESPINACA	0	0	42	70	6	10	0	0	12	20	60	100
REMOLACHA	0	0	50	83,3	7	11,7	0	0	3	5	60	100

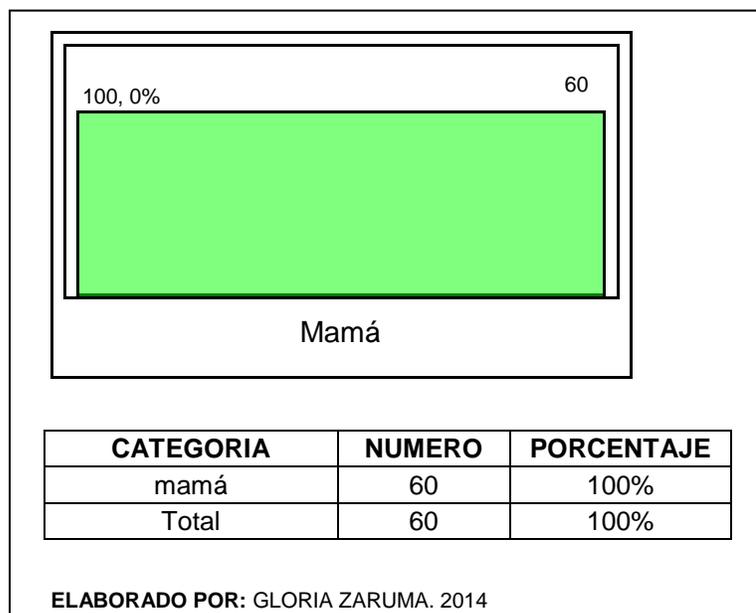
ELABORADO POR: GLORIA ZARUMA. 2014

Se determina que una mínima parte de la población tiene el consumo inadecuado de verduras con respecto al consumo diario es un consumo bajo de brócoli representando así con un 8.3%, coliflor y zanahoria un 6,7%, y un 3,3% de nabo.

De las verduras consumidas de 1 vez por semana el consumo más frecuente es el remolacha con un 83,3%, seguido por el consumo de nabo con el 76,7%, espinaca con un 70%, 68,3% de acelga, 31,7% de zanahoria, con un 28,3% de coliflor y por último el brócoli con tan sólo el 16,7%. De las verduras consumidas de 2 a 3 veces por semana la población consumió más el brócoli con un 68,3%, 63,3% de coliflor, zanahoria con un 56,7% y por último la acelga con un 26, 7%.

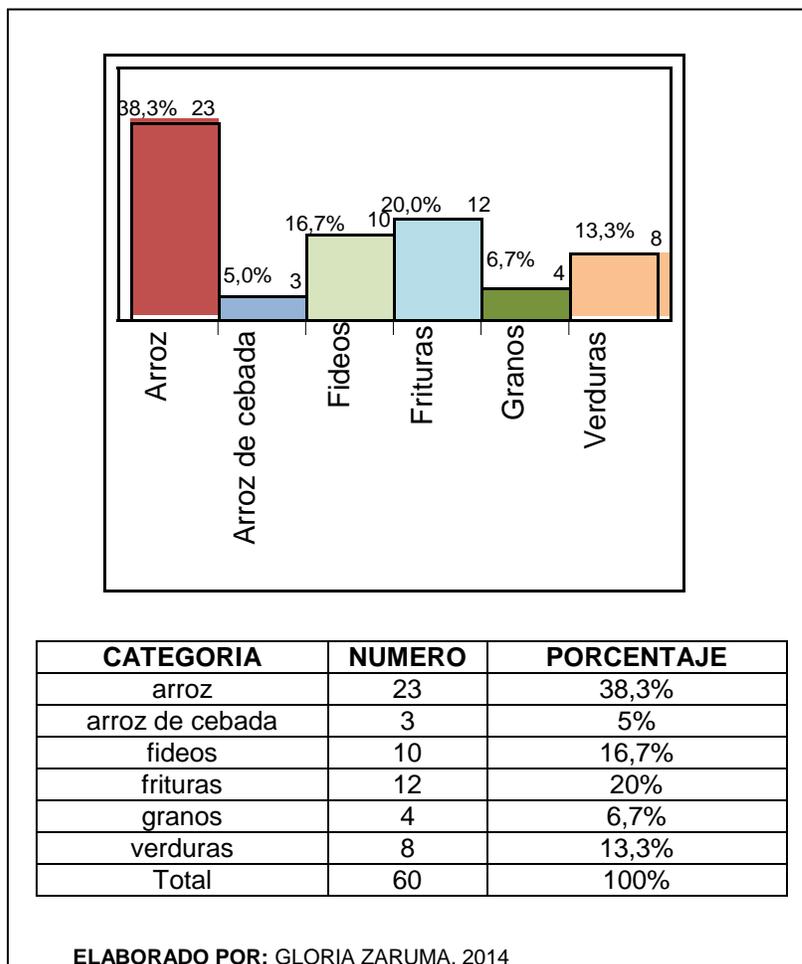
De las verduras consumidas de 4 a 6 veces por semana la población consumió un mínimo porcentaje de brócoli con un 6,7%, 5% de zanahoria y por último la coliflor con un 1, 7%.La verdura que nunca fue consumida es la espinaca con el 20 %, con un 5% las verduras acelga y remolacha.

**GRÁFICO N.º 11. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿POR QUIENES SON PREPARADOS LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN CASA?**



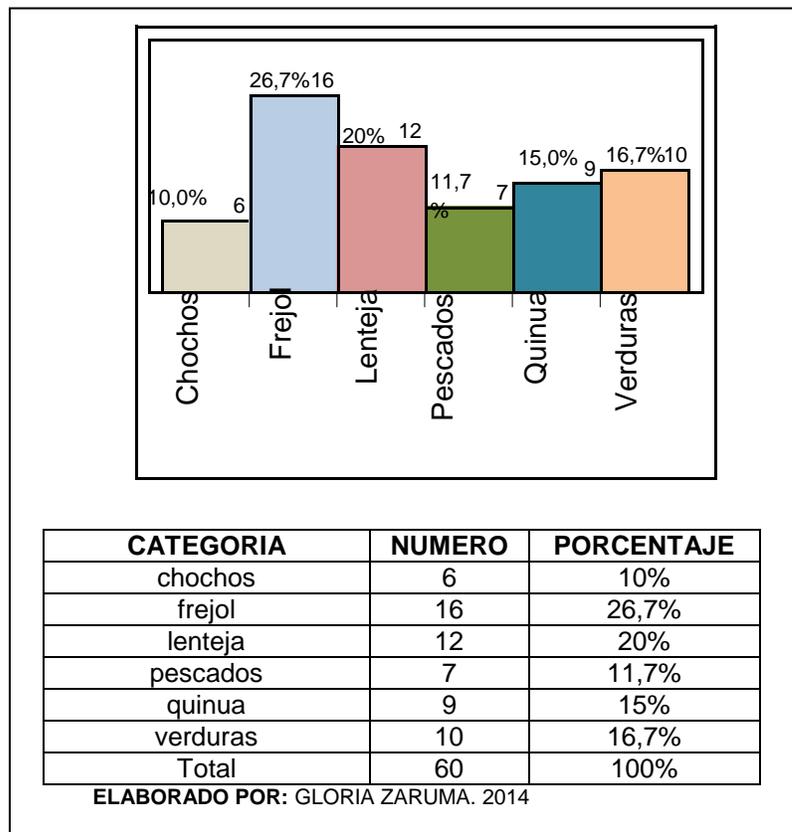
La interrogante realizada a los encuestados con relación a quien prepara la comida en casa se muestra que un 100% lo hacen solo las madres de familia.

**GRÁFICO N°. 12. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA CUAL DE ESTOS PREFIERE CONSUMIR MAS?**



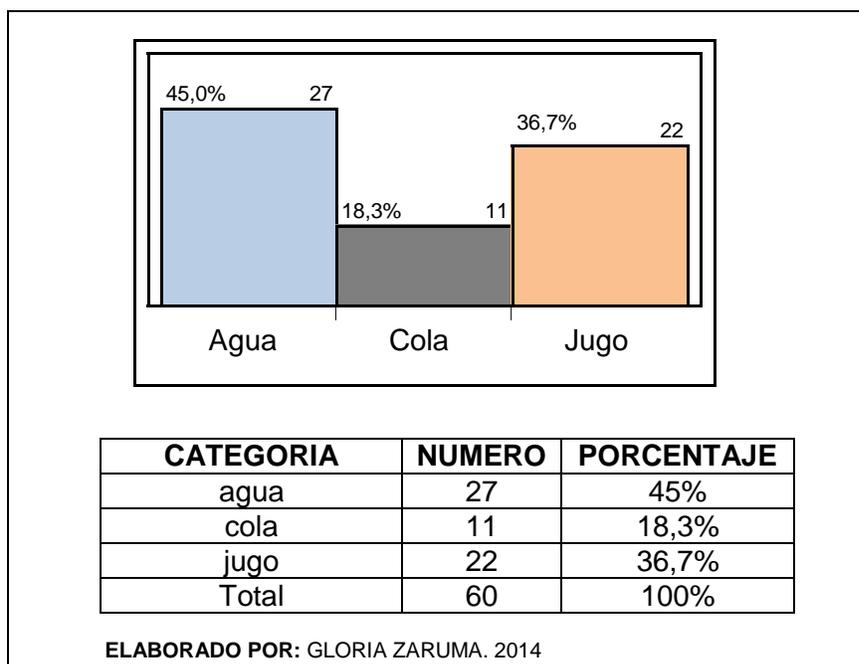
Esta pregunta dio unos resultados alarmantes, pues un 38,3% prefiere consumir arroz, un 20% frituras, un 16,7% fideos, un 13,3% verduras, un 6,7% granos y un 5% de arroz de cebada. Se evidencia que los alimentos que ingieren no son balanceados, pues 60 estudiantes entre niños y niñas prefieren consumir más arroz, cuando deberían ingerir balanceadamente alimentos más nutritivos.

**GRÁFICO N.º. 13. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SU CUERPO A UD. CUAL NO LE GUSTA CONSUMIR FRECUENTEMENTE?**



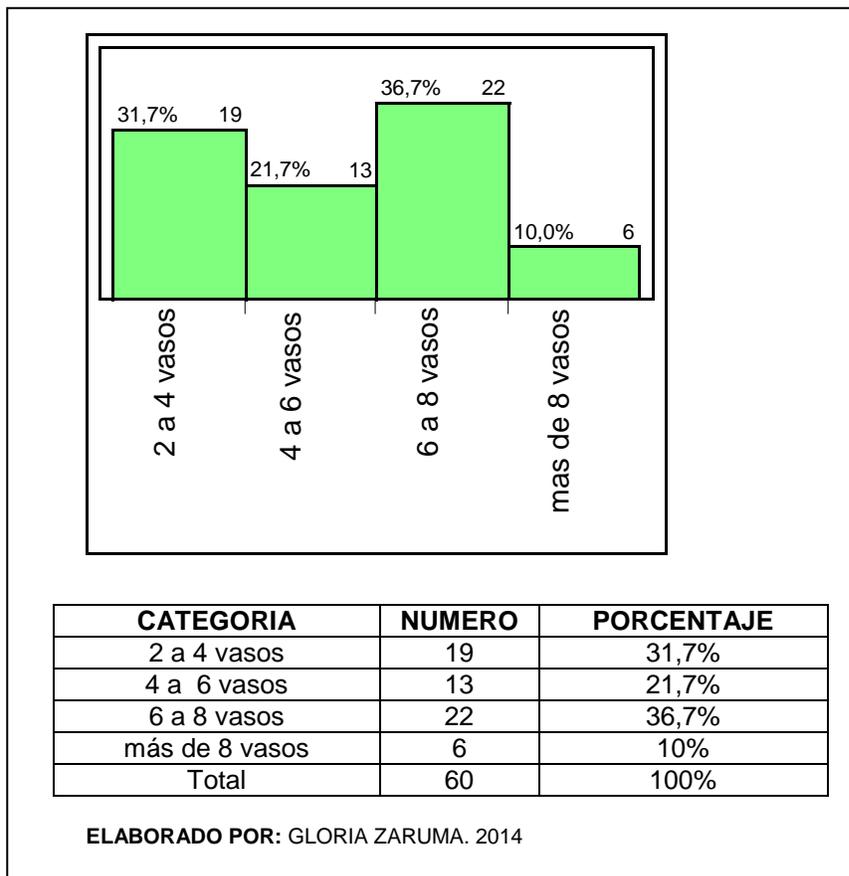
Los encuestados respondieron a esta interrogante que un porcentaje del 26,7% no les gusta consumir frecuentemente frejol, un 20% de lenteja, un 16,7% verduras, un 15% de quinua, un 11,7% de pescados, y un 10% de chocho. Del total de los encuestados 60 escogieron frejol, con ello se evidencia que los alumnos desprecian más los alimentos que son buenos para su crecimiento, es por esto quizás que van quedando secuelas de la mala alimentación, aunque también existe inclinación por un gusto por la comida nutritiva.

**GRÁFICO N°. 14. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿QUE BEBIDA CONSUME MAS DURANTE TODO EL DIA?**



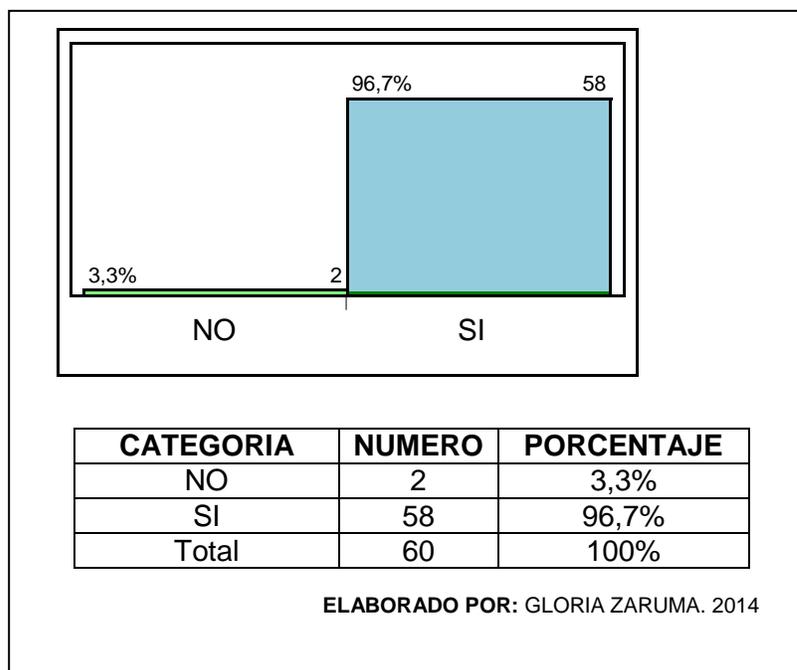
Los porcentajes de esta pregunta realizada a los estudiantes mostraron los siguientes resultados un gran porcentaje al momento de ingerir bebidas su preferencia son el agua con un 45%, un porcentaje también alto es decir un 40% toman jugos naturales y apenas un 18,3% ingieren cola. Estos resultados muestran que los niños y niñas tienen una gran tendencia por la ingesta de agua, siendo muy bueno para la salud, pues sabemos que su consumo es recomendable enormemente para la salud.

**GRÁFICO N°. 15. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿CUANTOS VASOS DE AGUA UD. TOMA AL DIA?**



La interrogante realizada a los encuestados con relación a cuantos vasos de agua toma al día un 36,7% lo hacen de 6 a 8 vasos de agua al día, un 31,7% de 2 a 4 vasos de agua, un 21,7% de 4 a 6 vasos de agua y un 10% más de 8 vasos al día. Estos resultados demuestran que los estudiantes tienen un buen hábito en cuanto se refiere al consumo de agua ya que es un elemento esencial para la salud.

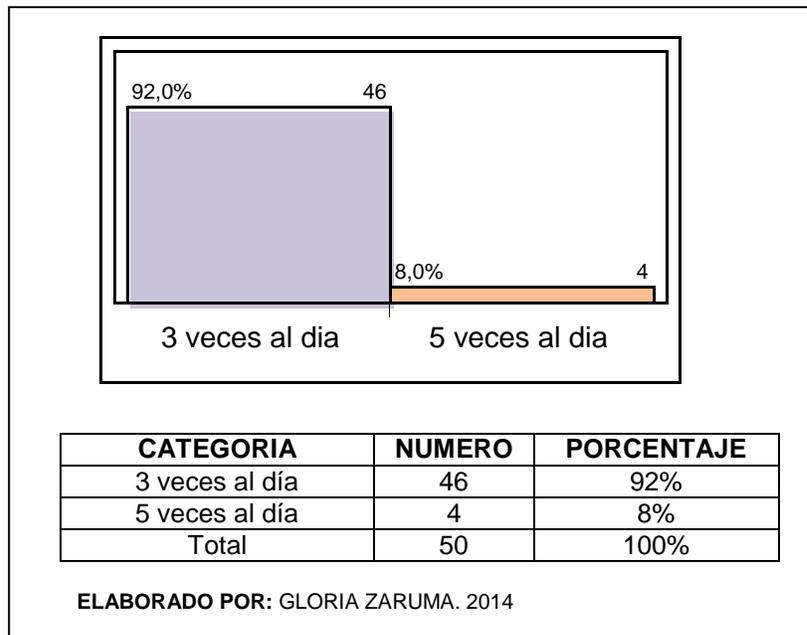
**GRÁFICO N°. 16. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE NIÑOS Y NIÑAS SEGÚN ENCUESTA. ¿USTED SE LAVA LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDA EN LA CASA?**



De los encuestados el 96,7% manifestaron que están totalmente de acuerdo en lo importante que es lavarse las manos después de realizar cualquier actividad, un 3,3% no lo hace. Los resultados muestran que hay buenos hábitos alimentarios ya que la higiene es uno de los aspectos más importantes para mantener una salud óptima.

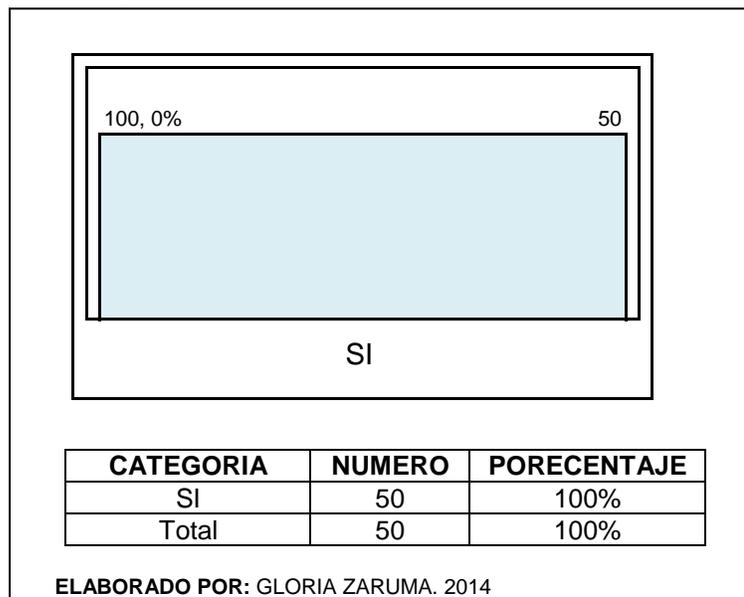
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA SAGRADO CORAZON DE LA PATRIA**

**GRAFICO N°. 19. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA  
SEGÚN ENCUESTA: ¿CONOCE UD. CUANTAS COMIDAS DEBEN  
REALIZARSE EN EL DIA?**



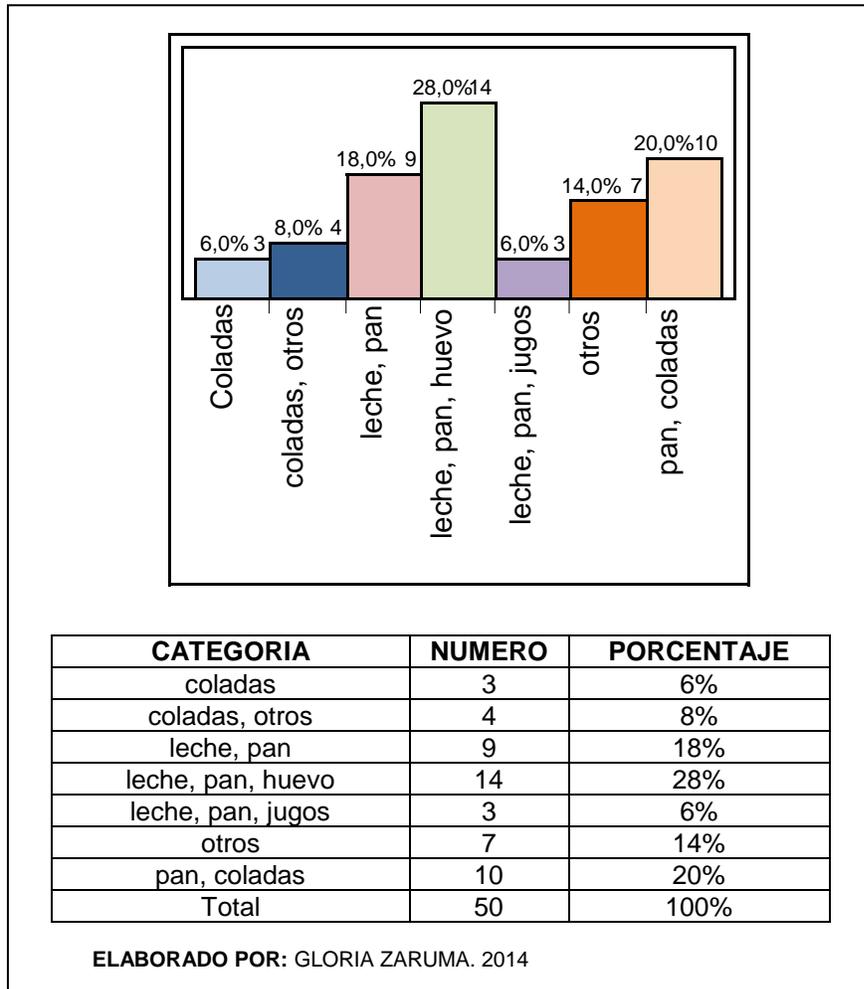
La pregunta efectuada a los encuestados sobre si conocían cuantas comidas se debe realizar en el día un 92% piensan que solo 3 al día y solo un mínimo porcentaje de 8% está en lo correcto. Con estos datos se puede deducir que un mayor porcentaje de madres no realizan todos sus 5 tiempos de comida en su hogar junto con sus hijos.

**GRAFICO N° 20. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿DESAYUNA ANTES DE SALIR FUERA DE CASA?**



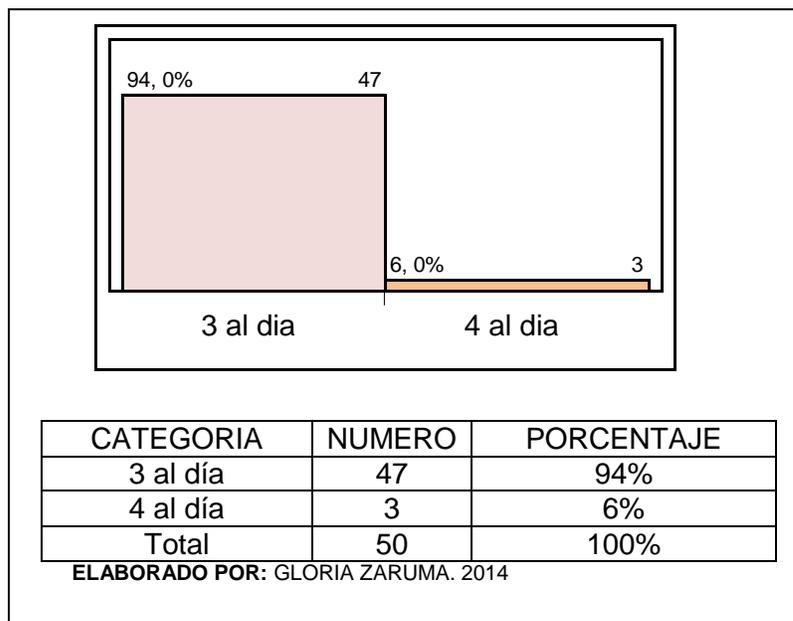
La interrogante presentada a los padres de familia con relación si desayunan al salir fuera de casa, respondió con un 100% que siempre lo hacen. Con esto se evidencia que tienen un buen hábito en su hogar.

**GRAFICO N° 21. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUEST: ¿CUAL DE ESTOS ALIMENTOS CONSUME EN EL DESAYUNO?**



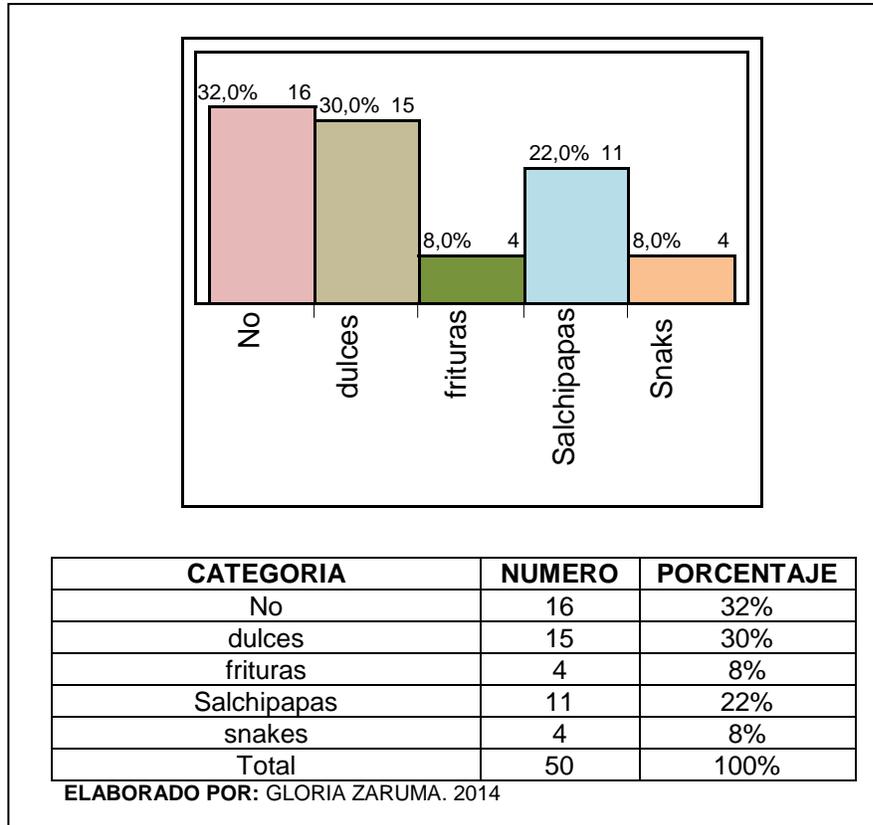
La pregunta realizada a los padres de familia muestra que un 28% desayunan leche, pan, huevo, el 20% pan, coladas, un 18% leche, pan, el 14% otros, un 8% coladas, otros, un 6% de coladas y un 6% de leche, pan, jugos. Esta interrogante demuestra que sus alimentos en el desayuno son buenos.

**GRAFICO N° 22. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿CUANTAS VECES COME EN EL DIA?**



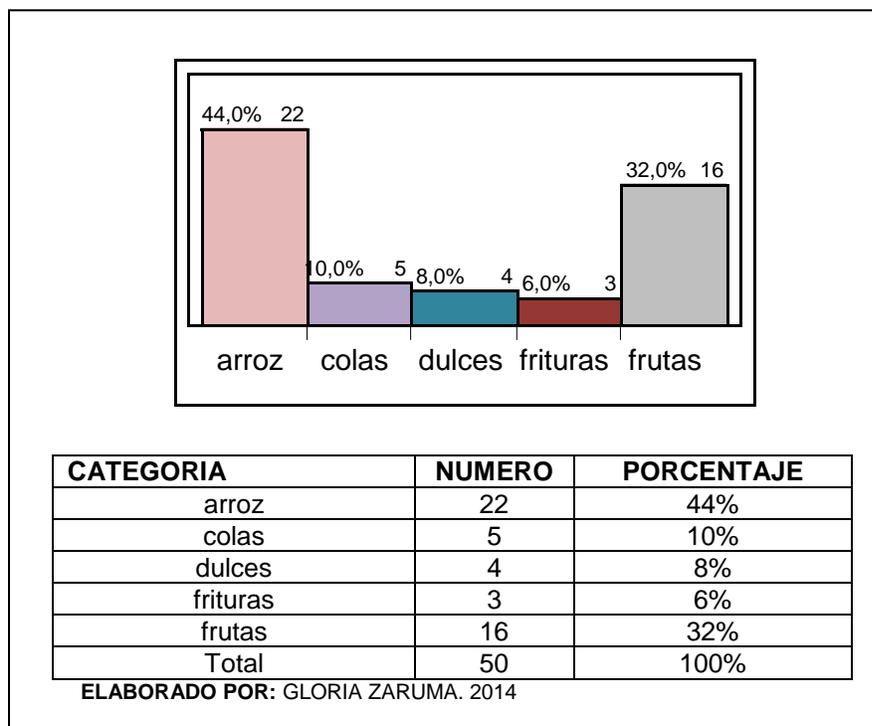
Los resultados arrojaron que un 94% come tres veces al día, un 6% come 4 veces al día. Estos resultados muestran que tienen poco conocimiento sobre cuantas comidas se debe realizar normalmente en el día.

**GRAFICO N° 23. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿CONOCES QUE PRODUCTOS QUE SE VENDEN EN EL BAR NO SON BUENOS PARA USTED?**



Se les preguntó a los padres de familia si conocían que productos que se venden en el bar no son buenos para ellos y el 32% de estudiantes no saben cuáles son los productos malos, un 30% sabe que los dulces son malos, un 22% Salchipapas, un 8% snakes, y el 8% frituras.

**RAFICO N° 24. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA: ¿DE TODO LO QUE SE VENDE EN EL BAR QUE LE GUSTA COMPRAR MAS?**



Se les preguntó a los padres de familia que alimentos les gusta comprar más en el bar y el 44% les gusta compra más arroz un 32% frutas, un 10% colas un 8% de dulces y un 6% compra frituras.

**GRAFICO N° 25. DISTRICUCION PORCENTUAL DE PADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?**

ALIMENTO	DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		2 A 3 VECES POR SEMANA		4 A 6 VECES POR SEMANA		NUNCA		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Arroz	28	56	5	10	7	14	10	20	0	0	50	100
Fideos	13	26	10	20	22	44	5	10	0	0	50	100
Granos	11	22	17	34	19	38	3	6	0	0	50	100
Verduras	22	44	14	28	10	20	4	8	0	0	50	100
Quinua	7	14	26	52	6	12	10	20	1	2	50	100
Arroz de cebada	0	0	27	54	13	26	3	6	7	14	50	100
Frituras	0	0	19	38	20	40	2	4	9	18	50	100
Lácteos	0	0	9	18	23	46	3	6	15	30	50	100
Carnes	0	0	15	30	29	58	3	6	11	22	50	100
Pescados	0	0	45	90	5	10	0	0	0	0	50	100

ELABORADO POR: GLORIA ZARUMA. 2014

Se determina que la mayor parte de padres de familia consumen diariamente arroz representando así con un 56%, Seguido de las verduras con un 44% fideos con un 26%, 22%, y con menor porcentaje tenemos quinua con un 14%.

De los alimentos consumidos 1 vez por semana el consumo más frecuente es el pescado con un 90%, seguido por consumo de arroz de cebada con el 54%, 52% de quinua, 38% de frituras, 34% de granos, con un 30% de carnes, 28% y por último las verduras con tan sólo el 28 %.

De los alimentos consumidos de 2 a 3 veces por semana la población consumió más carnes con un 58% lácteos con un 46%, fideos con un 44%, 40% de frituras, 38% de granos y por último el arroz de cebada, con un 26%.

De los alimentos consumidos de 4 a 6 vez por semana hubo un consumo alto en cuanto a arroz y quinua con un 20%, fideos con el 10%, y con un 8% de verdura.

De lo alimentos nunca consumidos el porcentaje más alto es 30% que es los lácteos, con un 22% carnes, frituras con un 18%. Y por último el arroz de cebada con un 14%.

**GRAFICO N° 26. DISTRICUCION PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME LAS SIGUIENTES VERDURAS?**

ALIMENTO	DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		2 A 3 VECES POR SEMANA		4 A 6 VECES POR SEMANA		NUNCA		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
NABO	10	20	22	44	11	22	10	20	7	14	50	100
ACELGA	10	20	28	56	12	24	0	0	0	0	50	100
COLIFLOR	10	20	13	26	27	54	0	0	0	0	50	100
BROCOLI	12	24	5	10	33	66	0	0	0	0	50	100
ZANAHORIA	20	40	11	22	17	34	2	4	0	0	50	100
ESPINACA	5	10	23	46	3	6	0	0	19	38	50	100
REMOLACHA	6	12	35	70	7	14	2	4	0	0	50	100

ELABORADO POR: GLORIA ZARUMA. 2014

Se determina que la población con respecto al consumo diario, lo que más consumen es la zanahoria representándose así un 40%, 24% de brócoli, 20% de las verduras nabo, acelga, coliflor.

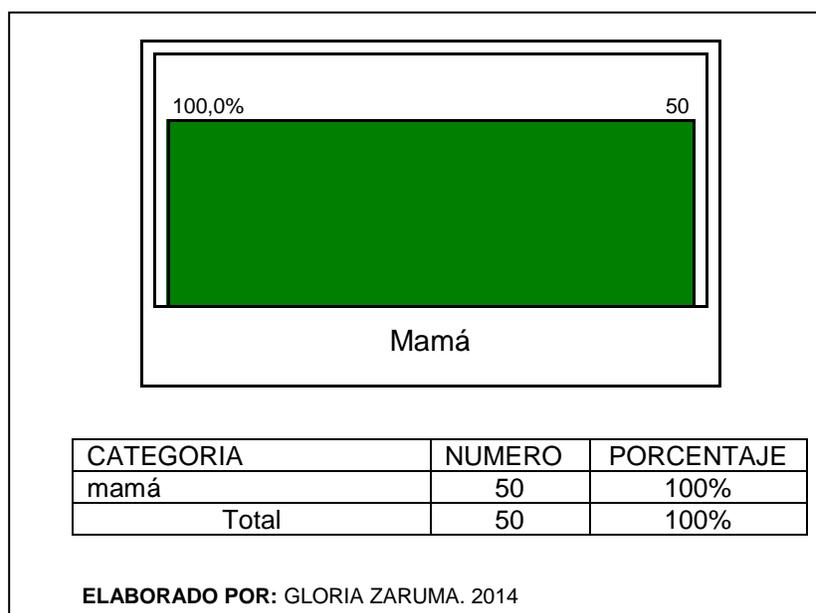
De las verduras consumidas de 1 vez por semana el consumo más frecuente es la remolacha con un 70%, seguido por el consumo de acelga con el 56%, espinaca con un 46%, 44% de nabo, 26% de coliflor y por último la zanahoria con tan sólo el 22%.

De las verduras consumidas de 2 a 3 veces por semana la población consumió más el brócoli con un 66%, 54% de coliflor, zanahoria con un 34%, 24% de acelga, y por último el nabo con un 22%.

De las verduras consumidas de 4 a 6 veces por semana la población consumió un mínimo porcentaje de nabo con un 20%, 4% de zanahoria y remolacha.

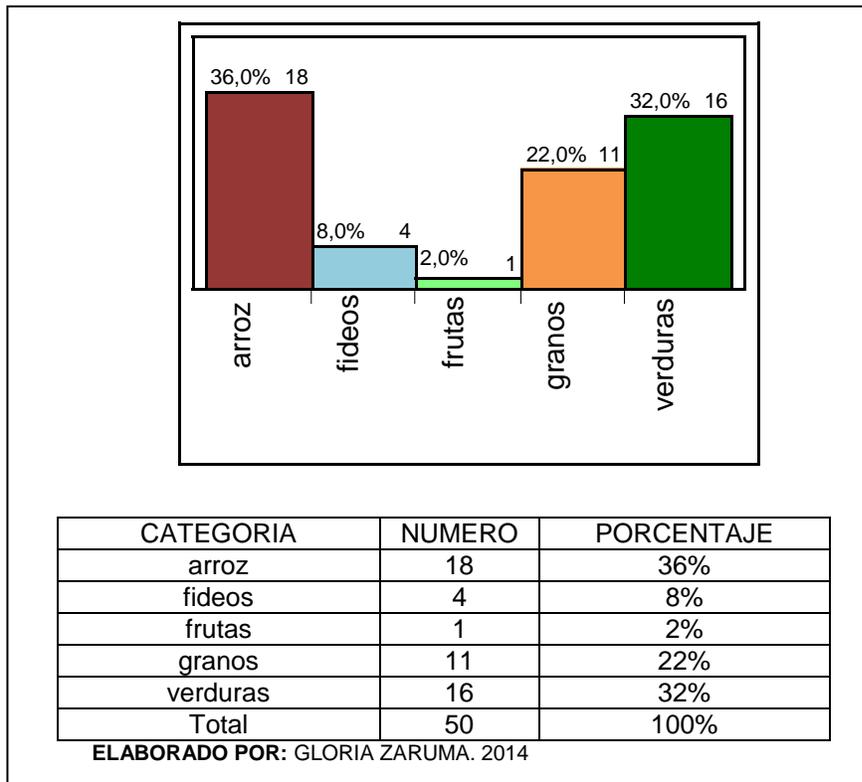
La verdura que nunca fue consumida es la espinaca con el 38%, con un 14% de nabo.

**GRÁFICO N°. 27. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿POR QUIENES SON PREPARADOS LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN CASA?**



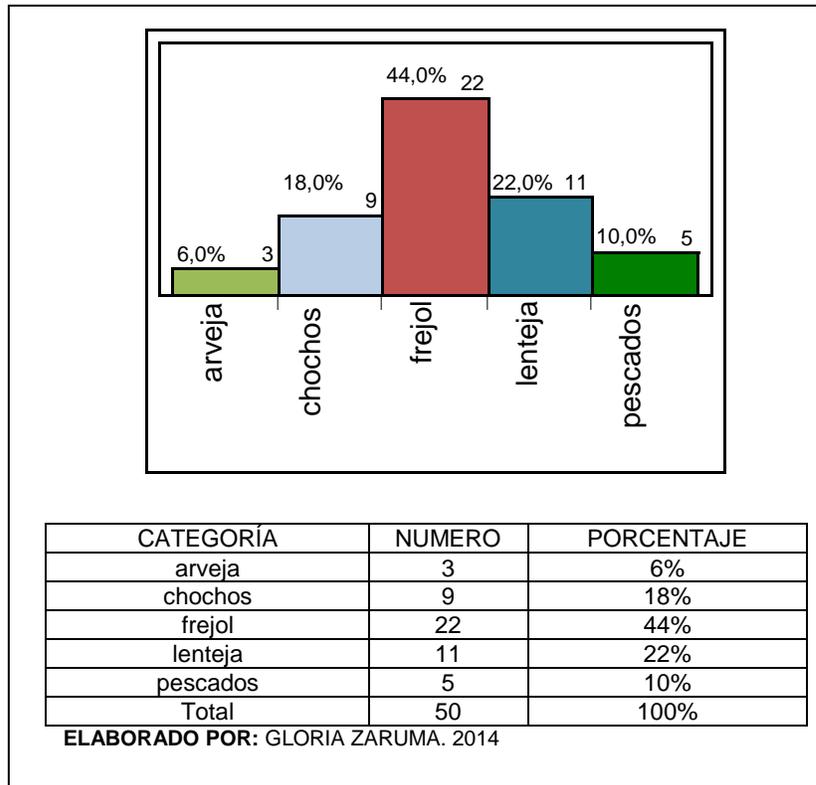
La interrogante realizada a los encuestados con relación a quien prepara la comida en casa se muestra que un 100% lo hacen solo las madres de familia.

**GRÁFICO N°. 28. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA CUAL DE ESTOS PREFIERE CONSUMIR MAS?**



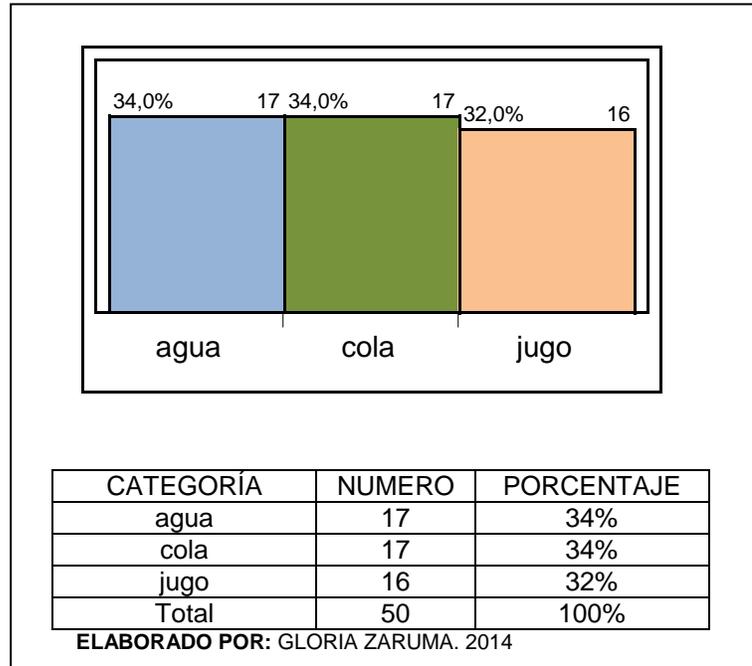
Esta pregunta dio unos resultados alarmantes, pues un 36% prefiere consumir arroz, un 32% verduras, un 22% granos, un 8% fideos, un mínimo porcentaje de verduras con un 2%. Se evidencia que los alimentos que ingieren no son balanceados, pues 18 prefieren consumir más arroz, cuando deberían ingerir balanceadamente alimentos más nutritivos.

**GRÁFICO Nº. 29. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿DE LOS ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SU CUERPO A UD. CUAL NO LE GUSTA CONSUMIR FRECUENTEMENTE?**



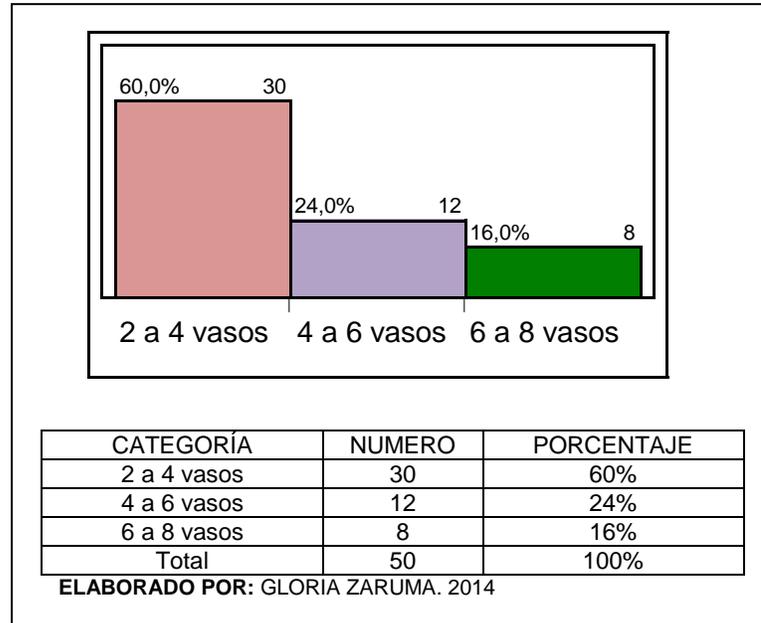
Los encuestados respondieron a esta interrogante que un porcentaje del 44% no les gusta consumir frecuentemente frejol, un 22% lenteja, un 18% chochos, un 10% pescado, y un 6% de arveja. Del total de los encuestados 22 escogieron frejol, con ello se evidencia que desprecian más los alimentos que son buenos para mantener una óptima salud.

**GRÁFICO N.º. 30. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿QUE BEBIDA CONSUME MAS DURANTE TODO EL DIA?**



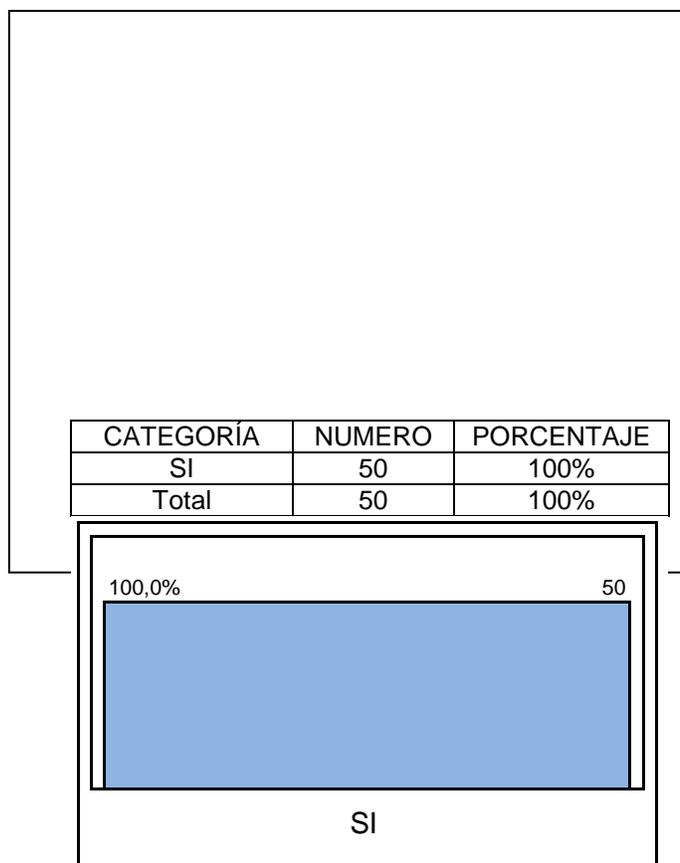
Los porcentajes de esta pregunta mostraron los siguientes resultados un gran porcentaje al momento de ingerir bebidas su preferencia son el agua con un 34%, un porcentaje también alto con un 34% toman colas y apenas un 32% ingieren jugos. Estos resultados muestran que tienen una gran tendencia por la ingesta de agua, siendo muy bueno para la salud, pues sabemos que su consumo es recomendable enormemente para la salud.

**GRÁFICO N°. 31. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿CUANTOS VASOS DE AGUA UD. TOMA AL DIA?**



La interrogante realizada a los encuestados con relación a cuantos vasos de agua toma al día un 60% lo hacen de 2 a 4 vasos de agua al día, un 24% de 4 a 6 vasos de agua, y un 16% más de 8 vasos al día. Estos resultados demuestran que las madres tienen un buen hábito en cuanto se refiere al consumo de agua ya que es un elemento esencial para la salud.

**GRÁFICO Nº.32. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MADRES DE FAMILIA SEGÚN ENCUESTA. ¿USTED SE LAVA LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDA EN LA CASA?**

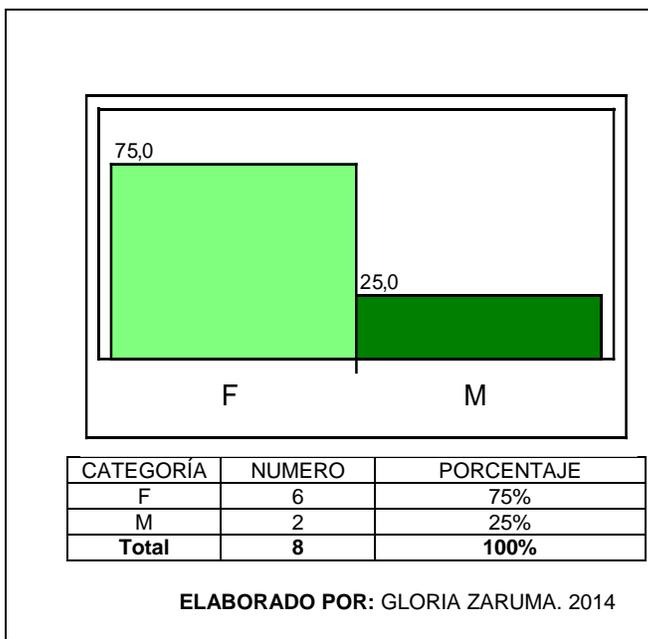


ELABORADO POR: GLORIA ZARUMA. 2014

De los encuestados el 100% manifestaron que están totalmente de acuerdo en lo importante que es lavarse las manos después de realizar cualquier actividad. Los resultados muestran que hay buenos hábitos alimentarios ya que la higiene es uno de los aspectos más importantes para mantener una salud óptima.

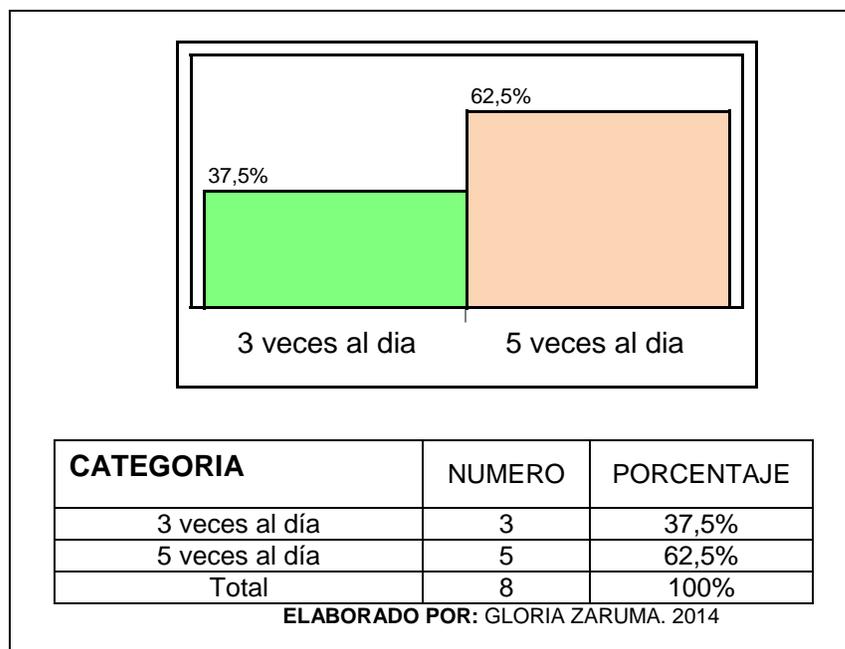
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
SAGRADO CORAZON DE LA PATRIA**

**GRAFICO N° 35. DISTRICUCION PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN  
GENERO**



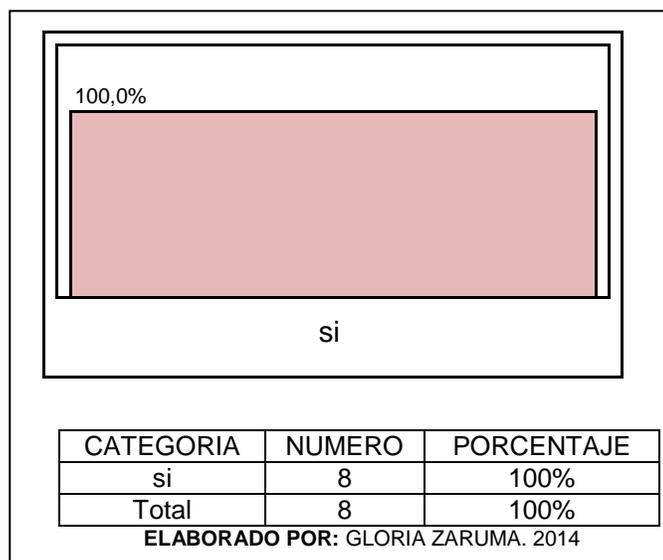
EL estudio se realizó a 8 docentes en donde existió mayor participación del sexo femenino que fue el 75% mientras que el masculino fue de 25%.

**GRAFICO N°36.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CONOCE UD. CUANTAS COMIDAS DEBEN REALIZARSE EN EL DIA?**



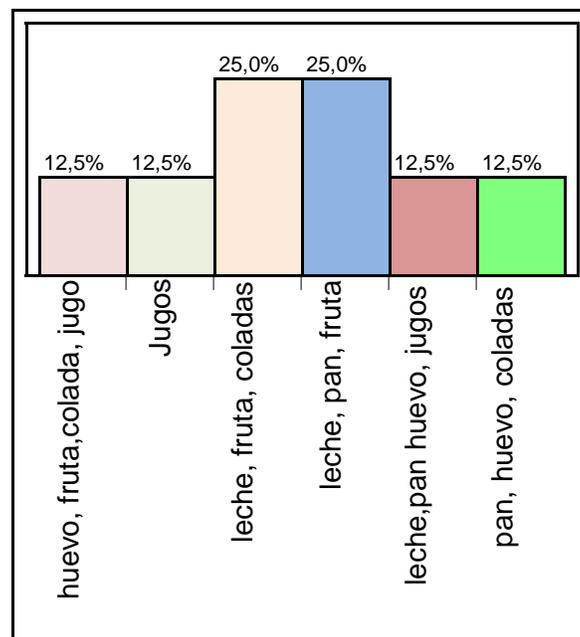
Según la población estudiada se encontró un 62,5%, que saben cuántas veces se come en el día y un 37,5% que piensan que solo se realizan 3 tiempos de comida.

**GRAFICO N°37.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES: SEGÚN ENCUESTA. ¿ DESAYUNA ANTES DE SALIR FUERA DE CASA?.**



Se demostró que en la población estudiada si acostumbran desayunar al salir fuera de casa en las mañanas ya que existe un porcentaje de 100%.

**GRAFICO N°38. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CUAL DE STOS ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO**



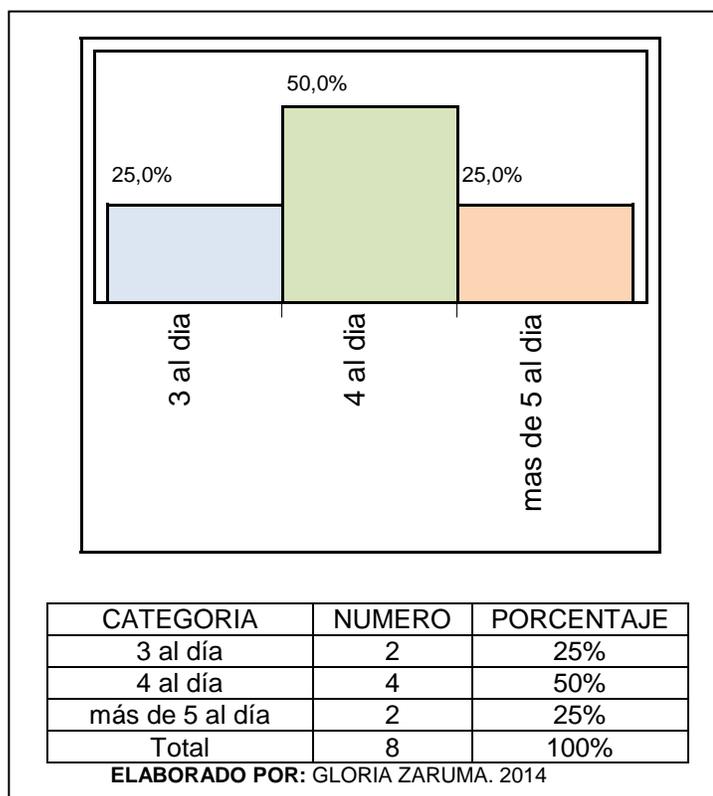
CATEGORIA	NUMERO	PORCENTAJE
huevo, fruta, colada, jugo	1	12,5%

jugos	1	12,5%
leche, fruta, coladas	2	25%
leche, pan, fruta	2	25%
leche, pan huevo, jugos	1	12,5%
pan, huevo, coladas	1	12,5%
Total	8	100%

ELABORADO POR: GLORIA ZARUMA. 2014

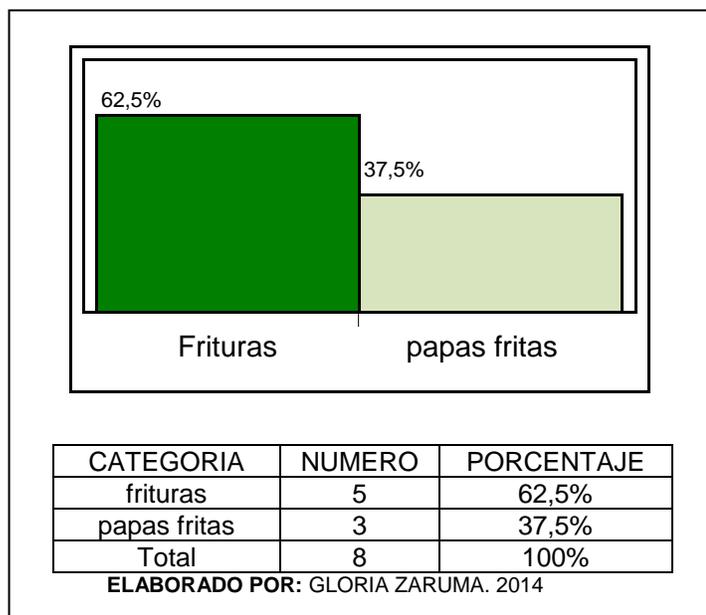
Se demostró que existió una mayor concentración de la población que consume, leche, fruta, coladas, y leche, pan, fruta ya que existe un porcentaje igual de un 25% y el resto consume algunos alimentos distintos ya que tienen los mismos porcentajes que es de un 12,5 %.

**GRAFICO N°39. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CUANTAS VECES COME EN EL DIA?**



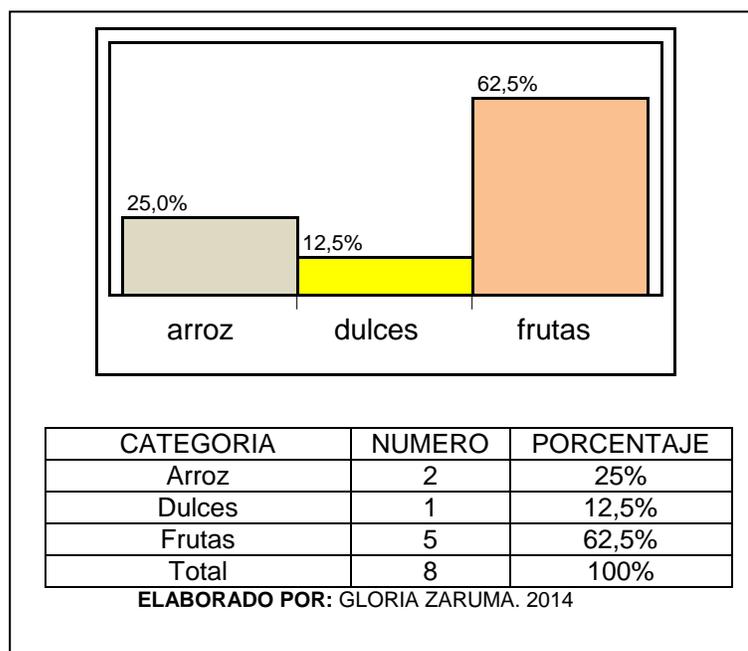
Se demostró que una cantidad muy baja de la población su tiempo de comida es correcto que es de un 25 %, seguido de un 25% que lo hace incorrectamente, pero la mayor parte de la población su tiempo de comida fue de 4 veces / d en donde su tiempo está incompleto, necesariamente su tiempos de comida deben ser de 5 veces al día a mas, ya que el desayuno es la parte más importante del ser humano.

**GRAFICO N° 40.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA ¿CONOCE QUE PRODUCTOS QUE SE VENDEN EL BAR NO SON BUENOS PARA UD.?**



Se demostró que existió un conocimientos alto en cuanto a los productos malos que se venden en el bar, con un 62,5% frituras y seguido de papas fritas en un 37,5%.

**GRAFICO N°41.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿DE TODO LO QUE SE VENDE EN EL BAR QUE LE GUSTA COMPRAR MAS?**



De la población estudiada se demostró que existió una alta preferencia de consumir alimentos saludables del bar como es la fruta con un 62,5 %, seguido del arroz con un 25,5% y por último los dulces con un 12,5 %.

**GRAFICO N°42.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CONQUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?**

ALIMENTO	DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		2 A 3 VECES POR SEMANA		4 A 6 VECES POR SEMANA		NUNCA	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
ARROZ	7	87,5	0	0	1	12,5	0	0	0	0
FIDEOS	0	0	5	62,5	3	37,5	0	0	0	0
GRANOS	3	37,5	4	50	1	12,5	0	0	0	0
VERDURAS	3	37,5	2	25	1	12,5	2	25	0	0
QUINUA	0	0	6	75	0	0	2	25	0	0
ARROZ DE CEBADA	0	0	6	75	2	25	0	0	0	0

<b>FRITURAS</b>	0	0	2	25	5	62,5	1	12,5	0	0
<b>LACTEOS</b>	2	25	2	25	4	50	0	0	0	0
<b>CARNES</b>	6	75%	0	0	2	25	0	0	0	0
<b>PESCADOS</b>	0	0	7	87,5	1	12,5	0	0	0	0

ELABORADO POR: GLORIA ZARUMA. 2014

Se determina que la mayor parte de la población consume diariamente el arroz representando así con un 87,5%

Seguido de las carnes con un 75%, granos y verduras con un 37,5% y con un menor porcentaje tenemos a los lácteos con un 25%

De los alimentos consumidos de 1 vez por semana el consumo más frecuente es el pescado con un 87,5% de la población, seguido por consumo de quinua y arroz de cebada con el 75%, fideos con un porcentaje de 62,5%, 50% de granos y por último las verduras, frituras, lácteos, con tan sólo el 25 %.

De los alimentos consumidos de 2 a 3 veces por semana la población consumió más las frituras con un 62,5 % lácteos un 50%, seguido de los fideos con un 37,5%, carnes y arroz de cebada con un 25%, y por último los alimentos, granos, arroz, verduras y pescados con un 12, 5%.

De los alimentos consumidos de 4 a 6 vez por semana hubo un consumo alto en cuanto a verduras y quinua con un 25%, seguido de frituras con el 12,5%, de la población.

**GRAFICO N°43. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA: ¿CONQUE FRECUENCIA CONSUME LAS SIGUIENTES VERDURAS?**

ALIMENTO	DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		2 A 3 VECES POR SEMANA		4 A 6 VECES POR SEMANA		NUNCA	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
<b>NABO</b>	0	0	7	87,5	1	12,5	0	0	0	0
<b>ACELGA</b>	0	0	4	50	4	50	0	0	0	0
<b>COLIFLOR</b>	0	0	3	37,5	5	62,5	0	0	0	0
<b>BROCOLI</b>	3	37,5	1	12,5	4	50	0	0	0	0
<b>ZANAHORIA</b>	0	0	1	12,5	7	87,5	0	0	0	0

<b>ESPINACA</b>	0	0	5	62,5	0	0	0	0	3	37,5
<b>REMOLACHA</b>	0	0	5	62,5	3	37,5	0	0	0	0

**ELABORADO POR:** GLORIA ZARUMA. 2014

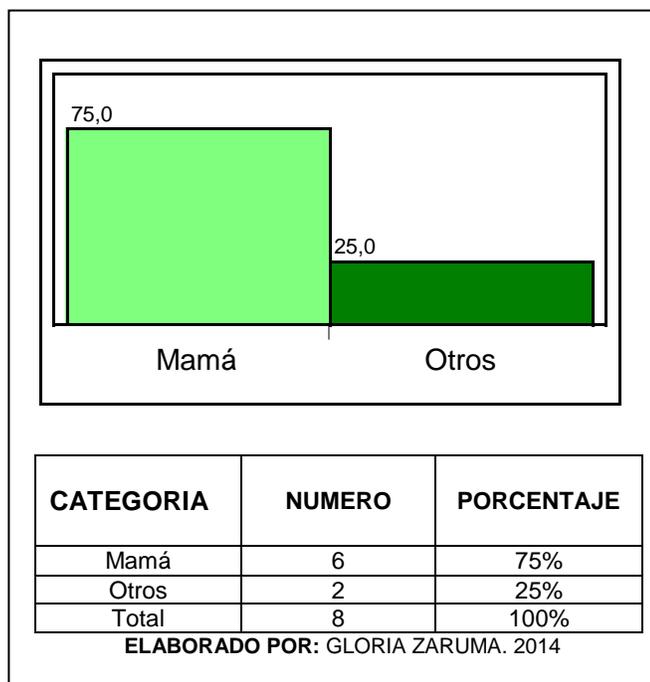
Se determina que una mínima parte de la población tiene el consumo inadecuado de verduras con respecto al consumo diario es un consumo bajo de brócoli representando así con un 37,5%

De las verduras consumidas de 1 vez por semana el consumo más frecuente es el nabo con un 87,5% de la población, seguido por el consumo de espinaca y remolacha con el 62,5%, acelga con un 50%, 37,5% de coliflor y por último el brócoli y zanahoria, con tan sólo el 12,5 %.

De las verduras consumidas de 2 a 3 veces por semana la población consumió más las zanahorias con un 87,5 %, 62,5% de coliflor, seguido de las verduras acelga y brócoli con un 50%, remolacha con un 37,5%, y por último el nabo con un 12,5%.

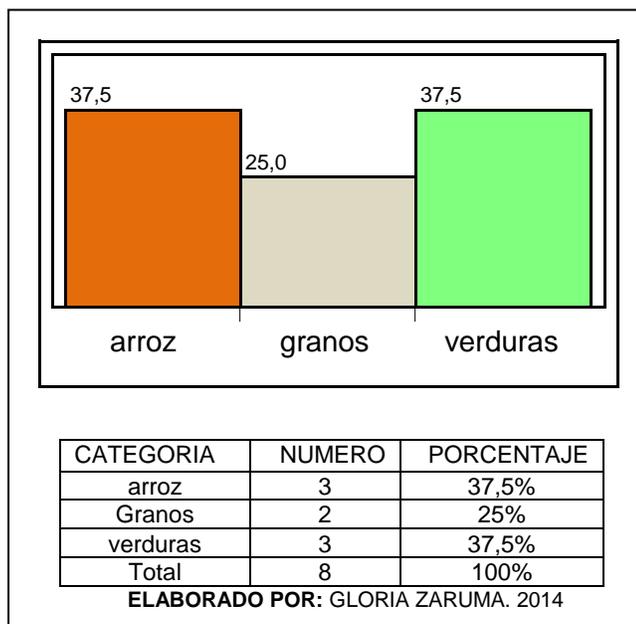
La verdura que en una mínima cantidad de la población nunca fue consumida es la espinaca con el 37,5 %.

**GRAFICO N° 44. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES, SEGÚN ENCUESTA, ¿POR QUIENES SON PREPARADOS LOS ALIMENTOS QUE CONSUME EN CASA?**



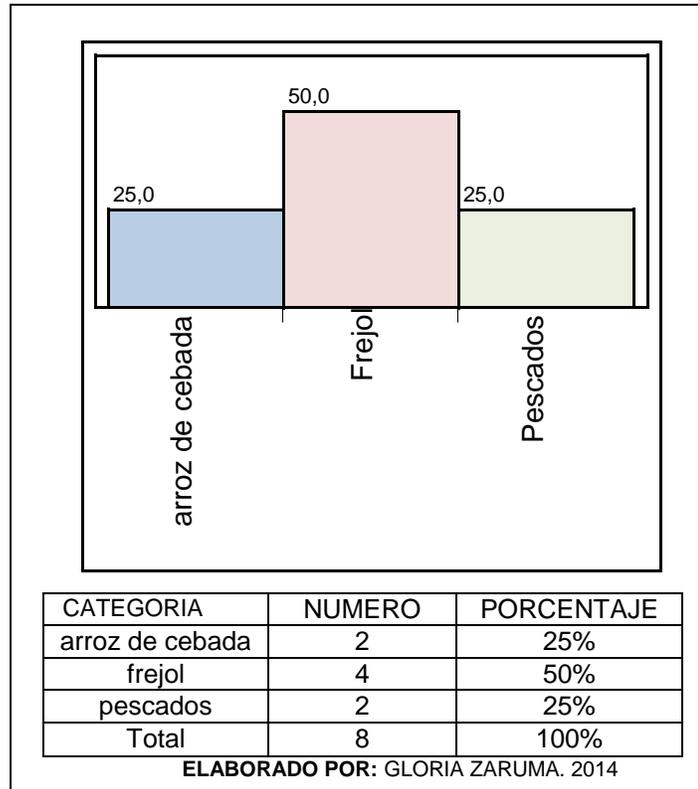
Se les preguntó a los docentes quienes preparan los alimentos en casa el 75% respondieron que por sus madres ósea ellas mismas y el 25% otros.

**GRAFICO N° 45. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES, SEGÚN ENCUESTA, ¿DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA CUAL DE ESTOS PREFIERE CONSUMIR MAS?**



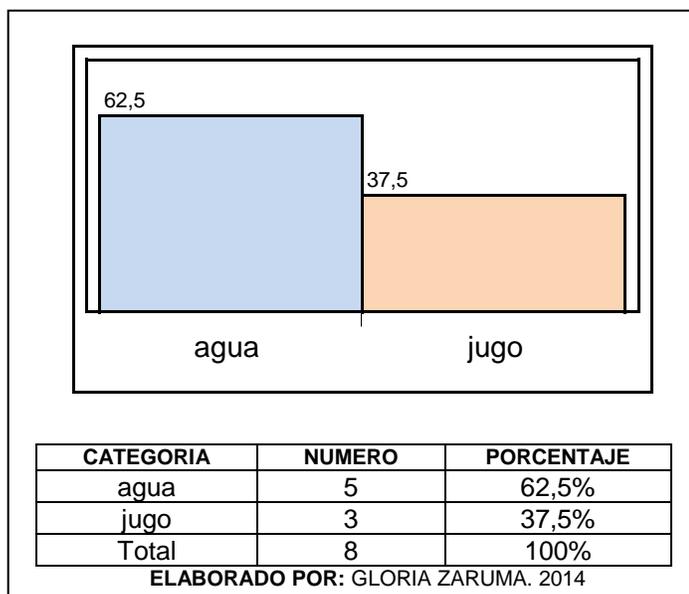
Uno de los aspectos más importantes que vale la pena recalcar es los hábitos alimentarios que vienen siempre de la casa, por ello se consideró importante saber cuáles son los alimentos preferidos en casa y el 37,5% de los docentes prefieren consumir arroz y verduras, mientras que el 25% granos. Es imprescindible mencionar que el consumo excesivo de arroz es perjudicial para la salud.

**GRAFICO N°46. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES, SEGÚN ENCUESTA, ¿DE LOS ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA SU CUERPO A UD. CUAL NO LE GUSTA CONSUMIRLOS FRECUENTEMENTE. ?**



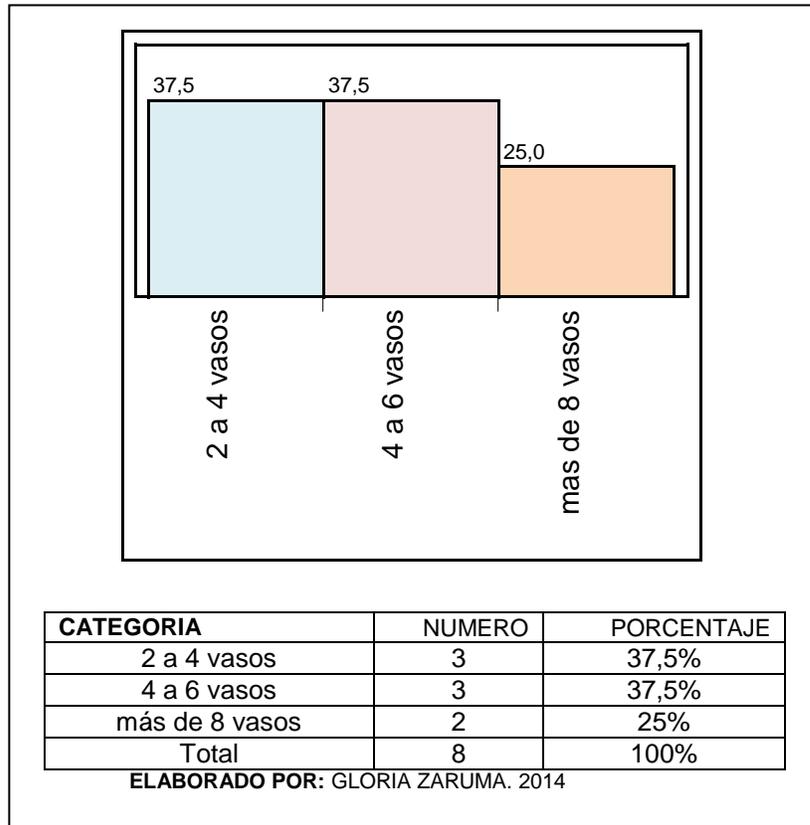
A pesar de que una persona conozca a ciencia cierta cómo debe alimentarse correctamente existen aspectos que dificultan que se alimenten con alimentos saludable ya que se observa que no les gusta consumir alimentos que son saludables para su familia dando como resultado un porcentaje alto de 50% de frejol, que es un alimento esencial para la mesa familiar por los altos contenidos de proteína, arroz de cebada y pescados con un 25% que son alimentos que no deben faltar en su hogar.

**GRAFICO N° 47. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA, ¿QUE BEBIDA CONSUME MAS DURANTE TODO EL DIA?**



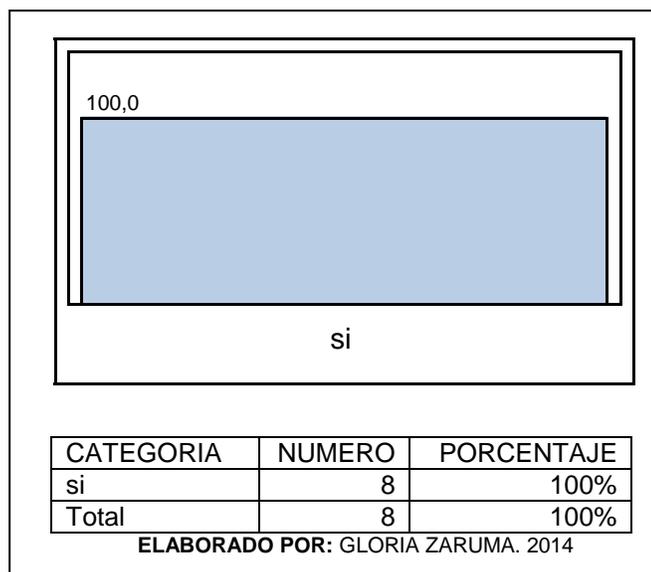
De la población estudiada se observa que su hidratación es adecuada ya que existe un porcentaje de 62,5% beben agua y un 37,5% de jugo.

**GRAFICO N°48. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN ENCUESTA, ¿CUANTOS VASOS DE AGUA TOMA EN EL DIA?**



Se les preguntó a los docentes cuantos vasos de agua consumen en el día y se observó que existió un adecuado consumo de agua con un 37,5% de 4 a 6 vasos y de un 25% de más de 8 vasos, cabe recalcar que el agua es el mineral más importante del ser humano para la salud.

**GRAFICO N°49. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE DOCENTES SEGÚN LA ENCUESTA, ¿USTED SE LAVA LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE REALIZAR CUALQUIE ACTIVIDAD EN CASA?**



En la población estudiada se preguntó si se lavan las manos después de realizar cualquier actividad, ya que el aseo personal es lo más importante para prevenir cualquier enfermedad infecciosa dando como resultado un 100%.

## **IX. CONCLUSIONES**

- ✓ Se encontró que el promedio de edad fue 11 años con mayor número de niños de sexo femenino.
  
- ✓ Referente a la frecuencia de consumo de alimentos, se evidencio un bajo consumo de frutas, verduras, pescados, leguminosas secas, los conocimientos hábitos alimentarios un 60% de los encuestados acertaron con las respuestas de acuerdo a las recomendaciones nutricionales para los mismos.
  
- ✓ La buena alimentación de los estudiantes también depende del bar de la institución, pues juega un papel importante en los hábitos alimenticios de los estudiantes que consumen sus alimentos.

## **X. RECOMENDACIONES**

- ✓ Es nuestro deber como gestores de la educación actual emprender acciones en los establecimientos educativos en relación a la salud alimentaria de los estudiantes, los cuales incidirán en una mejora salud.
- ✓ Poner mayor énfasis en el consumo de alimentos equilibrados por parte de los maestros mejorando los conocimientos y sus hábitos alimentarios, en escolares, padres de familia de la Unidad Educativa Corazón de la Patria.
- ✓ Se recomienda que se tomen acciones de preventivas y de control en el bar de la institución, vigilar que cumpla con las normas emitidas por el M.S.P.
- ✓ En estos casos el papel del docente es fundamental ya que posee conocimientos de nutrición para infundir en los niños y niñas un hábito alimenticio correcto y a su vez, hace ver a los padres ya no solo la importancia de estos hábitos sino el camino a seguir en la correcta formación de sus hijas e hijos para con ello promocionar un buen desarrollo infantil y un buen estado de salud.
- ✓ Se sugiere que cuando el docente observe un comportamiento inadecuado de sus estudiantes, debe manejar la situación basadas en charlas, las cuales con seguridad despejarán dudas sobre la razón del procedimiento de los estudiantes, sólo así estará contribuyendo a erradicar el problema de la mala alimentación tanto en profesores, estudiantes y madres de familia.

## **XI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.**

1. **Ecuador: Ministerio de Educación.** Reglamento que Regula el Funcionamiento de Bares Escolares del Sistema Educativo Nacional. Quito: IGM. 2008 [en línea]  
<http://i.hoy.ec/wp-content>  
2014-05- 7
2. **Estados Unidos: Illinois.** Una Guía para el Cuidado de Niños: Edades y Etapas, Niños de Edad Escolar Illinois. University of Illinois Board of Trustees 2014 [en línea]  
<http://urbanext.illinois.edu>  
2014-05-10
3. **ALIMENTACION (CONCEPTO)**  
<http://www.misrespuestas.com/>  
2014- 05- 10
4. **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Alimentación. Ginebra:**  
FAO 2013 [en línea]  
<http://www.fao.org/about/es/>  
2014- 05- 7
5. **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC, Guía para una alimentación saludable**  
<http://www.nutricioncomunitaria.com>  
2014 – 05- 7
6. **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación. Nutrición y Salud: Que es la osteoporosis. Ginebra: FAO 2014 [en línea]**  
[WWW.fao.org/docrep/014/am401s03.pdf](http://WWW.fao.org/docrep/014/am401s03.pdf)  
2014- 05- 7
7. **Peña Quintana L, Ros Mar L, Gonzales Santana D, Rial González R.** Alimentación del Escolar y Preescolar. Recomendaciones Dietéticas Generales: Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP 2007 [en línea]  
<http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/>  
2014- 05- 12
8. **Carballo M.** Alimentación en Edad Escolar. Revista Niños Felices y Seguros: San José Costa Rica 2012 -10 -13 [en línea]

<http://www.ninosfelicesysegueros.com/>

2014 – 05- 12

- 9. Berardi Funes, M. V.** Características Alimentarias de los Escolares de 6 a 12 Años con Sobrepeso y Obesidad de la Escuela N° 215 Octavia Ricardone. Bigand, Provincia de. Tesis Lcda. En nutrición y Dietética Santa Fe: UNS

[\[En Línea\]](#)

[www.nutrinfo.com/biblioteca](http://www.nutrinfo.com/biblioteca)

2014-05-05

- 10. HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS (CONCEPTO)**

<http://www.habitos-y-costumbres.html/>

2014- 09- 23

## **XII. ANEXOS**

Riobamba 6 de Mayo del 2014

**Lcdo.**

**Eduardo Alfonso Ilbay Guamán**

**DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE CORAZON DE LA PATRIA**

De mi consideración

Por medio del presente quiero llegar a Ud. con un atento y cordial saludo, deseándole el mejor de los éxitos en las funciones que desempeña.

El motivo de la presente tiene como objeto solicitarle de la manera más comedida y por su intermedio a quien corresponda la colaboración para la implementación de proyecto de tesis con el tema “Conocimientos y Consumo Alimentario en Escolares de 6to y 7mo de básica, sus Padres y Profesores, en le Unidad Educativa Corazón de la Patria”, a desarrollarse por la que suscribe la presente:

Gloria Beatriz Zaruma Guamán estudiante egresada de la ESPOCH, de Escuela Nutrición y Dietética.

Por la atención que se sirva dar a mi petición, anticipo mis más sinceros agradecimientos.

**Atentamente**

**Gloria Zaruma**

## Anexo 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Representante:

Como trabajo final de mi carrera, yo Gloria Zaruma alumna de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública solicita la Autorización para realizarle una Encuesta alimentaria a su hijo/a y a su persona. Dicha información será utilizada para realizar una Tesis sobre **“Conocimientos y Consumo Alimentario en Escolares de 6to y 7mo de básica, sus Padres y Profesores, en le Unidad Educativa Corazón de la Patria”** Esta actividad se realizará en una hora destinada por la autoridad de la institución, Esta evaluación será anónima, por lo que Dichos datos obtenidos no serán publicados y no serán perjudiciales para ninguno.

Atentamente.

Gloria B Zaruma Guamán

C.I 030213876-3

.....

Representante

### Anexo 3

## Encuesta dirigida a los Escolares de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Corazón de la Patria

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA

Estimado estudiante, docente y padres de familia.

Esta encuesta tiene la finalidad de recabar la información, para realizar el trabajo de tesis previo a la obtención del título “Nutricionista Dietista”, el mismo que consiste en evaluar los conocimientos que tiene sobre una alimentación saludable, la misma que dará el éxito a este trabajo. Agradeceremos que conteste con la mayor sinceridad las preguntas.

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

Nombre.....Grado.....

**Gracias por su colaboración:**

**1. Conoce Ud. cuantas comidas deben realizarse en el día?**

2  3  5  o más

**2. ¿Desayuna antes de ir a la escuela o al salir fuera de casa?**

SI..... NO.....

**3. ¿Cuál de estos alimentos consume en el desayuno?**

Leche	<input type="checkbox"/>	Coladas	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	Jugos	<input type="checkbox"/>
Huevo	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>
Fruta entera	<input type="checkbox"/>		

**4. ¿Cuántas veces come en el día?**

2 al día	<input type="checkbox"/>	4 al día	<input type="checkbox"/>
3 al día	<input type="checkbox"/>	Mas	<input type="checkbox"/>

5. ¿Conoce que productos que se venden en el bar no son buenos para Ud.?

Sí

No

Cuales.....

6. De todo lo que se venden el bar que le gusta más comprar más?

Dulces

Snake

Alimentos

Frituras

Gaseosa

7. ¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos?

Alimento	Diario	1 vez por semana	2 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Nunca
Arroz					
Fideos					
Granos					
Verduras					
Frutas					
Quinoa					
Arroz de cebada					
Frituras					
Leche/queso/yogur					
Carne de res, pollo					
Pescados					

**8. ¿Con que frecuencia consume las siguientes verduras?**

Alimento	Diario	1 vez por semana	2 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Nunca
Nabo					
Acelga					
Coliflor					
Brócoli					
Zanahoria					
Espinaca					
Remolacha					

**9. ¿Por quienes son preparados los alimentos que consume en casa?**

Mama       Otros   
 Papa   
 Empleada

**10. ¿De los alimentos preparados en casa cual se estos prefiere consumir más?**

Arroz       Verduras   
 Fideos       Quinoa   
 Granos       Arroz de cebada   
 Frutas       Frituras

**11. ¿De los alimentos que son buenos para su cuerpo a Ud. cual no le gusta consumirlo frecuentemente?**

Arroz	
Fideos	
Granos	
Verduras	
Frutas	
Quinoa	

Arroz de cebada	
Frituras	
Leche/queso/yogur	
Carne de res, pollo	
Pescados	

**12. ¿Qué bebida consume más durante todo el día?**

Cola   
Agua   
Jugo   
Te

Café   
Otros

**13. ¿Cuántos vasos de agua Ud. toma al día?**

2-4   
4-6

6-8   
Más

**14. ¿Usted se lava las manos antes y después de realizar cualquier actividad en la casa?**

Sí  No