



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD "Dr. LUIS FELIPE MONCADA"
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

TEMA: Estado nutricional y comportamiento alimentario de los escolares de cuarto, quinto y sexto grado del colegio público "José de la Cruz Mena" de Jinotepe. Septiembre 2019 a Marzo 2020.

Autores:

Br. Xiomara Alejandra González González.

Br. María Auxiliadora Romero.

Br. Valeska del Carmen Mendoza Mejía.

Tutora:

MSc. Carmen María Flores Machado.

Asesora:

MSc. Ligia Pasquier Guerrero.

Nicaragua, Marzo 2020

Dedicatoria

En primer lugar, quiero dedicárselo a **Dios** nuestro señor por cada detalle y momento durante la realización de la tesis, por cada día en el que me permitió despertar no solo con vida, sino que también me permitió continuar con salud, fuerzas, empeño para así poder concluir mis estudios.

A mi madre **Jeaneth del Carmen González**, que es un pilar fundamental en este logro ya que me mostro que en la vida debe existir mucho trabajo y valentía para obtener la meta que realmente quieres realizar, gracias a su esfuerzo, apoyo, consejos y amor estoy pasando por esta etapa tan importante en mi vida poder lograr mis sueños.

A mi abuela **María Elena González** q.e.p.d que aunque no esté conmigo físicamente, me brindo siempre su amor y entusiasmo hacia la vida.

A mis hermano/as y familiares que de una u otra manera estuvieron conmigo en este proceso muy significativo para mí.

Xiomara Alejandra González González.

Dedicatoria

Primeramente, a Dios por brindarme sabiduría, dedicación y fortaleza para culminar esta etapa de mi vida y estar conmigo en cada que doy.

A mi madre **Angélica Romero**, por ser una mujer esforzada que con muchos sacrificios y dedicación me ha apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien.

A mi Hermana **Karina Romero** por su apoyo incondicional, por estar presente en cada paso que di.

María Auxiliadora Romero

Dedicatoria

A mí Dios, creador de todas las cosas, por darme la fortaleza y entendimiento para culminar mis estudios, por estar siempre a mi lado guiando mí camino y ser un padre bueno todo el tiempo.

A mí madre **Marta Lorena Mejía Medrano**, por ser mi mayor ejemplo, la persona en la que siempre encuentro apoyo y consuelo, por todo el amor y dedicación que ha empleado para que pueda ser una buena persona y cumplir una más de mis metas.

A mi hermana por ser mi compañera de secretos y cuidarme todo este tiempo.

Valeska Mendoza Mejía.

Agradecimientos

A nuestro buen padre Dios, por fortalecernos cada día con optimismo ante las situaciones difíciles, por protegernos durante todo el camino y darnos las fuerzas para superar obstáculos a lo largo de toda nuestra vida.

A nuestras madres por estar presentes en las etapas más duras, darnos su apoyo y amor incondicional.

A nuestra tutora MSc. Carmen María Flores Machado, que con su hermoso carácter, consejos, confianza, entrega y paciencia nos brindó sus conocimientos para poder concluir nuestro trabajo monográfico.

A nuestros docentes de la carrera de nutrición, quienes fueron pilares fundamentales en nuestra formación como profesionales y que día a día nos brindaron sus conocimientos con paciencia y dedicación.

A la directora, docentes y alumnos del centro escolar José de la Cruz Mena que nos brindaron su ayuda en la realización de nuestro trabajo monográfico, ya que sin ellos no hubiéramos podido concluir nuestro trabajo con éxito.

Xiomara Alejandra González.

María Auxiliadora Romero.

Valeska Mendoza Mejía.

CARTA AVAL DEL TUTOR

El trabajo de investigación para optar al título de Licenciatura de Nutrición con el tema **“Estado nutricional y comportamiento alimentario de los escolares de cuarto, quinto y sexto grado del colegio público “José de la Cruz Mena” de Jinotepe. Septiembre 2019 a marzo 2020”**. Reúnen los requisitos establecidos en el capítulo de formas de culminación de estudios del Reglamento de Régimen Estudiantil de la UNAN- Managua y en correspondencia con las líneas de investigación del Departamento de Nutrición del POLISAL- UNAN- Managua.

Investigación realizada por las bachilleras:

Autores:

Br. Xiomara Alejandra González G.

Br. María Auxiliadora Romero.

Br. Valeska del Carmen Mendoza Mejía.

Se extiende la presente en la ciudad de Managua a los dos días del mes de marzo del año 2020.

MSc. Carmen María Flores Machado
Docente del Departamento de Nutrición

RESUMEN

El presente estudio es de tipo descriptivo, de corte transversal y con enfoque cuantitativo, se realizó con el objetivo de evaluar el estado nutricional y el comportamiento alimentario de los estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado del centro educativo José de la Cruz Mena. En sus características sociodemográficas el sexo predominante es el femenino las edades mayormente son de 11 a 13 años. El lugar de residencia de estos escolares es urbano con el 99%.

El estado nutricional de los escolares el 49% se encontró en estado nutricional normal, el 50% mostraba obesidad y sobrepeso, y el 1% desnutrición. Con respecto a la talla edad el 89% reflejo una talla normal para su edad.

En la frecuencia de consumo se identificaron los 10 grupos de alimentos según la ENCA 2004 entre los que se abarcan lácteos, huevos, carnes, frijoles, cereales y derivados, azúcares, grasas, verduras, frutas y misceláneos

Con respecto al comportamiento alimentario se hicieron sub variables que son hábitos alimentarios, oferta alimentaria del kiosco, oferta alimentaria en el hogar, e influencia alimentaria. De forma generalizada se identificó que el comportamiento alimentario es adecuado con el 93.80% teniendo en cuenta que se presentaban problemáticas en la oferta alimentaria de kiosco escolar ya que los alimentos disponibles eran comidas chatarras y los niños se ven expuesto a la compra de estos ya que es lo único disponible en su entorno.

INDICE

| | |
|---|----|
| CAPITULO 1 | 8 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 8 |
| 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 9 |
| 3. JUSTIFICACION | 11 |
| 4. OBJETIVOS | 13 |
| CAPITULO 2 | 14 |
| 5. ANTECEDENTES | 14 |
| 6. MARCO TEORICO | 16 |
| CAPITULO 3 | 37 |
| 7. DISEÑO METODOLOGICO | 37 |
| 7.3 Muestra | 37 |
| 7.4 Variables, Categorías del estudio y cruce de variables | 37 |
| 7.5 Criterios de exclusión | 38 |
| 7.6 Criterios de inclusión | 38 |
| 7.7 Instrumentos de recolección de información | 38 |
| 7.8 Plan de tabulación y análisis | 39 |
| 7.9 Procedimientos | 39 |
| 7.10 Área de estudio | 40 |
| 7.11 Tiempo | 40 |
| 7.12 Recursos | 40 |
| 7.13 Proceso | 41 |
| 7.14 Matriz de operacionalización de variables | 43 |
| CAPITULO 4 | 47 |
| 8. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS | 47 |
| CAPITULO 5 | 58 |
| 9. CONCLUSIONES | 58 |
| 10. RECOMENDACIONES | 59 |
| 11. BIBLIOGRAFÍA. | 60 |

CAPITULO 1

1. INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es de gran importancia durante la niñez ya que hace posible la identificación de individuos o poblaciones en riesgo, refleja situaciones pasadas o presentes, y también predecir riesgos futuros. (Abeyá, Calvo, & Durán, 2009)

Por otro lado la alimentación y el comportamiento alimentario son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables que le permita mantener un estado de salud y nutrición adecuado con especial atención en la etapa escolar que demanda necesidades nutricionales mayores para el crecimiento físico, desarrollo emocional y cognitivo. (Caba & Solá, 2006)

Lo antes mencionado repercute en factores como la malnutrición que puede presentarse como déficit (desnutrición) o exceso (sobrepeso u obesidad), los cuales comienza en etapas tempranas y se arrastra a la adolescencia y adultez con serio impacto en la salud infantil y futura. Junto con la baja talla constituye el problema nutricional antropométrico más prevalente en la población infantil. (Abeyá, Calvo, & Durán, 2009)

La presente investigación tiene como objeto clasificar el estado nutricional en los escolares del colegio público “José de la Cruz Mena” de Jinotepe, aplicando los indicadores; índice de masa corporal (IMC), talla para la edad (T/E) e identificar el comportamiento alimentario.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Caracterización del problema

El estado nutricional y el comportamiento alimentario son de preocupación en el mundo y más en niños con edad escolar, ya que en esta etapa van definiendo sus preferencias de alimentos. El patrón de preferencias alimentarias de los niños escolares representa un riesgo para el consumo inadecuado de alimentos y para el aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en esta población. Se requiere de intervenciones oportunas para promover un entorno alimentario saludable y que las preferencias nutricionales sean adecuadas desde edades tempranas.

En un informe realizado por la FAO las tendencias del sobrepeso y obesidad siguen aumentando en todas las regiones, especialmente entre los niños en edad escolar y los adultos. Los datos más recientes ponen en manifiesto que la obesidad ocasiona 4 millones de muerte en todo el mundo y está aumentando el riesgo de morbilidad en todos los grupos de edad (FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF, 2019)

En Nicaragua existen casos de desnutrición y obesidad en niños de edad escolar según un reporte realizado por UNICEF, en áreas rurales se encuentran dos veces más desnutridos crónicos que en áreas urbanas. La prevalencia de desnutrición crónica en escolares de 6 a 9 años es de 27.2%. (UNICEF, 2013). En cambio en sobrepeso y obesidad según cifras de OMS e INCAP detallan un incremento de obesidad infantil en Nicaragua en casi un 10%. Asunto que se asocia por el escaso consumo de frutas y vegetales, y la alta ingesta de comidas rápidas caracterizadas por exceso de grasas saturadas, azúcares y sal. (INCAP-OMS, 2016)

Delimitación del problema

Actualmente se puede observar que la población infantil se encuentra vinculada a comportamientos alimentarios inadecuados este se ve afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela, por lo tanto esto predispone a su estado nutricional. Durante la niñez existe una mayor aceptación de alimentos dulces y con alto

contenido en grasas y sal lo que hace que el niño vaya adoptando ciertos hábitos alimentarios que no son adecuados. (Muro, 2007)

Por todo lo anterior el problema de investigación busca responder ¿Cómo es el estado nutricional y cuál es el comportamiento alimentario de los escolares del centro de estudio?

- I. ¿Cuál son las características sociodemográficas de los escolares en estudio?
- II. ¿Cómo se encuentra el estado nutricional de los escolares con los indicadores peso para la talla y talla para la edad?

Estos avances son muestra de las rutas del progreso y mejoras en las tendencias educativas, el cual se ha puesto mucho empeño, de parte de los educadores. Para más cobertura y calidad, se ha fortalecido el modelo multigrado. (19digital, 2018)

En la primaria se puede constatar las buenas andanzas de las diferentes sendas educativas tantos en los colegios públicos, subvencionados y privados. Así mismo, se ha dado la restitución del derecho en el sector rural que era uno menos cubierto por los gobiernos neoliberales, muchos adolescentes dejaban las escuelas obligado por sus padres para cooperar en las tareas del hogar, además, no finalizaban el año escolar para irse a los cortes de café. (19digital, 2018)

La educación primaria en Nicaragua tiene como propósito fundamental contribuir a la formación integral de las niñas y los niños, asegurando el acceso, la permanencia y la promoción escolar a una educación primaria de calidad para aprender, emprender, prosperar. Atiende a la población en edad escolar y comprende seis grados: 1°, 2°, 3°, 4° 5° y 6°. (MINED, 2019)

En Educación Primaria se desarrollan acciones que conducen a alcanzar las metas educativas mediante la implementación de diversas rutas educativas, la dotación de materiales didácticos, así como instrumentos pedagógicos, científicos, técnicos, metodológicos y didácticos, acorde con nuestro Modelo Cristiano, Socialista y Solidario, Plan de Desarrollo Humano y Normativas vigentes. (MINED, 2019)

El artículo 23 de la Ley General de Educación N° 582, sancionada en 1996, se dedica a la Educación Básica Regular, modalidad que abarca los niveles de Educación Inicial, Primaria y Secundaria. La secundaria comprende secundaria regular, secundaria nocturna y secundaria a distancia y no es obligatoria. (SITEAL, 2009)

1.3 Caracterización de la escuela

José de la cruz Mena

Matrícula por programa educativo y modalidades que imparte:

Atiende una población estudiantil de 925 alumnos en los programa de preescolar y primaria distribuidos de la siguiente manera: 134 de preescolar formal puro, 488 en la

modalidad de primaria regular, todos en el turno matutino y 303 alumnos en el turno vespertino en la modalidad de primaria regular.

- Área geográfica y dirección área urbana. Jinotepe, Villa Madre Proletaria, contiguo al centro de salud.
- Planta física

Local diseñado para escuela, físicamente está compuesto por ocho agrupamientos:

Agrupamiento 1 y 2 (Lineal): Conformado por 3 aulas, en buen estado, con sistema constructivo de estructura de concreto, estructura de techo metálica, cubierta de Plycem, cerramiento de bloque de concreto, piso de ladrillo corriente, puertas de madera sólida, ventanas de paletas de vidrio con marco de aluminio. Construcción en el año 1997 por Japón. Requiere mantenimiento preventivo

Agrupamiento 3 (Lineal): Conformado por 2 aulas en buen estado, con sistema constructivo de estructura de concreto, estructura de techo metálica, cubierta de Plycem, cerramiento de bloque de concreto, piso de ladrillo corriente, puertas de madera sólida, ventanas de paletas de vidrio con marco de aluminio. Construcción en el año 1997 por Japón. Requiere mantenimiento preventivo.

Agrupamiento 4 (Lineal): Conformado por la dirección, S/S, bodega, cuarto de aseo, S.S/H, S:S/M, en buen estado, con sistema constructivo de estructura de concreto, estructura de techo metálica, cubierta de Plycem, cerramiento de bloque de concreto, piso de ladrillo corriente, puertas de madera sólida, ventanas de paletas de vidrio con marco de aluminio. Construcción en el año 1997 por Japón. Requiere mantenimiento preventivo. (MINED, 2004)

1.4 Círculo social de los escolares

Socialización

La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre las que no están todavía maduras para la vida social?. Las nuevas generaciones por la falta de conocimientos necesitan de un proceso de instrucción que les ayude a vivir en sociedad acomodándose a

las nuevas demandas y exigencias de ésta. Es ahí donde a partir de las necesidades de supervivencia, se hace necesario establecer instituciones educativas que posibiliten la adquisición de lo social surgiendo así las escuelas como agentes de socialización. La socialización es un proceso que dura toda la vida y se comienza a dar a medida que el niño o niña se relaciona con las personas que les rodea.

El ser humano está sometido a un proceso de desarrollo en el que la educación y socialización ejercen una función muy importante a través de los diferentes agentes: la familia, la escuela las amistades y los medios de comunicación. (Huezo & Rivera, 2011)

Es necesario aclarar que la escuela después de la familia, es el segundo agente de socialización que propicia en el educando las bases formadoras de competencias socio-cognitivas y afectivas; sin embargo serán los diferentes agentes de socialización los que consolidaran dichas bases en el individuo. Es decir que a medida que el ser humano entra en contacto con instituciones de educación media y superior, la iglesia, los amigos, la comunidad en general y los medios de comunicación irán modificando o perfeccionando el modo de relacionarse y comportarse ante las diferentes situaciones.

Por consiguiente, la escuela es una institución educativa que incide en el desarrollo de competencias sociales en los educandos y es menester que las escuelas se enfoquen en la formación permanente del alumnado para que estos puedan adaptarse a los cambios culturales, tecnológicos y productivos que se dan de forma continua en la sociedad que se vive. (Milagros, 2010)

Socialización primaria: Es la primera por la que el individuo atraviesa en su niñez, por medio de ella se inserta en la sociedad. Se da en los primeros años de vida y remite al núcleo familiar; se caracteriza por una fuerte carga afectiva. La socialización primaria termina cuando el concepto del otro generalizado se ha establecido en la conciencia del individuo. (Milagros, 2010)

El niño interioriza su mundo cotidiano tal y como se le haga llegar. De ahí la gran importancia de lo que se trasmite en esta etapa y del modo en que se articule y propicie el aprendizaje, serán los estilos de aprendizaje y relación que se constituyan desde la más

temprana edad. Aquí aparecen las primeras normas que regulan la vida del sujeto y que le permiten subsistir en su medio. (Milagros, 2010)

2. Estado nutricional

2.1 Concepto de estado nutricional

Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción, y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. (FAO, 2007)

Es fundamental conocer el estado nutricional del mayor porcentaje posible de su población, para posteriormente, poder hacer las intervenciones pertinentes en materia de salud pública. Otro punto de vista es la evaluación específica en distintos grupos vulnerables como son las mujeres embarazadas, los niños y las personas mayores. En el otro extremo está la necesidad de conocer el estado nutricional en el ámbito hospitalario, en el caso de enfermedades concretas, para poder obtener un pronóstico y poder intervenir en su curso evitando complicaciones. El estado nutricional de un individuo se puede definir como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, debiendo permitir la utilización de nutrientes mantener las reservas y compensar las pérdidas. (OMS, 2015)

2.2 Indicadores Talla para la Edad e IMC.

- Talla para la edad (T/E):

Refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica y sus déficits. Se relaciona con alteraciones del estado nutricional y la salud a largo plazo. (UNICEF, 2012).

- IMC

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos. En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad. (OMS, 2018)

2.3 Rangos de indicadores de crecimiento

| Indicadores de Crecimiento de 5 a 19 años-OMS | | |
|--|---|---------------------------|
| INTERPRETACION | | |
| Desviaciones Z | Índice de Masa Corporal para la Edad | Talla para la edad |
| Mayor de 3 | Obesidad | Talla muy alta |
| Mayor a 2 | Obesidad | Talla alta |
| Entre 2 y 1 | Sobrepeso | Talla normal |
| Entre 0 y 1 | Normal | Talla normal |
| 0 (mediana) | Normal | Talla normal |
| Entre 0 y -2 | Normal | Talla Normal |
| Entre -2 y -3 | Bajo Peso | Talla Baja |
| Menor de -3 | Bajo Peso Severo | Talla Baja Severa |

(OMS, Tablas de interpretacion de crecimiento)

2.4 Importancia de los indicadores

En general, cuanto más compleja sea la realidad que se desea reflejar, tanto mayor será la necesidad de una gama de indicadores. Por ejemplo, no se podrá determinar el estado de salud de un grupo por un solo indicador. Por otra parte, un indicador puede tener a menudo una relación limitada con la realidad que se desea conocer; se trata de un indicador aproximativo: en este caso, no se utilizará tanto para medir la realidad en cuestión, cuanto para reflejar variaciones, que están a su vez relacionadas con las variaciones de dicha realidad difícil de conocer.

El problema principal consiste en hacer una selección cuidadosa de ellos para obtener la información necesaria a un costo razonable. Es difícil proporcionar una fórmula universal, dado que la selección depende sobre todo de los objetivos nutricionales establecidos en función de la situación de cada país y de la necesidad de cada usuario

Los indicadores cuantitativos (las variables brutas o índices numéricos calculados a partir de ellos) se utilizan para describir de forma normalizada las situaciones y su evolución; a menudo, se construye un indicador a partir de una variable continua desglosada en forma dicotómica (sí/no) o en categorías, favoreciendo más bien los valores relativos (rangos) que los absolutos. (FAO, 2006)

Algunos indicadores cualitativos se expresan a veces en forma de proporciones (por ejemplo, porcentajes) para indicar un orden de magnitud de los fenómenos observados o de sus variaciones. Otros indicadores son directamente aplicables a las unidades elementales (personas, hogares, casas, etc.); se puede entonces construir un indicador sintético que agrupe todas estas unidades (promedio, porcentaje de unidades por debajo de un determinado umbral, etc.); este tipo de indicador es el que más se utiliza generalmente para el seguimiento de situaciones en las poblaciones. Un indicador no se reduce a los datos en que se basa; contiene generalmente los elementos (un umbral, un punto de referencia, una modalidad de expresión, etc.) que permiten apreciar de forma relativamente universal la información que transmite y que facilitan las comparaciones en el tiempo y el espacio.

La utilización de tales indicadores ha sido objeto de una extensa literatura en los diversos sectores considerados. De hecho, la información asociada a un indicador puede superar la mera cuantificación de los fenómenos y, por ello, la selección, el análisis y la interpretación deben ser realizados posiblemente por un especialista del sector en cuestión. Los datos sobre la prevalencia de un determinado índice de malnutrición permitirán, por ejemplo, al nutricionista evaluar dicha malnutrición en términos de gravedad en el marco de la salud pública o en términos de consecuencias posibles en el marco más general del desarrollo, teniendo en cuenta las consecuencias conocidas sobre la salud, la productividad, la instrucción escolar o el dinamismo social. De ahí la necesidad de emprender los análisis en el ámbito de grupos intersectoriales, cuando son muchos los indicadores considerados. (FAO, 2006)

2.5 Antropometría

La antropometría es una técnica incruenta y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas. (OMS, 2019)

La antropometría es la técnica que se ocupa de medir las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición global del cuerpo.

Dos de las medidas utilizadas con mayor frecuencia son el peso y la estatura porque nos proporcionan información útil para:

- Identificar niños que pudieran tener anomalías en el crecimiento.
- Identificar precozmente a estos niños.
- Brindarle seguimiento, atención y tratamiento precoz.

Sin embargo, aunque se considera una técnica sencilla, económica y de fácil aplicación, en la práctica la exactitud y precisión de estas mediciones no son del todo satisfactorias, pues se piensa que son extremadamente fáciles de realizar y por lo tanto se pone poco cuidado y

atención al pesar o medir. Para cualquier uso, estas mediciones deben ser tomadas y registradas de manera exacta y así asegurar la buena evaluación del crecimiento del niño. Con la finalidad de que cuente con los elementos necesarios para que realice una adecuada medición, a continuación, presentaremos la forma de preparar al niño o la niña para ser pesados y medidos, así como la técnica para que pueda realizar una medición exacta y precisa. (UNICEF, 2012)

2.6 Crecimiento y desarrollo

Los niños experimentan un crecimiento lento pero continuo durante una etapa bastante larga denominada edad escolar, que se prolonga hasta el comienzo de las manifestaciones puberales o etapa preadolescente.

Las necesidades nutritivas de estos años van variando a lo largo de los mismos, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta (L. Kathleen Mahan, 2013)

Los incrementos son pequeños en comparación con los que se registran antes de los 2 años de edad y en la adolescencia; el peso aumenta una media de 2 a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años.

Después la velocidad aumenta, señalando la proximidad de la pubertad. La media de incrementos de altura es de 6 a 8 cm al año desde los 2 años hasta la pubertad. (L. Kathleen Mahan, 2013)

El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones. Estos patrones suelen ser paralelos a las variaciones en el apetito y en la ingesta alimentaria. Para los padres, los períodos de crecimiento lento y menor apetito pueden suponer ansiedad, dando lugar a riñas durante las comidas. (L. Kathleen Mahan, 2013. Los niños experimentan entonces el rebote adiposo o incremento de la grasa corporal como preparación al estirón de la pubertad. (L. Kathleen Mahan, 2013)

2.7 Efectos de la Malnutrición

A nivel educativo, la desnutrición afecta el desempeño escolar como resultante de los déficits que generan las enfermedades y por las limitaciones en la capacidad de aprendizaje asociadas a un menor desarrollo cognitivo. Esto se traduce en mayores probabilidades de ingreso tardío, repitencia, deserción y bajo nivel educativo. Al igual que en salud, la relación entre desnutrición y menor resultado educativo depende de la intensidad de la desnutrición y son dos los procesos que se presentan.

El primero resulta de los problemas de desarrollo, de manera que hay un proceso en el ámbito de la salud y un efecto posterior en el resultado educativo. Este proceso se inicia en las primeras dos etapas del ciclo de vida (intrauterina y hasta los 24 meses). El segundo se deriva directamente del déficit alimentario, el que afecta la capacidad de concentración en la sala de clases y limita el aprendizaje. Así, este es concomitante con la etapa preescolar y escolar, y aunque el sello de los primeros años de vida es muy determinante, no requiere necesariamente un daño nutricional previo, sino que puede sólo ser reflejo de baja ingesta en la misma etapa. (Fernández, Martínez, & et al, 2017)

El déficit de micronutrientes, en especial hierro, zinc, yodo y Vitamina A, están relacionados con un deterioro cognitivo que lleva a un menor aprendizaje. Como ejemplo de lo anterior, utilizando datos del INCAP referidos a habitantes guatemaltecos del mundo rural, Behrman y Knowles mostraron que haber recibido suplementos nutricionales entre los 6 y 24 meses de edad tuvo un efecto positivo significativo en el desempeño escolar (Fernández, Martínez, & et al, 2017)

Por otro lado la evidencia respecto de los efectos en educación de la malnutrición por exceso, comparativamente con aquellos de la malnutrición por déficit, es menos concluyente. Sin embargo, existen investigaciones que han sistematizado los distintos tipos de asociación existente entre sobrepeso y obesidad, con distintas dimensiones educativas. (Fernández, Martínez, & et al, 2017)

Se ha sugerido que la obesidad estaría correlacionada con una menor asistencia a la escuela y menor acumulación de capital humano durante la niñez y la adolescencia. Luego de

controlar por variables intervinientes, observaron que niños con peso normal perdían menos días de escuela en comparación con niños obesos. Se ha observado, también, que mujeres adolescentes con sobrepeso tendrían un menor nivel educacional e ingresos laborales en comparación a aquellas sin sobrepeso (Parsons et al 1999; Gortmaker et al 1993).

Otro estudio reporta una asociación significativa con resultados educativos, de acuerdo al cual hasta un 10% de variación del rendimiento académico se explicaría al comparar población obesa y no obesa (Caird et al 2011).

No obstante lo anterior, es importante destacar que la evidencia no es conclusiva. De hecho, un meta análisis de estudios realizados en esta área revela que la gran mayoría de ellos no encuentran relaciones significativas cuando se controlan variables intervinientes como el nivel socioeconómico. Más aún, en el caso de malnutrición por exceso, la evidencia indicaría que la dirección causal es inversa, esto es, desde educación hacia obesidad. (Fernández et al., 2017)

2.8 Consecuencias de la malnutrición en escolares

Existe amplia evidencia acerca de las consecuencias de la desnutrición en niños y niñas en relación con sus habilidades, el desarrollo cognitivo, la mortalidad y la prevalencia de morbilidades a lo largo del ciclo de vida. Desde hace unos años el análisis se ha centrado en profundizar las consecuencias de la malnutrición, tanto por déficit como por exceso. (CEPAL, 2018)

Como cita Black y otros (2013) El bajo peso al nacer, que también es un indicador de desnutrición durante el embarazo, aumenta el riesgo de muerte en los primeros meses y años de vida. Asimismo, afecta las funciones de inmunidad durante la infancia, aumentando el riesgo de enfermedad y, por lo tanto, las posibilidades de morir a causa de diversas infecciones. La desnutrición global, aguda y crónica estarían asociadas con un aumento del riesgo de muerte por diarrea, neumonía y sarampión. El bajo peso al nacer y la desnutrición durante la niñez son, además, factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. (CEPAL, 2018)

3. Comportamiento Alimentario.

El consumo o comportamiento alimentario se refiere al proceso de decisión que los individuos realizan cuando adquieren, usan o consumen determinados alimentos. Aunque la capacidad económica es determinante en el comportamiento, la información que la persona tenga sobre los alimentos, también es importante. Esta información está determinado por las costumbres y prácticas de alimentación, es decir, la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en la familia. (INCAP, Marco conceptual de la seguridad alimentaria y nutricional)

El comportamiento humano es el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, evoluciona con el tiempo, integra datos racionales e irracionales y se basa en experiencias personales, positivas o negativas.

Tradicionalmente se pensaba que la transmisión de información era suficiente para modificar las conductas indeseables, y que los métodos de educación tradicional eran los más convenientes para hacerlo. En la actualidad sabemos que los modelos de transmisión de información no son efectivos para lograr cambios de comportamientos, ayudan, pero por sí mismos no motivan al cambio de actitudes ni de conductas

3.1 Hábitos alimentarios.

Modalidades de elección, preparación y consumo de los alimentos, por un individuo o grupo, como influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales. (INCAP, 2012)

Los hábitos alimentarios han evolucionado a lo largo de la historia y varían considerablemente en las diferentes partes del mundo. En zonas rurales de países en desarrollo, las dietas pueden depender únicamente de los que la familia o la comunidad producen; pero en la medida en que el poder adquisitivo aumenta, es posible acceder a mayor variedad de alimentos en mercados y tiendas locales. En sociedades económicamente desarrolladas y en zonas urbanas de países en desarrollo, las dietas son un reflejo no sólo de los suministros de alimentos cultivados y manufacturados localmente, sino también de aquellos disponibles nacional e internacionalmente.

3.2 Selección y Preparación de alimentos

Selección de alimentos: supone elegir los alimentos en las porciones adecuadas a cada comida, en número de veces suficiente para conseguir un aporte completo y de forma que estén representados todos los grupos de alimentos. (UNED, 2019)

Preparación de alimentos: son los conocimientos que se tengan acerca de procesos de lavados, desinfección, preparación y cocción de alimentos que se van a servir. Las malas prácticas de higiene durante la preparación de los alimentos pueden causar enfermedades infecciosas o la seleccionar incorrecta de métodos de cocción puede producir pérdidas de vitaminas y minerales contenidos en los alimentos. (INCAP, Marco conceptual de la seguridad alimentaria y nutricional, pág. 51)

3.3 Patrón de consumo (alimentario)

Marco de referencia del consumo de alimentos de un grupo de población, que refleja el grupo y cantidades de alimentos usualmente consumido por la mayoría de individuos en un periodo determinado. Refleja aspectos culturales y del contexto, de manera que puedan ser modificados por circunstancia tales como: cambios en los precios, escasez, información, publicidad, creencias y otros. (INCAP, Recomendaciones dietéticas diarias, 2012)

Los hábitos y las prácticas alimentarias tienden a sufrir lentas modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia permanecen constantes a través del tiempo. Sin embargo, en las últimas décadas se han producido cambios drásticos, particularmente en los hogares urbanos, por una multiplicidad de factores que han influido en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario de la población. (INCAP/OPS, 2011)

El análisis de estos últimos es de gran utilidad tanto para la planificación y vigilancia alimentario-nutricional como para establecer las guías alimentarias, compatibilizando los aspectos de la producción con los del consumo, en términos de alimentos y nutrientes.

De esta manera se podrán elaborar políticas y estrategias de seguridad alimentaria, en correspondencia con los recursos naturales del país y las pautas culturales, destinadas por

un lado para aumentar el consumo de energía, proteínas y micronutrientes en los sectores de bajos ingresos, y por otro, para mejorar los hábitos alimentarios y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación.

El conocimiento del consumo alimentario también es de importancia para desarrollar la canasta de alimentos con sus múltiples aplicaciones para determinar los niveles y estructura del gasto familiar, índices de precio al consumidor, ajustes de salarios, e índices de marginalidad social.

Además, sirve para priorizar el análisis de alimentos y nutrientes a fin de elaborar las tablas y bases de datos sobre composición química de alimentos. (INCAP/OPS, 2011)

Por otra parte, permite planificar la investigación, producción y comercialización de nuevos productos alimentarios; la publicidad en materia de alimentos; la educación y comunicación alimentario-nutricional; y la orientación al consumidor.

Los principales factores que influyen en los patrones de consumo son los ingresos, los cambios sociodemográficos, la incorporación de servicios en la alimentación (componente terciario) y la publicidad. Aunque tienen gran importancia, no se examinarán aquí los factores nutricionales, psicológicos y culturales vinculados al consumo alimentario. (FAO, 2019)

3.4 Patrón de consumo de Nicaragua

Patrón alimentario.

| No | Grupo o tipo de Alimentos | Alimentos |
|----|---------------------------|---|
| 01 | Lácteos | 01. Queso y similares 02. Leche líquida |
| 02 | Huevos todas las aves | 03. Huevos de gallina |
| 03 | Carne de res, cerdo, aves | 04. Carne de aves |
| 04 | Frijoles | 05. Frijol rojo |
| 05 | Cereales y derivados | 06. Arroz 07. Pan simple 08. Pan dulce y galletas 09. Tortilla de maíz |
| 06 | Azúcares | 10. Azúcar blanca fortificada con vitamina A. |
| 07 | Grasas | 11. Aceite Vegetal |
| 08 | Verduras y Hortalizas | 12. Cebolla 13. Tomate 14. Chiltoma 15. Papas |
| 09 | Frutas | 16. Bananos-Plátanos maduros 17. Bananos-Plátanos verdes |
| 10 | Miscelánea | 18. Sal 19. Gaseosas 20. Café en polvo 21. Salsa de Tomate |

(INTA&MAGFOR&PESA&FAO, 2007)

El número de alimentos del patrón alimentario varía de un país a otro y entre regiones de un mismo país. En el cuadro siguiente se observa esta variación en el patrón alimentario de Nicaragua para el nivel nacional y para las 7 regiones en que está dividido el país: Región I (Nueva Segovia, Madriz y Estelí), Región II (León y Chinandega), Región III (Managua), Región IV (Granada, Masaya, Carazo y Rivas), Región V (Boaco y Chontales), Región VI (Matagalpa y Jinotega), y Región VII (RAAN, RAAS y Río San Juan)

Zonas Geográficas

| Nacional | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Azúcar |
| Sal |
| Arroz |
| Aceite Vegetal y otras grasas |
| Frijol |
| Cebolla |
| Chiltoma y tomate |
| Quesos y similares |
| Café en polvo |
| Tortilla de maíz |
| Carne |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| de aves |
| Huevos |
| Pan simple y similares | | Pan simple y similares | | Pan simple y similares |
| Bananos - plátanos maduros |
| Pan dulce y galletas | |
| Bananos - plátanos verdes | | Bananos - plátanos verdes | | Bananos - plátanos verdes |
| Papas | |
| Leche líquida | | Leche líquida | Leche líquida | Leche líquida | Leche líquida | | |
| Salsa de tomate | | Salsa de tomate | Salsa de tomate | Salsa de tomate | | | |
| Gaseosa | Gaseosa | Gaseosa | Gaseosa | Gaseosa | Gaseosa | | |
| | | Carne de res | Carne de res | Carne de res | | | |

(INTA&MAGFOR&PESA&FAO, 2007)

3.5 Publicidad de alimentos

Se refiere a la información que recibe el consumidor en materia de consumo sobre los diferentes bienes, productos y servicios. Actualmente la publicidad (televisión, radio, tiendas y juegos) promueve que se consuma alimentos no nutritivos como aguas gaseosas, bolsitas, etc. (INCAP, Marco conceptual de la seguridad alimentaria y nutricional, pág. 50)

3.6 Influyentes del comportamiento alimentario

En la actualidad, la publicidad y su relación con el consumo de alimentos, es muy importante, ya que los anuncios que nos presentan las industrias de alimentos, y las propiedades que se les atribuyen, originan modas alimentarias, que promueven la demanda de marcas conocidas por lo cual la elección de los alimentos se basa en el prestigio de la marca, así como de su valor agregado. Ejemplo: bolsas de comida rápida que traen premio, bebidas que ofrecen darle la energía necesaria durante el día, etc.

Los patrones alimentarios de los niños deben ser comprendidos en el contexto de sus experiencias vivida. Las prácticas culturales se transmiten de una persona a otra, la aceptación de un alimento incrementa en los niños cuando es modelada por adultos, profesores y otros niños. Esto más aún, si se tiene en cuenta que la selección de los alimentos, durante los primeros años de la vida, depende de las actitudes y de las elecciones hechas por los padres y/o cuidadores encargados de la alimentación

Los padres influyen en las elecciones de alimentos, por parte de los niños, a través de su presencia en los tiempos de comida, la inclusión de diversas preferencias alimentarias dentro de los menús diseñados en casa, esfuerzo y habilidades de preparaciones de alimentos, así como por aspectos concernientes a salud y finanzas del hogar. Ahora, los niños con rechazo alimentario se correlacionan en su mayoría con las tácticas de presión y amenazas de quitar privilegios de alimentos y juegos. La presión para comer predice comentarios negativos acerca de la comida, así como una tendencia hacia el rechazo. Por su parte, los estímulos neutrales, las recompensas y los elogios están más relacionados con la aceptación del alimento

Los alimentos se ingieren no solo para satisfacer una necesidad nutricional, también desde una dimensión social permiten imitar hábitos de alimentación de profesores, de padres. Comer en sociedad conduce a patrones de ingesta diferentes a los que se dan cuando se come solo. En el caso de niños con sobrepeso está documentado que el contexto social impacta en el consumo de alimentos: los niños con sobrepeso comen menos cuando están acompañados, mientras que los niños con peso adecuado comen más

El recuento del entorno social, se ha demostrado que los niños que comen sin compañía, son quienes ven significativamente más televisión. A causa de esta situación, la televisión se ha convertido en un modelo y aspecto de gran influencia en las decisiones alimentarias de este grupo de edad. Los escolares que ven más televisión son los que manifiestan una mayor porcentaje de consumo de alimentos de bajo valor nutricional (productos de paquete, refrescos, dulces, entre otros).

En consecuencia de ello, el impacto reconocido que tienen hoy día las marcas y los logos sobre el consumo de alimentos. Llegado a esto punto, otro factor externo al que debe hacerse referencia es el relacionado con las características propias de los alimentos. Cuando los niños gozan de libertad para seleccionar preparaciones, su elección no está dictada por atributos para su salud, sino por sus preferencias gustativas. Diversos estudios muestran que condiciones del alimento como el sabor, la apariencia y el olor influyen de forma directa en la ingesta. (Díaz-Beltrán, 2013)

Generalmente se acepta que los comportamientos frente a la alimentación, se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar. Un factor importante corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo, tanto de los niños como de los adultos; así como una menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y organización de la misma. (INCAP/OPS, 2011)

La pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran. La conducta alimentaria en niños, presenta una relativa estabilidad temporal que se equipara a otros rasgos estables de la personalidad y deben ser los progenitores los que influyan en el contexto alimentario infantil, usando modelos autoritarios o permisivos para la elección de la alimentación de los niños, en aspectos como tipo, cantidad y horarios de alimentación.

Respecto a esto, el modo de alimentarse, las preferencias y el rechazo hacia determinados alimentos, se encuentran fuertemente condicionados durante la etapa infantil por el contexto familiar, puesto que es en este período cuando se adoptan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias, donde especialmente las madres, tienen una influencia importante en la forma como el niño se comporta en relación con la alimentación. Se considera que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales, además que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como la maduración biopsicosocial. (INCAP/OPS, 2011)

Es necesario que los niños adquieran, durante esta etapa, hábitos alimentarios saludables. Por tanto, la edad escolar es una etapa crucial para la configuración de los hábitos alimentarios y conductas; mismas que persistirán en etapas posteriores, no solo como posible factor de riesgo actual, sino también en la edad adulta e incluso en la senectud (Ordoñez, 2017)

La aceptabilidad y consumo de alimentos se refiere a la capacidad de la población para decidir adecuadamente sobre la forma de seleccionar, almacenar, preparar, distribuir y consumir los alimentos, lo que, como se mencionó en el párrafo anterior, no sólo está determinado por la disponibilidad y el acceso a los alimentos, sino también por las costumbres, prácticas de alimentación y el nivel educativo general, así como sobre la educación e información específica sobre alimentación y nutrición que las personas dispongan. (INCAP/OPS, 2011)

El consumo de alimentos está determinado por varios determinantes, como se plantea siguientemente:

- Una oferta diversificada y abundante de alimentos
- Estilo de vida modificado por presiones de la modernidad, tecnologías, urbanización
- Acceso a alimentos preparados procesados de alta densidad calórica con poco o ningún valor nutritivo
- Precios altos y oferta limitada de alimentos saludables
- La disponibilidad de recursos financieros y de alimentos
- Fuente y frecuencia de esos recursos
- Gustos personales,
- Control padre/madre del ingreso
- Composición de la familia; y
- La educación formal e informal

Todos estos son determinantes del patrón o cultura alimentaria que caracteriza a países y aún a regiones dentro de un mismo país.

La distribución de recursos ya dentro de las familias es otro de los factores determinantes para el adecuado consumo de sus miembros. Es por esto que se acepta que, la disponibilidad, accesibilidad y aceptabilidad de los alimentos no garantiza que todos los miembros de la familia tengan igual oportunidad de una adecuada nutrición, en el caso que los recursos alimentarios disponibles no se distribuyan equitativamente entre las personas, de acuerdo a lo que éstas necesitan.

La información sobre los diferentes productos y servicios; y el nivel educativo, que comprende tanto procesos formales como no formales, de la persona que administra los recursos económicos y decide en qué se van a invertir. (INCAP/OPS, 2011)

CAPITULO 3

7. DISEÑO METODOLOGICO

7.1 Tipo de investigación: El tipo de estudio es descriptivo, de corte transversal y enfoque cuantitativo. Es una investigación donde se describen tanto las características sociodemográficas y el comportamiento alimentario de los escolares en un tiempo determinado.

7.2 Universo: El universo está conformado por 114 escolares del Colegio José de la Cruz Mena las edades entre 9 a 13 años de ambos sexos.

7.3 Muestra: Nuestro tipo de muestra es por conveniencia ya que se realizaron las tomas de medidas antropométricas y encuestas a los escolares que se presentaron a clases los días que se llevaron a cabo dicha actividad. El cual correspondió al total de 80 escolares del colegio José de la cruz Mena.

7.4 Variables, Categorías del estudio y cruce de variables

Características sociodemográficas.

Categoría: Edad (de 9 a 10 y de 11 a 13); sexo (masculino, femenino); Grado (de 4to a 6to)

Estado nutricional.

Categoría: IMC (desnutrición, normal, sobrepeso, obesidad); **Talla para la edad** (talla baja severa, talla baja, talla norma, talla alta, talla muy alta)

Comportamientos alimentarios de los escolares

Categoría:

Frecuencia de consumo y comportamiento alimentario

Cruce de Variables

- Grado, edad y sexo de los escolares.
- IMC, grado y sexo de los escolares.
- Talla para la edad con relación al grado y sexo.

7.5 Criterios de exclusión

- Escolares que no sean perteneciente al colegio José de la Cruz Mena
- Escolares que no hayan asistido a clases el día de la toma de medidas antropométricas y aplicación de encuestas.
- Escolares que no quisieron participar en el estudio
- Escolares que no sean de los grados seleccionados

7.6 Criterios de inclusión

- Escolares pertenecientes al colegio José de la Cruz Mena.
- Escolares de ambos sexos
- Escolares que hayan asistido a clases el día de la toma de medidas antropométricas y aplicación de encuestas.
- Escolares que quisieron ser parte del estudio monográfico
- Escolares que pertenezcan en los grados seleccionado

7.7 Instrumentos de recolección de información

Los instrumentos se elaboraron mediante nuestros objetivos de estudio características sociodemográfico, clasificaciones de estado nutricional y descripción de comportamiento alimentarios de los escolares.

Instrumento N#1: El instrumento está formado con 2 acápites. En la primera parte se contemplan los datos sociodemográficos, en el segundo punto la evaluación nutricional (Ver anexo #1)

Instrumento N#2: Este se encuentra conformado por 2 acápites la primera parte es la frecuencia de consumo que fue adaptada para el grupo de población en estudio y se utilizó para una investigación anteriormente titulada "Consumo actual de frutas y hortalizas en

escolares del sexto grado en las escuelas Salvador Mendieta, Azul y Blanco, Lenin, de los distritos V y VI de la ciudad de Managua en el periodo de Septiembre-Noviembre 2011. El segundo punto es sobre preguntas cerradas de comportamiento alimentario creado según el objetivo (Ver anexo #2)

Instrumento N#3 (Oferta del Quiosco):

Se preguntó por los alimentos que tienen disponibles y ofertan en el quiosco escolar (Ver anexo #3)

7.8 Plan de tabulación y análisis

De acuerdo a la investigación monográfica, primero se presentan las condiciones sociodemográficas realizando cruce de variables con el grado, edad y sexo representado en las tablas de contingencia.

Obtenida la información de estado nutricional mediante el Software Who Antro Plus se exporto a Microsoft Excel para realizar las tablas que representen las clasificaciones de los escolares con el porcentaje

En nuestro tercer objetivo de comportamiento alimentario se muestran figuras de Frecuencia de consumo, hábitos alimentarios, oferta alimentaria del kiosco escolar y hogar e influencia social.

7.9 Procedimientos

Autorización

Para empezar dicho estudio, se solicitó Carta a la directora del Departamento de Nutrición UNAN-Managua MSc. Ana María Carcache para ser aprobados en los colegios de estudio, se le entregaron a los directores de los centros José de la Cruz Mena, se brindó información a la directora sobre el interés de realizar el estudio monográfico y lo que se iba ir realizando con los escolares para llevar a cabo el tema, y de esta forma poder realizar nuestra investigación.

7.10 Área de estudio

- El área de estudio es en el departamento de Jinotepe, colegio José de la Cruz Mena Ubicado en villa madre proletaria segunda rotonda, 1 cuadra al este.

7.11 Tiempo

El Proceso del estudio monográfico inició desde la elaboración de protocolo en Septiembre 2019, luego siendo aprobado se continua con la preparación de la monografía que comprende de noviembre 2019 a Marzo 2020.

7.12 Recursos

a) Recursos Humano

- ❖ Elaboradoras del estudio:
 - Br. Xiomara González,
 - Br. María romero
 - Br. Valeska Mendoza
- ❖ Tutora: Msc. Carmen Flores
- ❖ Directora del Centro Escolar José de la Cruz Mena

b) Recursos Materiales

- ✓ Computadora
- ✓ Libretas
- ✓ Lapiceros
- ✓ Memorias USB
- ✓ Celulares
- ✓ Balanza
- ✓ Cinta SECA

✓ Tabla de los indicadores de crecimientos Organización Mundial de la Salud (O.M.S.).

✓ Papelería(instrumento 1 y 2)

c) Recursos Financieros.

❖ Para la elaboración de la investigación se invirtió en transporte, alimentación e impresiones, calculando un presupuesto de C\$ 8,000.

7.13 Proceso

Para el registro del peso se utilizó una balanza para adulto con capacidad de pesaje de hasta 130 kilos. La lectura del peso se realizó en forma directa, para lo cual se le indicó al escolar que se quitara el calzado y se ubique en el centro de la balanza con el peso distribuido en forma pareja en ambos pies.

Para realizar la medición de la talla se utilizó la cinta SECA de 2 metros se le indicó al niño que se quite el calzado, se ubique erguido y con los pies juntos realizando la línea de Frankfort y se anotaron en una hoja de registro para el peso y talla de los niño/as

Una vez obtenidas las medidas antropométricas de los escolares se realizó una base de datos en Microsoft Excel y se procedió a insertar los datos al Software Who Anthro Plus de la OMS que está indicado para niño/as mayores de 5 a 19 años consiste en tres módulos (calculadora antropométrica, examen individual y encuesta nutricional) el cual se ocupó encuesta nutricional donde nos permitió determinar el estado nutricional mediante los percentiles de 0 a 100 que muestra los indicadores, talla/edad y IMC para la edad que se clasifican en emaciado, normal, riesgo de sobrepeso, obesidad.

Con respecto al análisis para describir el comportamiento alimentario, se procesaron los datos en Excel y SPSS, se procedió a dividir las preguntas en subvariables de hábitos alimentarios, oferta alimentaria en el hogar, oferta alimentaria del quiosco escolar e influencia alimentaria, los cuales se evaluaron bajo los criterios de adecuado e inadecuado, dándole un valor de 0 a 1, donde adecuado vale 1 e inadecuado tiene valor de 0, a través de una guía de repuestas con las 17 preguntas del cuestionario(ver anexo #4)

De una forma globalizada se interpretaron los resultados el cual fue para obtener si el comportamiento alimentario era adecuado o no adecuado se realizaron puntos de cohortes los cuales son:

0-7 puntos: Comportamiento Alimentario Inadecuado

7-17 puntos: Comportamiento Alimentario Adecuado

De esta forma evaluamos el comportamiento alimentario total como adecuado e inadecuado

7.14 Prueba Piloto

El instrumento fue validado con un grupo de 10 niño/as que cumplieran los criterios de edad que están establecidos en nuestro estudio monográfico y de esa forma se realizaron las correcciones pertinentes en el instrumento.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Objetivo General: Evaluar estado nutricional y el comportamiento alimentario en niños de Cuarto, Quinto y Sexto Grado del colegio público José de la Cruz Mena de la Ciudad de Jinotepe.

| Objetivo Especifico | Variable Conceptual | Subvariable | Variable operativa | Valor | Técnica de recolección de datos |
|---|---|--|--|--|---------------------------------|
| Determinar las características sociodemográficas de los escolares de Cuarto, Quinto y Sexto Grado del colegio público “José de la Cruz Mena” de Jinotepe. | Características que revelan la situación demográfica de la población de referencia | Demografía | Área de estudio | Jinotepe | Encuesta |
| | | | Grado de escolaridad | Primaria | |
| | | | Edad | Años Cumplidos | |
| | | | Sexo | Masculino Femenino | |
| Clasificar el estado nutricional de los escolares con los indicadores peso para la talla y talla para la edad de Cuarto, Quinto y Sexto Grado del colegio público “José de la Cruz Mena” de Jinotepe. | La interpretación de datos antropométricos para determinar la situación nutricional de los individuos | Medidas antropométricas ✓ Peso en Kg ✓ Talla en Cm | Indicador del estado nutricional - IMC | Mayor a 3 Mayor a 2 | Encuesta |
| | | | | Entre 2 y 1 | |
| | | | | Entre 1 y 0 0 mediana Entre 0 y -2 | |
| | | | | Entre -2 y -3 | |

| | | | | | |
|---|--|---|------------------------------|--|-----------------|
| | | | Indicador de T/E | Menor de -3 | |
| | | | | Mayor a 3 | |
| | | | | Mayor a 2 | |
| | | | | Entre 2 y 1 Entre 1 y 0 0 mediana Entre 0 y-2 | |
| | | | | Entre -2 y -3 | |
| <p>Describir el comportamiento alimentario de los escolares de Cuarto, Quinto y Sexto Grado del colegio público “José de la Cruz Mena” de Jinotepe.</p> | <p>Identificación del comportamiento alimentario de los niños de 4to a 6to grado de las escuelas Guardabarranco y José de la Cruz Mena</p> | <p>Comportamiento Alimentario</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Frecuencia de consumo. ✓ Cuestionario de comportamiento alimentario. | <p>Frecuencia de consumo</p> | <p>Cranes y derivados. Leches y derivados. Huevo. Panes y cereales. Embutidos. Frutas. Vegetales y hortalizas. Leguminosas. Grasas. Aderezos. Aderezo. Salsas y sopas. Azucares. Bebidas diversas.</p> | <p>Encuesta</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | Postres. Comidas. Preparadas. Condimentos. |
| | | | | Alimentos que prefieres o te gustan |
| | | | Cuestionario de comportamiento alimentario | Alimentos que no te gustan |
| | | | | Si evitas alimentos menciona el motivo |
| | | | | Donde desayunas |
| | | | | Desayunas antes de venir al colegio |
| | | | | Comidas que realizas al día |
| | | | | Que haces normalmente cuando te sientes satisfecho. |
| | | | | Que haces con la grasa visible de la carne |
| | | | | Cantidad de vasos de agua |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | Lo más importante para elegir un alimento del quiosco escolar | |
| | | | | Que compras en el colegio en el momento del recreo | |
| | | | | Que compras con el dinero | |
| | | | | Quien prepara tus alimentos con mayor frecuencia en la semana | |
| | | | | Que lleva de merienda a la escuela | |
| | | | | Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos | |
| | | | | Tus amigos comen lo mismo que tu | |
| | | | | Prefieres lo mismo que compran tus amigos | |

CAPITULO 4

8. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

Tabla 1. Características demográficas de la población en estudio del colegio público

| Colegio José de la Cruz Mena | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|
| Grado | Edad | Sexo | | Total |
| | | Masculino | Femenino | |
| | | % | % | % |
| 4to grado | De 9 a 10 años | 15% | 14% | 29% |
| | De 11 a 13 años | 3% | 3% | 5% |
| 5to Grado | De 9 a 10 años | 9% | 9% | 18% |
| | De 11 a 13 años | 10% | 6% | 16% |
| 6to Grado | De 9 a 13 años | | - | - |
| | De 11 a 13 años | 11% | 21% | 33% |
| Total | | 48% | 52% | 100% |

Fuente: Encuesta

En el colegio José de la Cruz Mena se encontró que el 52% son femeninos y el 48% masculinos, los cuales cuentan con rangos de edades entre los 11 a 13 años con el 54% y los rangos de 9 a 10 años con el 47% lo que significa que predominan los escolares con edades entre a 11 a 13 años. Con respecto a la matrícula del año escolar 2019 y la muestra en el colegio se puede encontrar una similitud en cuanto al sexo predominante que es el sexo femenino.

En cada una de las regiones se observan proporciones aún más similares con respecto al sexo de los infantes, pues las diferencias entre ambos sexos oscilan alrededor de 1 punto porcentual. Nicaragua continúa siendo un país joven, pues la mitad de su población (49.8%) no alcanza los 18 años. Sin embargo se observa un ligero descenso con respecto a los datos de la Encuesta de Nivel de Vida de 1993, cuando esta población era del 53%. La edad promedio de los niño/as nicaragüenses es de 8.44 años. (INIDE, 2001).

Tabla 2. Lugar de Residencia de los escolares del colegio José de la Cruz Mena

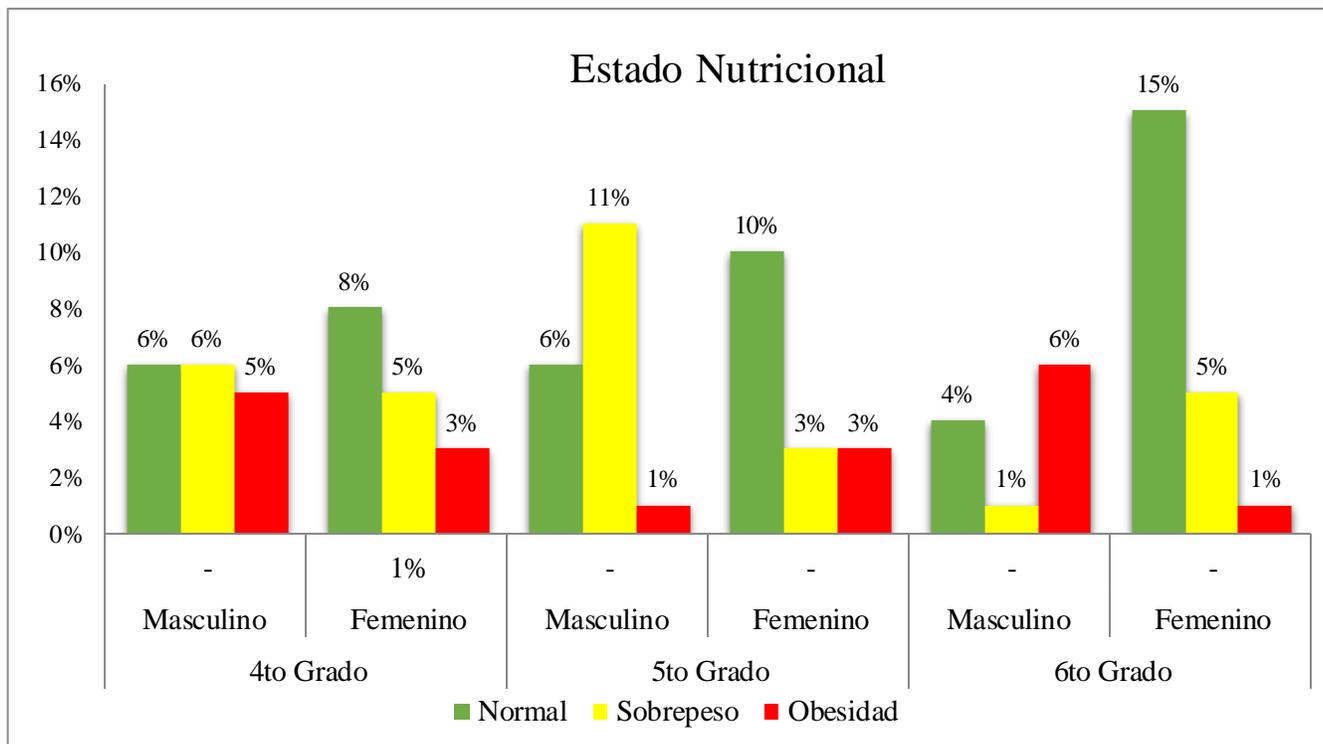
| Residencia | % |
|-------------------|----------|
| Urbana | 99% |
| Rural | 1% |
| Total | 100% |

Fuente: Encuesta

De acuerdo al lugar de residencia de los escolares el 99% es proveniente del área urbana, solo 1% es del área rural. Con un reporte de INIDE del año 2001 muestra que el área de residencia de los niños nicaragüenses el 54.5% de los niños y las niñas viven en las áreas urbanas, mientras en las áreas rurales viven un 45.5%, presentándose con un ligero incremento para las áreas urbanas, con respecto a 1993.

Estado nutricional de los escolares con los indicadores Índice de Masa Corporal (IMC) y talla para la edad (T/E).

Figura 1. Clasificación de Índice de masa corporal (IMC) por grado, edad y sexo



Fuente: Encuesta

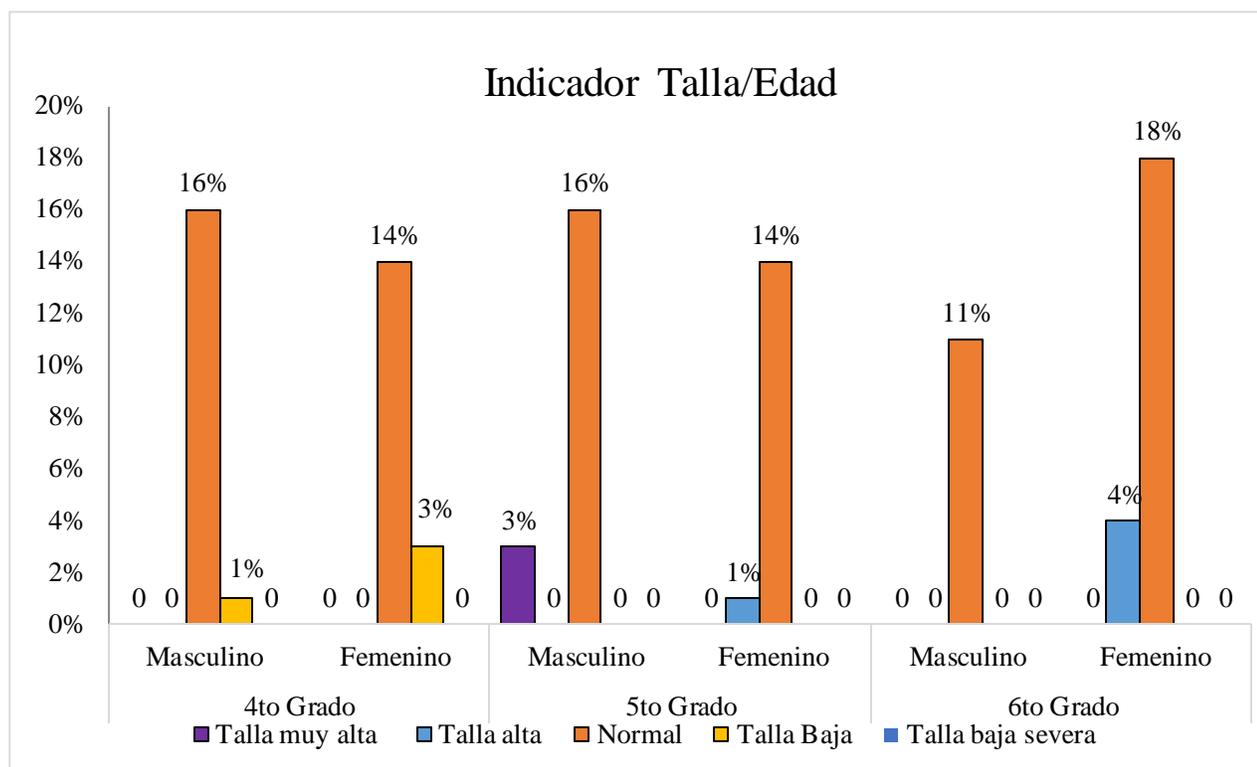
El estado nutricional de los escolares del colegio José de la Cruz Mena como lo muestra la Figura 3 según el indicador índice de masa corporal (IMC), es normal para el 49%, sobrepeso 31%, obesidad 19% y bajo peso 1% con un total de 80 escolares de ambos sexos, Según el indicador IMC de los escolares de quinto grado a sexto grado se valoró que 49% de estos se encuentran en un IMC normal, seguido por el sobrepeso con el 31% de los cuales quinto grado presenta más niños con este tipo de malnutrición con el 11% para el sexo masculino y el 3% para el sexo femenino, cuarto grado presenta 11% con sobrepeso, predominando el sexo masculino con el 6% y el sexo femenino con el 5%, sexto grado presenta 6% con sobrepeso con predominio del sexo femenino con el 5% y el sexo masculino con el 1%, seguido con la obesidad con el 19% al cual a 4to grado le pertenece

el 8% predominando el sexo masculino con el 5% y el sexo femenino con el 3%, sexto grado presenta 7% de obesidad predominando el sexo masculino con el 6% y el sexo femenino con el 1%, quinto grado es el que menor sobrepeso presenta con el 4% predominando el sexo femenino con el 3% y el sexo masculino con el 1%.

El número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad y sobrepeso se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. Las conclusiones de un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave. (OPS, 2017)

La mitad de los escolares del colegio José de la Cruz Mena se encuentran en sobrepeso y obesidad, esta condición de malnutrición está asociada probablemente al consumo de alimentos chatarras que ofertan en los kioscos escolares (enchiladas, tajadas, bebidas industrializadas, glu-glu, bebidas gaseosas, chiverías) y por otra parte también el patrón alimentario muestra altos porcentajes de consumo en comidas rápidas, grasas no saludables y golosinas, (el cual se muestra más adelante), siendo esto un factor de riesgo que cause el deterioro de la salud durante la infancia y desencadene enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta, también afectar el desempeño escolar como resultante de los déficits que generan las patologías y las limitaciones de la capacidad de aprendizaje relacionadas a un menor desarrollo cognitivo, afectando mayormente al sexo femenino que presentan los mayores porcentajes de sobrepeso.

Figura 2. Indicador Talla/Edad por Colegio, Grado y Sexo



Fuente: Encuesta

Este indicador permite identificar niños con retardo en el crecimiento debido a un prolongado aporte insuficiente de nutriente o enfermedades recurrente. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2008). En el colegio José de la Cruz Mena como se muestra en la figura 4 se encontró que el 89% de los escolares de cuarto a sexto grado se encuentran en una talla normal para la edad, lo que significa que estos escolares tienen un crecimiento óptimo ya que se evidencia que la talla que tienen coincide con la edad cronológica, lo que indica que no han presentado desnutrición crónica. El 11% restante pertenece a escolares con talla baja y talla muy alta para la edad, en el caso cuarto grado se encontró que los escolares tienen talla baja para la edad con un predominio del sexo femenino con el 3% y el sexo masculino 1%. Es posible que un niño con retardo baja talla o baja talla severa desarrolle sobrepeso. (INCAP, 2012).

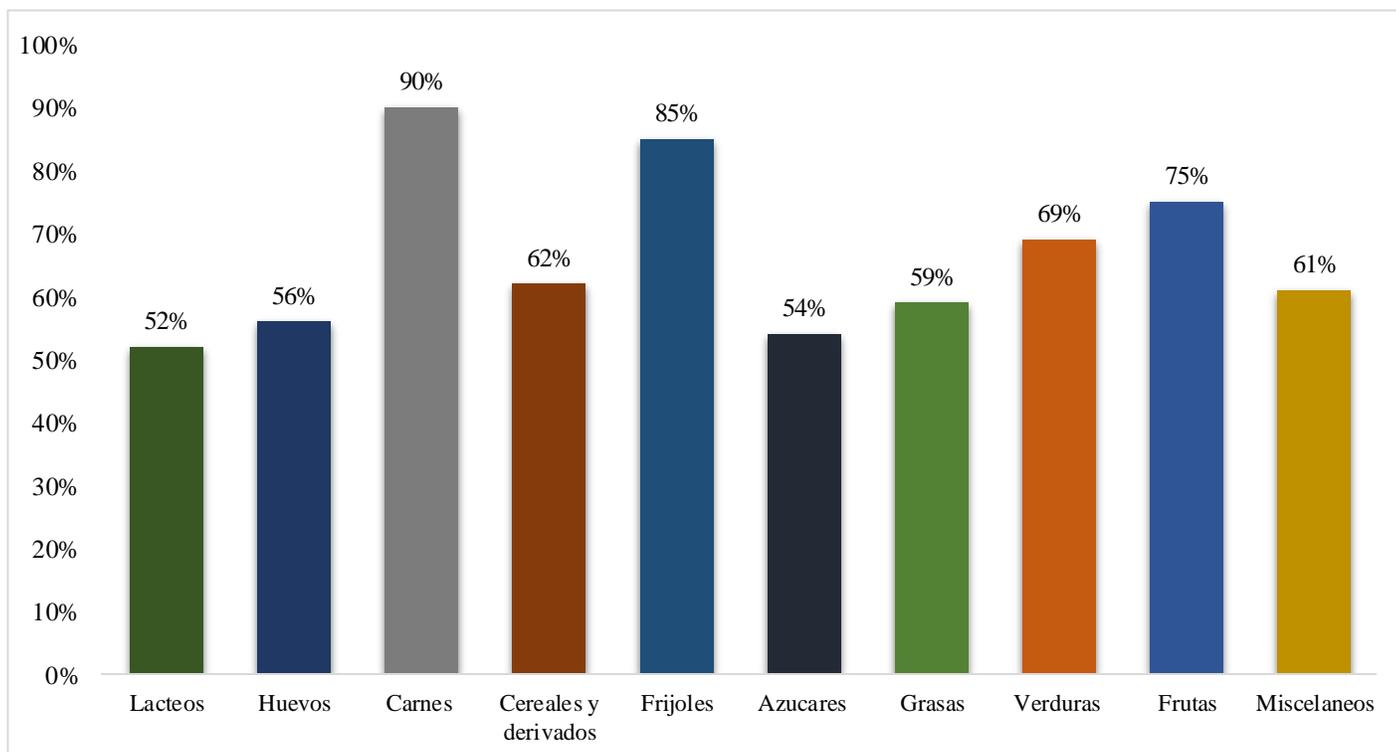
Seguido a la talla alta para la edad con el 4% esto perteneciente a sexto grado en el sexo femenino. Un niño/a en este rango es muy alto, una estatura en raras ocasiones es un

problema, a menos que sea un caso extremo que indique la presencia de desórdenes endocrinos como un tumor productor de hormona del crecimiento. (INCAP, 2012)

Las niñas de cuarto grado son las más afectadas por lo que es necesario que reciban atención nutricional y aconsejaría a los padres sobre alimentación saludables, debido que al llegar a la edad adulta las mujeres con baja estatura o desnutrición limitan el crecimiento intrauterino y esto es responsable del 20% de los casos de retraso del crecimiento en la niñez. Entre otros factores maternos que contribuyen al retraso del crecimiento figuran la baja estatura, el espaciamiento insuficiente entre partos y el embarazo en adolescentes, que interfiere con la disponibilidad de nutrientes para el feto (al tener que competir este con las demandas del crecimiento aún no finalizado de la madre). Es de prioridad tratar el retardo de crecimiento para romper círculos donde se repitan los mismos factores de desnutrición.

Comportamiento Alimentario

Figura 3. Patrón de consumo de escolares de José de la Cruz Mena



Fuente: Encuesta

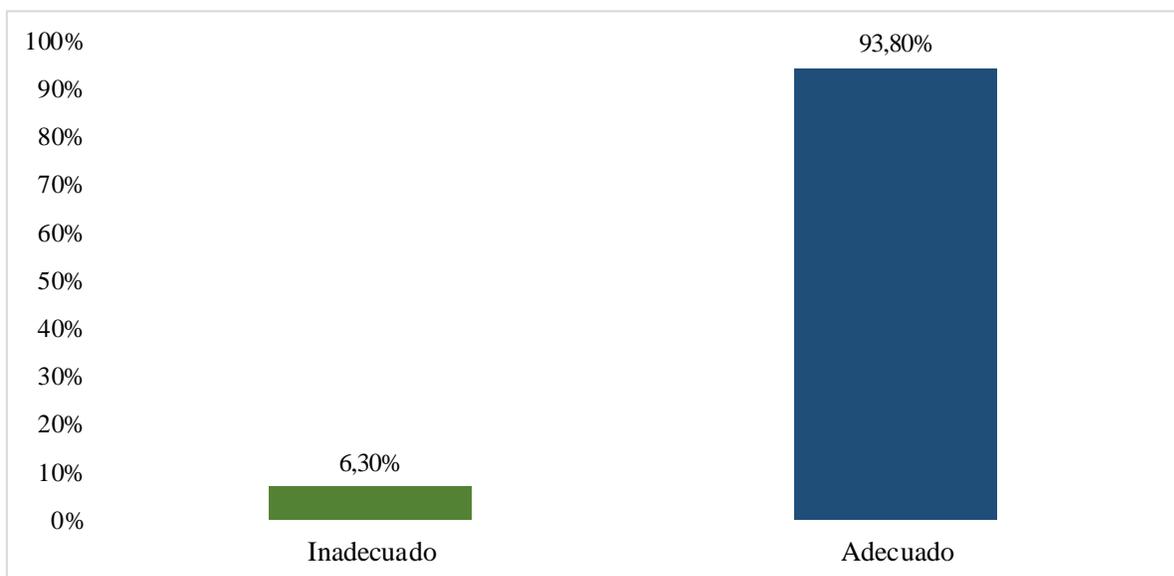
La figura 5 muestra el patrón de consumo de los escolares del colegio José De la Cruz Mena el cual está conformado por 10 grupos de alimentos con 31 alimentos, el de mayor consumo el grupo de carnes con 90%, seguido por los frijoles con un 85%, las frutas con el 75% (banano, sandía, melón, naranja dulce, plátano maduro y verde); las verduras con un 69% que incluye tomate y la cebolla; los cereales y derivados con el 62 % (arroz, avena, cebada, espaguetis y pan). Los misceláneos con un 61% (maruchan, sopa maggi, papitas fritas, sal y gaseosas). Las grasas con 59% (mantequilla y aceite); el grupo de los huevos con el 56%, los azucares con 54% (donas, choco bananos, gelatinas, donas y sorbetes) y los lácteos con un 52%. Estos datos tienen correspondencia con el patrón de consumo de la población nicaragüense en lo referente a los grupos de alimentos de la ENCA, 2004.

El patrón de consumo de Nicaragua está caracterizado por 21 alimentos de 10 grupos de igual forma la IV región en la que se sitúa Jinotepe (Carazo), entre los que se abarcan el grupos de lácteos, huevos, carnes, frijoles, cereales y derivados, azúcares, grasas, verduras, frutas y misceláneos según la ENCA, 2004. Se encontró diferencia con relación a los alimentos específicamente de lo grupos de verduras (cebolla, chiltoma y tomate), frutas (banano y plátanos maduros) el grupo de misceláneos (gaseosas, salsa de tomate), grupos de lácteos (leche). En términos generales el patrón de consumo de los escolares es más variado siendo beneficioso por tener mayor acceso a los nutrientes de los 10 grupos de alimentos principalmente fuentes de proteínas animal por el alto consumo del grupo de carne represento el 90 % consumido en la semana, seguido del grupo de frijol fuente de proteína vegetal. El nutriente proteínas sobre salen en el patrón de consumo así las vitaminas y minerales ambos esenciales para el crecimiento y desarrollo de los escolares.

El aporte de energía además del grupo de carnes provienen de los cereales y derivados y los misceláneos estos siendo el quinto y sexto lugar de los más consumidos a la semana. El grupo de los azúcares situado en el séptimo grupo de consumo. Según la Organización Mundial de la Salud recomendó como un inicio de formación alimentaria, no dar alimentos con azúcar añadida a niños menores de dos años y evitar aquellos con alto contenido de dulce ya que este tipo de alimentación genera malos hábitos alimentarios y dependencia hacia ellos. (OMS, 2010)

Una alimentación no adecuada no solo perjudica al crecimiento y desarrollo, también se asocia a la malnutrición y (deficiencias nutricionales y exceso). La obesidad y el sobre peso son factores de riesgos para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles por un consumo elevado de grupos como las grasas, misceláneos (comidas rápidas y bebidas gaseosas) azúcares que además tiene efecto en el desarrollo de las enfermedades bucales.

Figura 4. Comportamiento alimentario.



Fuente: Encuesta

El comportamiento alimentario de los escolares es adecuado con el 93.8%, se midieron los alimentos de preferencia y no preferencia, porque evita un alimento, el lugar donde desayuna, si desayuna antes de ir a la escuela, comidas que realizas al día, vasos de agua consumidos, que hace normalmente cuando se sientes satisfecho, que haces con la grasa visible de la carne. En oferta de kiosco escolar se mostraban preguntas de que es lo más importante para elegir un alimento en el kiosco de la escuela, que compras en la escuela al momento del recreo, y que compras con el dinero. También la oferta en el hogar estaban preguntas de, quien te prepara tú alimentos con mayor frecuencia durante la semana, que llevas de merienda a la escuela, cual es tú preparación más habitual de tus alimentos. Y por último influencia alimentaria entre las que estaban tus amigos comen lo mismo que tú y prefieres lo mismo que compran tus amigos.

La teoría sobre comportamiento alimentario demuestra que pueden producirse modificaciones en las preferencias y patrones alimentarios; siempre y cuando se cuente con la motivación para aceptar la información, reconocer la vulnerabilidad y relevancia

personal a las prácticas, integrar los nuevos conocimientos a sus creencias existentes, adquirir nuevas habilidades y aprender cómo aplicar nuevas actitudes a acciones apropiadas para evitar las recaídas. (INCAP/OPS, 2011).

Sí bien es cierto que se encontró que el comportamiento alimentario es el adecuado, es relevante mejorar la oferta alimentaria del kiosco ya que no le ofrecen alimentos saludables a los niño/as por lo tanto están expuestos a elegir alimentos chatarras y aunque ofrezcan bebidas naturales estas contienen demasiadas cantidades de azúcares. En cuanto a hábitos alimentarios se encontró que la cantidad de agua que mayormente consumen los niños son menores de 8 vasos; según la OMS se recomienda tomar al menos 8 vasos de agua diario. El agua tiene funciones vitales en el organismo, tales como favorecer la concentración y el rendimiento cerebral, ayudar a la regulación de la temperatura corporal, transportar nutrientes hasta las células o ayudar a la digestión de los alimentos. Por el contrario, su falta se manifiesta con distracción, irritabilidad y cansancio.

Tablas 4. Oferta Alimentaria en el kiosco escolar

Alimentos disponibles en el kiosco

Meneítos

Bombones

Gaseosas

Repostería

Chocolates

Tajada (Sin queso)

Galletas

Caramelos

Fuente: Encuesta

La observación es un instrumento muy importante y es necesario más para darnos cuenta del comportamiento alimentario que tiene los escolares a la hora de seleccionar un alimento.

De acuerdo a la observación realizada en el colegio José de la cruz Mena, se pudo examinar que los escolares tienen una preferencia por los alimentos que le proporcionan poco nutrientes y que son con más adquisición en cuanto al dinero que le dan los padres, estos

son los alimentos que no generan hábitos saludables de seguir así pueden conllevarlos a enfermedades.

Recordemos que ellos están en una etapa donde requieren más nutrientes porque están en una etapa de crecimiento y desarrollo. También es importante recalcar que aunque el MINED está comprometido en promover una cultura de alimentación saludable desde la escuela en todo el país y en esta hay poca adquisición de alimentos nutritivos como por ejemplo las frutas que son de beneficio para estos escolares

En las escuelas, los profesores enseñan que la ingesta de alimentos saludables y una alimentación balanceada son fundamentales para el óptimo desarrollo de los niños y jóvenes, sin embargo, las autoridades educativas, permiten la venta y promoción de alimentos chatarra en las tiendas escolares. Los padres y maestros pueden reconocer, sin mucha dificultad, que los dulces, las galletas, los cereales azucarados, las donas, las gaseosas y las bebidas con sabores artificiales con agregado de azúcar, se agrupan en la categoría de alimentos chatarra; pero, a menudo, pasan por alto otras comidas de este tipo, que son muy populares entre la niñez y que acostumbran a comer diariamente.

CAPITULO 5

9. CONCLUSIONES

De acuerdo a nuestros objetivos de estudio, se reflejan las siguientes conclusiones:

- **Condiciones sociodemográficas**

La mayoría de los escolares oscilan entre las edades de 11 a 13 años y se encontró una mayor presencia del sexo femenino en los 3 grados seleccionados, con procedencia del área urbana.

- **Estado Nutricional**

Más de la mitad de los escolares tienen sobrepeso y obesidad, el restante está en estado normal según indicador IMC.

La mayoría de los escolares presentan talla normal según indicador talla para la edad, lo cual evidencia que los escolares han crecido satisfactoriamente y con una adecuada ganancia de peso durante su vida. Existe historia desnutrición en un pequeño porcentaje en los escolares.

- **Comportamiento Alimentario**

El patrón de consumo de los escolares está conformado por los 10 grupos de alimentos y 31 alimentos, siendo los más consumidos carnes, frijoles, frutas, verduras, cereales y derivados azúcares, misceláneos, grasas, huevos, azúcares y lácteos.

El comportamiento alimentario es adecuado en casi la mayoría de los escolares tienen buenos hábitos alimentarios, tienen buena oferta de alimentaria en el hogar e influencias social. Sin embargo existe una oferta de alimento inadecuada en los kioscos.

10. RECOMENDACIONES

Al MINED:

- Diseñar campañas educativas sobre alimentación saludables, dirigido a niños y padres de familia para mejorar el consumo de alimentos sanos, e ir disminuyendo el consumo de alimentos industrializados.
- Realizar valoraciones nutricionales a los escolares periódicamente para identificar problemáticas en cuanto a su talla y su peso.

A la dirección del Centros escolar:

- Brindar Educación Alimentaria y Nutricional a los escolares, maestros y padres de familia con ayuda del MINED, para que ellos también formen parte de un cambio de hábitos alimentarios en las escuelas.
- Mejorar la oferta alimentaria del kiosco escolar a través de capacitaciones a los trabajadores, sobre inocuidad ,preparación y manipulación de los alimentos solicitando apoyo de OPS, UNAN-Managua y otras organizaciones basándose en la norma técnica obligatoria nicaragüense kioscos y cafetines de los centro educativos (NTON 03 085-09).
- Ejecutar campañas de concientización que promuevan la salud y alimentación saludable junto a padres de familia y estudiante, a fin de lograr la adopción temprana de hábitos saludables; a través de medios como brochures, Infografías y ferias con información de elecciones de alimentos saludables en la etapa escolar mediante proyectos en alianza con la UNAN-Managua, OPS, FAO, MINED y otras organizaciones

11. BIBLIOGRAFÍA.

- Abeyá, E., Calvo, E., & Durán, P. (9 de Octubre de 2009). *Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría*. Obtenido de <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000256cnt-a07-manual-evaluacion-nutricional.pdf>
- Ambuludí, C. M. (2018). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de la escuela Alberto Cruz Murillo de la ciudad de Machala*. Loja. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/20606/1/Tesis%20Estado%20nutricional%20y%20hábitos%20alimenticios.pdf>
- Caba, R., & Solá, G. (Agosto de 2006). *SciELO*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700010&script=sci_arttext&tlng=en
- CEPAL. (18 de Abril de 2018). *CEPAL*. Obtenido de <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- Cortes Montoya&Lopez Martinez. (2013). *“Calidad de la alimentación brindada a los escolares de los centros educativos Félix Rubén García y San Isidro de Bola, Managua, Abril– Julio del 2013”*.
- Díaz-Beltrán, M. d. (12 de Agosto de 2013). Recuperado el 24 de Febrero de 2020, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n2/v62n2a10.pdf>
- elsevier. (Marzo de 2010). Recuperado el diciembre de 2019, de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>
- FAO. (2006). *Indicadores de nutrición para el desarrollo*.
- FAO. (2007). Recuperado el 2020, de <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (Diciembre de 2012). Recuperado el 16 de Diciembre de 2019, de <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2019). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el*

debilitamiento de la economía. Roma. Obtenido de <http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>

Fernández, A., Martínez, R., & et al. (2017). Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición. *Comisión Económica Para América Latina y El Caribe (CEPAL)*, 1–190. Retrieved from http://es.wfp.org/sites/default/files/es/file/espanol_estudiopiloto_abril_2017.pdf

Huezo, A., & Rivera, B. (2011). Recuperado el 16 de Diciembre de 2019, de <http://leonelhp.blogspot.com/p/la-escuela-como-agente-de-socializacion.html>

INCAP. (MAYO de 2012). *INCAP*.

INCAP/OPS. (2011). *Diplomado a Distancia en SEGURIDAD Alimentaria y NUTRICIONAL*.

INCAP-OMS. (2016). Obtenido de <https://www.paho.org/nic/index.php?option>

Incer Barquero, J. (2000). *Geografía Dinámica de Nicaragua* (2 ed.). (A. C. Guido, Ed.) Managua: HISPAMER. Recuperado el 18 de Diciembre de 2019

INIDE. (Agosto de 2001). Recuperado el Febrero de 2020, de <https://www.inide.gob.ni/bibliovirtual/publicacion/situacionni@ez.pdf>

INTA&MAGFOR&PESA&FAO. (2007). *GUÍA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*.

L. Kathleen Mahan. (2013). *Krause-Dietoterapia*. Barcelona, España: 13va.

Milagros, G. (2010). Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos89/socializacion-proceso-escolar/socializacion-proceso-escolar.shtml>

MINED. (Marzo de 2004). Recuperado el 15 de Enero de 2020, de <http://ribuni.uni.edu.ni/346/1/Jinotepe.pdf>

MINED. (2019). Recuperado el 15 de Enero de 2020, de <https://www.mined.gob.ni/primaria/>

MINSA; MECD. (2004). Informe Final. *Segundo Censo Nacional de Talla En Escolares de Primer Grado de Educación Primaria de Nicaragua*.

Muro, P. (2007). *Estudio de los hábitos alimentarios y de las alteraciones del comportamiento alimentario en niños*. Barcelona.

- OMS. (2010). Recuperado el 2020, de http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/IYCF_model_SP_web.pdf
- OMS. (2015). Recuperado el 16 de Diciembre de 2019, de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (16 de febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2019). Recuperado el 16 de diciembre de 2019, de https://www.who.int/topics/child_development/es/
- OMS. (s.f.). *Tablas de interpretacion de crecimiento*.
- OPS. (11 de Octubre de 2017). OPS. Obtenido de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13798:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-2017&Itemid=42457&lang=es
- OPS. (11 de Octubre de 2017). OPS. Obtenido de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13798:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-2017&Itemid=42457&lang=es
- Ordoñez, J. A. (2017). Recuperado el 24 de Febrero de 2020, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>
- P. Cervera& J. Clapés& R. Riaolfas. (2016). *Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)*. 4.a edición.
- Pineda&Alvarado. (2008). *Metodologia de la Investigacion 3ra edicion*.
- PRESISAN, & PRESANCA II. (2012). *Analisis de la situación de seguridad alimentaria y nutricional en los países de la region del SICA*. Recuperado el 24 de Octubre de 2019
- Reyes, E., & Garduño, F. (2012). *ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PRIMARIA "HERIBERTO ENRÍQUEZ" DEL MUNICIPIO DE TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO, 2012*. Toluca. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14193/401567.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salazar, A. (2018). Recuperado el 2020 de enero de 13, de <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/20606/1/Tesis%20Estado%20nutricional%20y%20habitos%20alimenticios.pdf>

SITEAL. (2009). Recuperado el 15 de Enero de 2020, de <http://www.publicaciones.siteal.iipe.unesco.org/perfiles-de-pais/14/republica-de-nicaragua>

Sanchez, R., Reyes, H., & Gonzalez, M. (Diciembre de 2014). *SciELO*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462014000600006

UNICEF. (2013). *Nicaragua documento del programa 2013-2017* .

19digital. (2018). Recuperado el 15 de Enero de 2020, de <https://www.el19digital.com/articulos/ver/titulo:80649-la-educacion-en-nicaragua-ha-mostrado-grandes-avances-durante-11-anos-del-gobierno-sandinista->

Anexo #1.



**RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD " DR. LUIS FELIPE
MONCADA"
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Instrumento #1.

El siguiente formulario está dirigida a estudiantes de 4to, 5to y 6to grado de Colegios Públicos Guardabarranco y José de la Cruz Mena.

Objetivo General: Evaluar el Estado nutricional y el comportamiento alimentario en niños y niñas de Cuarto, Quinto y Sexto Grado de los Centro escolares José de la Cruz Mena de la Ciudad de Jinotepe y Colegio público guardabarranco de Managua.

Nombre de la escuela _____

Municipio: _____ **Fecha de la recolección:** _____

I. Datos generales y sociodemográficos

Nombre del niño/ niña: _____

Sexo: M () F () Grado: _____ N° de Matricula _____ Turno: _____

Edad del niño: _____ años cumplidos. Fecha de Nacimiento _____

Lugar de residencia: Urbana _____ Rural _____

II. Medidas antropométricas

| Nombre Completo del niño | Peso (kg) | Talla (cm) | Indicadores | |
|--------------------------|-----------|------------|-------------|-----|
| | | | IMC | T/E |
| | | | | |

Anexo #2.



RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD "DR. LUIS FELIPE
MONCADA"
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Ahora marca con una X los alimentos que más consumen es decir que comes todos los días, o más de 3 veces a la semana. Recuerda marcar con una X.

| ALIMENTOS | Código | TIPO DE ALIMENTOS | MARQUE CON UNA (x) |
|--|--------|----------------------------|--------------------|
| PRODUCTOS CARNICOS  | 001 | Pollo | |
| | 002 | Pescado | |
| | 003 | Cerdo | |
| | 004 | Carne de Res | |
| | 005 | Hígado de res | |
| | 006 | Titiles de Pollo | |
| | 007 | Otros | |
| | | | |
| LECHE Y DERIVADOS  | 008 | Leche líquida pasteurizada | |
| | 009 | Leche de vaca | |
| | 010 | Leche en polvo | |
| | 011 | Leche de soya | |
| | 012 | Queso seco | |
| | 013 | Queso fresco | |
| | 014 | Queso amarillo | |
| | 015 | Queso mozzarella | |
| | 016 | Queso quesillo | |
| | 017 | Cuajada | |
| | 018 | Yogur | |
| | | | |
| HUEVOS | 019 | Huevo de gallina | |
| | | | |
| PANES Y CEREALES  | 020 | Pan dulce | |
| | 021 | Pan Francés | |
| | 022 | Pan barra | |
| | 023 | Pan bollo | |
| | 024 | Arroz | |
| | 025 | Avena en hojuela | |



| | | |
|-----|----------------------|--|
| 026 | Avena molida | |
| 027 | Cebada | |
| 028 | Corn flake | |
| 029 | Fideos | |
| 030 | Harina de maíz | |
| 031 | Multicereal | |
| 032 | Pinolillo | |
| 033 | Semilla de jícara | |
| 034 | Pinol | |
| 035 | Maíz amarillo | |
| 036 | Tortilla de Maíz | |
| 037 | Galleta de soda | |
| 038 | Galleta de chocolate | |
| 039 | Galleta rellena | |
| 040 | Galleta sorbeto | |
| 041 | Galleta de avena | |
| 042 | Coditos | |
| 043 | Tornillos | |
| 044 | Conchitas | |
| 045 | Espaguetis | |



COSA DE HORNO



| | | |
|-----|---------------|--|
| 046 | Rosquillas | |
| 047 | Quesadillas | |
| 048 | Tamal de maíz | |
| 049 | Tamal relleno | |
| 050 | Yoltamales | |



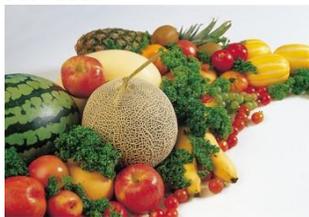
EMBUTIDOS



| | | |
|-----|------------------|--|
| 051 | Chorizo | |
| 052 | Jamón | |
| 053 | Mortadela | |
| 054 | Salchicha | |
| 055 | Salchichón | |
| 056 | Chorizo de Viena | |



FRUTAS



| | | |
|-----|----------------|--|
| 057 | Banano | |
| 058 | Naranja Dulce | |
| 059 | Piña | |
| 060 | Melón | |
| 061 | Sandía | |
| 062 | Caimito | |
| 063 | Cereza | |
| 064 | Limón real | |
| 065 | Ciruela | |
| 066 | Coco | |
| 067 | Coyol | |
| 068 | Coyolito | |
| 069 | Durazno | |
| 070 | Fresa | |
| 071 | Mazapán | |
| 072 | Granadilla | |
| 073 | Guanábana | |
| 074 | Guayaba madura | |
| 075 | Guayaba verde | |
| 076 | Higo | |
| 077 | Jocote verde | |
| 078 | Jocote maduro | |
| 079 | Limón dulce | |
| 080 | Limón agrio | |
| 081 | Mamey | |
| 082 | Mamon | |
| 083 | Mandarina | |
| 084 | Mango verde | |
| 085 | Mango maduro | |
| 086 | Papaya. | |
| 087 | Manzana | |
| 088 | Maracuyá | |
| 089 | Marañón | |
| 090 | Melocotón | |
| 091 | Membrillo | |
| 092 | Mora | |
| 093 | Naranja agria | |
| 094 | Níspero | |
| 095 | Pejibaye | |
| 096 | Pepino dulce | |
| 097 | Pera | |
| 098 | Pitahaya | |

| | | | |
|--|-----|----------------|--|
| | 099 | Plátano verde | |
| | 100 | Plátano maduro | |
| | 101 | Tamarindo | |
| | 102 | Toronja | |
| | 103 | Uva | |
| | 104 | Zapote | |
| | 105 | Guineo verde. | |
| | 106 | Banano verde. | |
| | | Papaya | |



VEGETALES Y HORTALIZAS



| | | |
|-----|----------------|--|
| 107 | Cebolla | |
| 108 | Tomate rojo | |
| 109 | Tomate manzano | |
| 110 | Rábano | |
| 111 | Chayote | |
| 112 | Yuca | |
| 113 | Apio | |
| 114 | Repollo | |
| 115 | Chillonas | |
| 116 | Zanahoria | |
| 117 | Aceituna | |
| 118 | Ajo | |
| 119 | Ayote | |
| 120 | Berenjena | |
| 121 | Brócoli | |
| 122 | Camote | |
| 123 | Chile | |
| 124 | Cilantro | |
| 125 | Coliflor | |
| 126 | Elote | |
| 127 | Esparrago | |
| 128 | Espinaca | |
| 130 | Jengibre | |
| 131 | Laurel | |
| 132 | Hierba buena | |
| 133 | Lechuga | |
| 134 | Malanga | |
| 135 | Papas | |
| 136 | Pepino | |
| 137 | Perejil | |
| 138 | Quequisque | |
| 139 | Pipián | |

| LEGUMINOSAS  | 140 | Soya | | |
|--|--|--------------------|---------|--|
| | 141 | Arvejas | | |
| | 142 | Garbanzos | | |
| | 143 | Nueces | | |
| | 144 | Cacao | | |
| | 145 | Lenteja | | |
| | 146 | Frijoles rojos | | |
| | 147 | Frijoles blancos | | |
| | 148 | Frijol negro | | |
| | | | | |
| NUECES Y SEMILLAS  | 149 | Almendra seca. | | |
| | 150 | Maní | | |
| | 151 | Nuez | | |
| | 152 | Semilla de cacao | | |
| | 153 | semilla de marañón | | |
| | | | | |
| GRASAS  | 154 | Aceite Vegetal | | |
| | 155 | Mantequilla | | |
| | 156 | Margarina | | |
| | 157 | Mayonesa | | |
| | 158 | Manteca de cerdo | | |
| | 159 | Manteca ámbar | | |
| | 160 | Crema | | |
| | 161 | Aguacate | | |
| | | | | |
| | ADEREZOS, SALSAS, Y SOPAS  | 162 | Aderezo | |
| 163 | | Caldo de frijol | | |
| 164 | | Caldo de res | | |
| 165 | | Caldo de pollo | | |
| 166 | | Mostaza | | |
| 167 | | Pepines a | | |
| 168 | | Sopa maggi | | |
| 169 | | Sopa marruchan | | |
| 170 | | Sopa de tomate | | |
| 171 | | Salsa de tomate | | |
| 172 | | Salsa de crema | | |
| 173 | | Sopa ramen | | |
| | | | | |

AZUCARES



| | | |
|-----|---------------|--|
| 174 | Azúcar | |
| 175 | Caramelos | |
| 176 | Miel de abeja | |
| 177 | Malvaviscos | |
| 178 | Chocolates | |
| 179 | Dulce de coco | |
| 180 | Chicles | |
| 181 | Jalea | |
| 182 | Mermelada | |

BEBIDAS DIVERDAS



| | | |
|-----|---------------------|--|
| 183 | Atoles | |
| 184 | Batidos | |
| 185 | Gatorade | |
| 186 | Bebida de chocolate | |
| 187 | Bebida de soya | |
| 188 | Bebida gaseosa | |
| 189 | Malteada | |
| 190 | Café | |
| 191 | Cocoa | |
| 192 | Leche de soya | |
| 193 | Refresco de cacao | |
| 194 | Te de hierba | |
| 195 | Te de manzanilla | |
| 196 | Tiste en polvo | |
| 197 | Refrescos enlatados | |
| 198 | Ensure | |
| 199 | Sustagen | |

POSTRES



| | | |
|-----|---------------------|--|
| 200 | Choco banano | |
| 201 | Donas | |
| 202 | Flan | |
| 203 | Gelatinas | |
| 204 | Helados | |

| | | | |
|--|-----|--------------------|--|
| | 205 | Sorbetes | |
| | 206 | Queques | |
| | 207 | Pasteles | |
| | 208 | Rollo dulce | |
| | | | |
| COMIDAS PREPARADAS | 209 | Burritos | |
| | 210 | Bollos | |
|  | 211 | Chop-suey | |
| | 212 | Chow-men | |
| | 213 | Elote cocido | |
| | 214 | Enchiladas | |
| | 215 | Ensaladas | |
| | 216 | Cerdo frito | |
| | 217 | Papas fritas | |
| | 218 | Pescado frito | |
|  | 219 | Hamburguesa | |
| | 220 | Pizzas | |
| | 221 | Plátano frito | |
| | 222 | Pollo frito | |
| | 223 | Pupusas | |
| | 224 | Sándwich | |
| | 225 | Snacks | |
| | 226 | Tacos | |
| | 227 | Tamal | |
| | 228 | Torta de carne | |
| | 229 | Tamalito | |
| | 230 | Repochetas | |
| | 231 | Empanada de maduro | |
| | 232 | Subway | |
| | 233 | Hot-dog | |
| | 234 | Huevo frito | |

| | | | |
|---|-----|----------------|--|
| | 235 | Huevo revuelto | |
| | 236 | Torta de papa | |
| | | | |
| CONDIMENTOS | 237 | Ajo molido. | |
|   | 238 | Albahaca | |
| | 239 | Anís | |
| | 240 | Azafrán | |
| | 241 | Canela | |
| | 242 | Comino | |
| | 243 | Vainilla | |
| | 244 | Frambuesa | |
| | 245 | Clavo de olor | |
| | 246 | Consumo | |
| | 247 | Orégano | |
| | 248 | Pimienta | |
| | 249 | Romero | |
| | 250 | Sal | |
| | 251 | Sazonador | |



RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD "DR. LUIS FELIPE
MONCADA"
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Instrumento #2

La siguiente encuesta está dirigida a estudiantes de 4to, 5to y 6to grado del Colegio Público José de la Cruz Mena.

Objetivo General: Evaluar el Estado nutricional y el comportamiento alimentario en niños y niñas de Cuarto, Quinto y Sexto Grado del colegio José de la Cruz Mena de la Ciudad de Jinotepe.

Por favor Marque con una X las preguntas que traen respuestas, solo puedes marcar una respuestas.

1. ¿Qué alimentos te gustan o son tus preferidos?

- Granos básicos
- Carnes y Huevos
- Lácteos
- Grasas
- Frutas
- Verduras
- Alimentos procesados o industrializados
- Ninguno

2. ¿Qué alimentos no te gustan comer?

- Granos básicos
- Carnes y Huevos
- Lácteos
- Grasas
- Frutas
- Verduras
- Alimentos procesados o industrializados
- Ninguno

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

- Porque no me gusta
- Por cuidarme
- Porque me hace sentir mal
- No suelo evitar ningún alimento

4. ¿Qué es lo más importante para elegir un alimento en el quiosco de la escuela?

- Su sabor
- Su precio
- Que sea agradable a la vista
- Su caducidad (fecha de vencimiento)
- Su contenido nutricional

5. ¿Qué compras en la escuela en el momento del recreo?

- Comidas rápidas
- Comidas empacadas o industrializadas
- Fritangas
- Frutas
- Bebidas naturales
- Bebidas no naturales
- No aplica o no compra

6. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

- Fritos (incluye empanizados y capeados)
- Al vapor o hervidos
- Asados o a la plancha
- Horneados
- Guisados o salteados

7. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

- Yo
- Mi mamá
- Los compro preparados
- Otros

8. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

- Dejo de comer sin problema
- Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
- Sigo comiendo sin problema
- Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

9. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

- La quito toda
- Quito la mayoría
- Quito un poco
- No quito nada

10. Comidas que realizas al día

- a. Desayuno b. Merienda c. Almuerzo d. Merienda e. Cena

11. ¿Dónde desayunas?

- a. En tu casa b. En el colegio c. En la casa y en el colegio d. No desayuno

12. ¿Desayunas antes de venir a la escuela? Sí_____ No_____

13. Las meriendas que comes en el colegio

- a. Lo traes de tu casa b. Compras en el kiosco del colegio c. Te lo da el colegio
d. Como la merienda que traigo de la casa y el del colegio

14. La Merienda que comes durante la jornada escolar: Marcar solo una alternativa

- a. La traes de tu casa y no traes dinero
b. Traes dinero para comprarla
c. Traes merienda de la casa y además traes dinero
d. No como merienda

15. ¿Qué traes de la casa para la merienda?

- a. Frutas
b. Verduras
c. Leche o yogur
d. Repostería, dulces, galletas, chocolates, etc.
e. Chiverías, papas fritas
f. Pan con agregados
g. Bebidas o jugos azucarados
h. Bebidas o jugos sin azúcar
i. Agua
j. No aplica

16. ¿Qué compras con el dinero?

- a. Frutas
b. Chiverías, papas fritas
c. Leche o yogur
d. Repostería, dulces, galletas, chocolates, etc.
e. Pan con agregados
f. Bebidas o jugos azucarados
g. Bebidas o jugos sin azúcar
h. Agua

17. ¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?

| | | | | | |
|---|---|---|---|-----------------------|--------------------|
|  |  |  |  | NUMERO DE VASOS | NO TOMO AGUA |
| 1 VASO | 2 VASOS | 3 VASOS | 4 VASOS | | |

Anexo #3.



**RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD "DR. LUIS FELIPE
MONCADA"
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Instrumento #3

La siguiente encuesta se realizara con el objetivo de conocer los alimentos que se venden en el quiosco

Objetivo General: Evaluar el Estado nutricional y el comportamiento alimentario en niños y niñas de Cuarto, Quinto y Sexto Grado del colegio José de la Cruz Mena de la Ciudad de Jinotepe.

| Alimentos que se encuentran el kiosco | Marque con una X |
|--|-------------------------|
| Pan dulce | |
| Meneños | |
| Caramelos | |
| Bombones | |
| Gaseosas | |
| Jugos enlatados | |
| Gatorade | |
| Repostería | |
| Enchiladas | |
| Tacos | |
| chocolates | |
| Tajada con queso | |
| Frutas | |
| Galletas | |
| Papitas fritas | |
| Otros: | |

Anexo #4.

Guía de Respuesta.

Hábitos alimentarios

1. ¿Cuáles son tus Alimentos preferidos?

Practica adecuada: Granos básicos, Carnes y Huevos, Lácteos, Frutas, Verduras.

Practica inadecuada: Alimentos procesados o industrializados. Grasas, No responde.

2. ¿Qué alimentos no te gustan comer?

Practica adecuada: Alimentos procesados o industrializados. Grasas.

Practica inadecuada: Granos básicos, Carnes y Huevos, Lácteos, Frutas, Verduras, No responde

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

Practica adecuada: Por cuidarme, Porque me hace sentir mal, No suelo evitar ningún alimento

Practica inadecuada: Porque no me gusta

4. ¿Dónde desayunas?

Practica adecuada: En tu casa, En la casa y en el colegio

Practica inadecuada: En el colegio, No desayuno.

5. ¿Desayunas antes de venir a la escuela?

Practica adecuada: Sí

Practica inadecuada: No

6. Comida que realizas al día

Practica adecuada: Mayor a 3

Practica inadecuada: Menor a 3

7. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

Practica adecuada: Dejo de comer sin problema, Dejo de comer pero me cuesta hacerlo

Practica Inadecuada: Sigo comiendo sin problema, Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

¿Qué haces con la grasa visible?

Cantidad de vasos de agua

8. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

Practica adecuada: La quito toda, Quito la mayoría

Practica inadecuada: Quito un poco, No quito nada

Oferta alimentaria del quiosco escolar

9. ¿Qué es lo más importante para elegir un alimento en el quiosco de la escuela?

Practica adecuada: Su caducidad (fecha de vencimiento), Su contenido nutricional

Practica inadecuada: Su sabor, Su precio, Que sea agradable a la vista

10. ¿Qué compras en la escuela en el momento del recreo?

Practica adecuada: Frutas, No aplica o no compra

Practica inadecuada: Comidas rápidas, Comidas empacadas o industrializadas, Fritangas, Bebidas naturales, Bebidas no naturales

11. ¿Qué compras con el dinero?

Practica adecuada: Frutas, leche o yogurt, Agua

Practica inadecuada: Chiverías, papas fritas, Repostería, dulces, galletas, chocolates, etc., Pan con agregados, Bebidas o jugos azucarados, Bebidas o jugos sin azúcar

12. ¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?

Practica adecuada: 8 vasos o más

Practica inadecuada: Menos de 8 vasos, No toma agua.

Oferta de alimentos en el hogar

13. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

Practica adecuada: Yo, Mi mamá, Otros

Practica inadecuada: Los compro preparados

14. ¿Qué traes de la casa para la merienda?

Practica adecuada: Frutas, verduras, leche yogurt, agua

Practica inadecuada: Repostería, dulces, galletas, chocolates, etc., Chiverías, papas fritas, Pan con agregados, Bebidas o jugos azucarados, Bebidas o jugos sin azúcar.

15. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

Practica adecuada: Al vapor o hervidos, asados o a la plancha, horneados, guisados o salteados

Practica inadecuada: Fritos.

Influencia Alimentaria

16. ¿Tus amigos comen lo mismo que tú?

Practica adecuada: No

Practica inadecuada: Sí

17. ¿Prefieres lo mismo que compran tus amigos?

Practica adecuada: No

Practica Inadecuada: Sí

