

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD**

**LUIS FELIPE MONCADA**

**DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA**



**Seminario de Graduación para optar al título de Licenciatura en Enfermería con  
Orientación en Salud Pública**

**TEMA:** Estilo de vida alimentario

**SUB TEMA:**

Factores que intervienen en el estilos de vida alimentarios de los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup>  
Grado, turno Matutino, Colegio Mixto Santa Rosa. Masaya, II Semestre 2015.

**AUTORES:**

Bra. Lucia De los Ángeles Arias Méndez.

Bra. Indania María Aguirre Moraga.

**TUTOR:** Msc. Marta Lorena Espinoza Lara

Docente: Departamento de Enfermería

Managua, Febrero 2016.

**INDICE**

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>I</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>II</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>III</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1-2</b>
<b>ANTECEDENTE.....</b>	<b>3-4</b>
<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>6-7</b>
<b>PREGUNTAS DIRECTRICES.....</b>	<b>8</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>10-17</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>18-35</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>36-62</b>
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>63-65</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>66</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>67</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>69</b>

DEDICATORIA

- *A mi Padre Celestial quien me ha concedido el don de la vida, me ha dado las fuerzas, sabiduría y me ha suplido en todo momento.*
- *A NUESTROS PADRES y hermanos quienes han estado con nosotros siempre y se han convertido en nuestro motor para continuar en este largo camino.*
- *A la docente Msc. Marta Espinoza y demás maestros quienes han sido mi guía durante la elaboración del presente trabajo investigativo, ya que sin su ayuda esto no fuese una realidad.*
- *En especial a los expertos que validaron el instrumento Licenciada Linda Solórzano, Licenciada Ana María Gutiérrez y a la Licenciada Elizabeth Hernández por sus sugerencias y consejos, la paciencia y apoyo que nos brindaron.*
- *A todas las personas que han brindado su ayuda de una u otra forma durante esta travesía.*

***Bien aventurado el que halla la sabiduría y que obtiene la inteligencia; porque su ganancia es mejor que la ganancia de la plata y sus frutos más que el oro.***

*A todos ellos dedicamos nuestro esfuerzo y sacrificio...*

AGRADECIMIENTO

- *A mi Padre Celestial quien me ha concedido el don de la vida, me ha dado las fuerzas, sabiduría y me ha suplido en todo momento.*
- *A la directora del Colegio Mixto Santa Rosa, por habernos abierto las puertas de la institución y brindado toda la información necesaria.*
- *Agradecemos a nuestra tutora Msc. Marta Espinoza Lara por su acompañamiento y asesoría.*
- *Agradezco a mi madre y padre por apoyarme siempre y proveerme de todo lo que necesito entre lo más importante amor, comprensión y apoyo económico.*
- *Agradecemos a otros que de una u otra forma contribuyeron a que este trabajo fuera posible.*

***A todos ellos gracias...***

## RESUMEN

El presente estudio de factores que interviene en los estilos de vida alimentario, cuyo problema principal es el factor socioeconómico de esta población, que afecta en gran parte al desarrollo eficiente en la niñez y adolescencia. El estudio se realizará en el Colegio Mixto Santa Rosa ubicado en el departamento de Masaya, bajo el enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, se describirán las variables de estudio estilos de vida alimentario, características sociodemográfica, factores socioeconómicos, normas técnicas de kioscos y estrategias de alimentación. La población estudiantil es de 648 estudiantes; el universo de estudio lo conforman 95 estudiantes del quinto y sexto grado de primaria, la muestra corresponde a 76 estudiantes la que se obtuvo aplicando la fórmula de cálculo de muestra. El tipo de muestreo que se utilizó para el abordaje de este estudio fue probabilístico estratificado. Para la recolección de la información se utilizaron tres instrumentos; dos encuestas dirigidas a los estudiantes y padres de familias y una guía de observación al kiosco de la escuela que fueron validados por docentes del área de nutrición y enfermería. La recolección de la información se realizó durante el mes de septiembre 2015. Una vez recolectada la información se procesó mediante el programa de Microsoft Excel 2010, obteniendo como resultado que un 56% los estudiantes del 6to grado practican un estilo de vida alimentario saludable en comparación con los estudiante de 5to grado el cual expresado en datos con un 44% con un buen estilo de vida alimentario y se presentó a través de gráficos de barra y tablas estadísticas, el informe final se presentarán en Microsoft Word 2010 y Microsoft power point.

---

### **Introducción**

El Ministerio de Educación (MINED) viene impulsando en forma decidida la incorporación de los contenidos, metodologías y enfoques de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SSAN) para la implementación de políticas educativas que promuevan la alimentación escolar sana y nutritiva junto con una educación nutricional en las escuelas.

El Programa Conjunto Infancia Seguridad Alimentaria y Nutricional, Nicaragua abordó la temática de Soberanía, Seguridad Alimentaria y Nutricional (SSAN), de forma intersectorial, lo que implicó desarrollar mecanismos de coordinación e integración, y crear metodologías de abordaje hasta ese momento no existentes. Esto facilitó el diálogo entre las autoridades nacionales, regionales, territoriales y comunales para el abordaje de las intervenciones en soberanía, seguridad alimentaria y nutricional (SSAN).

En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud

Los niños y niñas mal alimentados son vulnerables a las enfermedades y tienen problemas de concentración, son pasivos, desmotivados, no atienden la clase y tienen

---

poco interés en el estudio. Además, tienen menor capacidad de asimilación, y por lo tanto su rendimiento académico es bajo. Es por eso que nos preguntamos ¿Cuáles Factores intervienen en estilos de vida alimentarios en los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grado del Centro Escolar Educativo “Mixto Santa Rosa” Masaya I semestre 2015?

## Antecedentes

Según la OMS entre 2012 y 2013, se estimó que alrededor de un 20% de los habitantes de las regiones en desarrollo se alimentaba de forma inadecuada.

En el país existe desde hace más de tres años (2011), según el MAGFOR, en su más reciente estudio revela que la mayoría de la población nicaragüense no cumple con una dieta equilibrada, lo que conlleva a la adopción de dietas poco saludables precursoras de diferentes problemas de salud. Lo que ha sido durante los últimos años preocupantes, porque ahora, a causa de los estilos de vida estos son los que están relacionados con la morbilidad nicaragüense. En cuanto a los desórdenes alimenticios y las privaciones, quizás la causa principal es la pobreza.

En el 2012, según los datos oficiales de la FAO (Food and Agriculture Organización), Nicaragua bajó el índice de hábitos inadecuados en la alimentación de un 55,1% a un 20,1% entre los años 2010 y 2012, convirtiéndose en uno de los países del mundo en reducir a la mitad el número de personas con problemas alimenticio en el país antes de 2015, según la meta planteada en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996.

A través del Sistema Integrado de Vigilancia Nutricional (SIVIN), reportó que para el 2013 se disminuyó al 19.6% el porcentaje de niñas, niños y adolescentes que presentan desnutrición crónica. El Ministerio de Educación (MINED) viene impulsando en forma decidida la incorporación de los contenidos, metodologías y enfoques de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SSAN) en el sistema educativo para la

---

implementación de políticas educativas que promuevan la alimentación escolar sana y nutritiva junto con una educación nutricional en las escuelas.

## Justificación

Los estilos de vida alimentario son problemas socioeconómicos y también culturales que afecta en gran mayoría al desarrollo eficiente en la niñez y adolescencia.

Los niños y niñas mal alimentados son vulnerables a las enfermedades y tienen problemas de concentración, son pasivos, desmotivados, no atienden la clase y tienen poco interés en el estudio (educacion, 2010). Además, tienen menor capacidad de asimilación, y por lo tanto su rendimiento académico es bajo.

En la actualidad no se ha realizado un tipo de estudio en este centro educativo referente al tema, por lo tanto este estudio es importante realizarlo para determinar factores que intervienen en los estilos de vida alimentarios. Una buena alimentación consiste en consumir alimentos de manera suficiente, variados, balanceados e higiénicos.

Mediante la realización de este estudio pretendemos beneficiar: Al colegio Mixto Santa Rosa, Masaya: Creando conciencia crítica sobre una buena alimentación, haciendo buen uso de los programas alimenticios destinados a los alumnos. A maestros: A adquirir los conocimientos, ellos mismos serán facilitadores y promocionaran hábitos saludables de alimentación. A los autores de este estudio: nos permitirá promover la adopción de una adecuada alimentación como un estilo de vida saludable, la cual servirá para ponerlo en práctica en nuestra vida cotidiana y comunidad, para fomentar hábitos saludables alimentación. Este estudio servirá como antecedente ante futuras investigaciones sobre hábitos alimentarios.

---

## Planteamiento del Problema

Los estilos de vida alimentarios desempeñan un papel importante en la adquisición de alimentos, forma de conservación y consumo de los mismos. La alimentación es una de las necesidades básicas que toda persona tiene que tener satisfecha para gozar del más alto nivel de salud Maslow (2012). En el Colegio Mixto Santa Rosa en la población estudiantil sujeta a estudio, se observa que los niños tienden a desarrollar u adquirir problemas de consumo de comida no sana, esto los llevará a presentar un peso no adecuado entre otros problemas de índole nutricional relacionado con el estilo de vida alimentarios poco saludable que poseen tanto en la escuela como en sus hogares.

Es necesario hacer esta investigación sobre el estilo de vida alimentario que tienen los niños, con el propósito de determinar qué factores alimenticios son los que conllevan a adoptar estilos de vida alimentarios inadecuados lo que a su vez causa efectos negativos sobre su salud como es la desnutrición por falta de nutrientes y que ocasiona una serie de trastornos en el crecimiento.

El sobrepeso y la obesidad ocasionada por un exceso de nutrientes en la dieta que tiene como consecuencia el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles como los trastornos del corazón, niveles elevados de grasas en el cuerpo (colesterol y triglicéridos), presión arterial alta, diabetes infantil y otras enfermedades prevenibles con una buena nutrición. Nicaragua, (2007)

---

Para ello nos planteamos la siguiente interrogante: ¿Cuáles Factores intervienen en estilos de vida alimentarios en los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grado del Centro Escolar Educativo “Mixto Santa Rosa” Masaya I semestre 2015

### Preguntas Directrices

¿Cuáles son las características socio demográfica de la población estudiantil de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> Grado, Colegio Mixto Santa Rosa?

¿Cuáles son los factores socioeconómicos, publicitarios y psicológicos que intervienen en los estilos de vida alimentarios de niños (as) de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> Grado?

¿Cómo aplican la Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense de Kioscos y Cafetines en los Centros Educativos?

¿Cómo el colegio mixto santa rosa promueve la adopción de una alimentación más sana a través de una estrategia para una alimentación adecuada?

## Objetivo General

Determinar Factores que intervienen en estilos de vida alimentarios en los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grado, turno matutino, Colegio Mixto Santa Rosa. Masaya, I Semestre 2015.

## Objetivos Específicos

- Caracterizar la población infantil de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> Grado, Colegio Mixto Santa Rosa.
  - Identificar los factores socioeconómicos, publicitarios y psicológicos que intervienen en los estilos de vida alimentarios en los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> Grado, Colegio Mixto Santa Rosa.
  - Valorar la aplicación de la Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense (NTON) de Kioscos y Cafetines en los Centros Educativos
  - Verificar la promoción de una alimentación sana mediante la aplicación de estrategias de alimentación adecuada contenida en la Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense
-

## Diseño Metodológico

### 1. Tipo de estudio.

Según la literatura (Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista Lucio, 2010) Este estudio es de enfoque cuantitativo, porque se recolectaron datos los cuales son expresados numérica y estadísticamente. Es **Descriptivo**: Porque se describen los factores socioeconómicos, publicitarios y psicológicos que intervienen en los estilos de vida alimentario de los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grado de la escuela primaria Santa Rosa. **De corte transversal** ya que la recolección de la información se realizó en el segundo semestre del presente año.

### 2. Área de estudio

Es el colegio público Mixto Santa Rosa ubicado en el Departamento de Masaya, que atiende una población estudiantil de 648 alumnos en la modalidad de primaria en los turnos matutino, vespertino. Este colegio limita al norte con industria INCASA al sur con la agencia PEPSI COLA al este con el MAXI PALI y al oeste con la hielera TENDERI

### 3. Universo.

Conformado por 95 estudiantes que cursan los grados de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> del turno matutino los que serán sometidos a estudio.

### 4. Muestra de estudio:

La muestra se obtuvo mediante la aplicación de una fórmula estadística de población total.

$$n = \frac{N * Z^2 * \alpha * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * \alpha * p * q}$$

Al sustituir los datos nos da un total

---

$$n = \frac{95 * 1.96^2 * 0.5 * 0.95}{(0.03)^2 (95 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.95}$$

$$= \frac{95 * 3.84 * 0.05 * 0.95}{0.0009 * 94 + 3.84 * 0.05 * 0.95} = \frac{17.328}{0.26} = \text{de } \mathbf{78} \text{ alumnos}$$

**Donde:**

**N** = tamaño del universo: 95 alumnos

**D** = 0.03 (precisión 3%)

**Z** = alfa: 1.96 (corresponde al valor de z para un nivel de confianza del 95%)

**P** = 0.5 (en caso de máxima variabilidad)

**Q** = 0.95 (corresponde a 1 - p)

Del universo de estudio de 95 niños Se obtuvo una muestra de 78 estudiantes, para un nivel de confianza del 0.95% y un margen de error del 5%.

**5. Tipo de muestreo**

Según (Sequeira., 2004) el muestreo probabilístico estratificado debe partirse de la subdivisión en grupos pequeños que posean características similares. Es **probabilístico** porque se determina la posibilidad de ser seleccionado es decir todos los elementos del universo tienen la probabilidad de ser elegido, además es **estratificado** porque de la muestra de estudio se divide en 2 estratos denominados 5<sup>to</sup> grado como grupo A con una población estudiantil de 49 alumnos y 6<sup>to</sup> grado como grupo B con una población estudiantil de 46 alumnos. Estos conforman la población de estudio. Que se muestran en el siguiente tabla.

Estrato	Población	Proporción	Muestra	Distribución de la muestra por sexo
Población estudiantil de 5to grado	49	52%	40	20 F 20 M
Población estudiantil de 6to grado	46	48%	38	19 F 19 M

## 6. Prueba de jueces.

La prueba de jueces se realizó en el transcurso de la II y III tercera semana del II semestre 2015 con previa solicitud a la Msc Linda Solórzano y a la Msc. Ana María Gutiérrez del departamento de nutrición por su valiosa experiencia en el ámbito de la nutrición y una docente del departamento de enfermería Msc. Elizabeth Hernández por su valiosa experiencia metodológica. Los que evaluaron las **dos encuestas** puestas a prueba acatada sus aportes validaron los instrumentos para que se proceda a la recolección de los datos. Además se cuenta con un tercer instrumento la **Guía Nutricional e Higiene para el funcionamiento de los Kioscos Escolares**, Constituida como un monitoreo continuo que se realiza a los Kioscos escolares con el fin de evaluar y conocer que es lo que están proporcionando a los alumnos para la alimentación el cual no será sometido a validación porque **dicho instrumento ya ha sido validado por Comisión Nacional de Normalización Técnica y Calidad, Ministerio de Fomento, Industria y Comercio en el 2011**

### **7. Pilotaje.**

En el proceso de validación de los instrumentos considerando pertinente la puesta a prueba de un cuestionario, a fin de evaluar su correcto diseño, es decir, estimar que tan efectivos serán en el acopio de datos, a la hora de aplicarlos, con ésta prueba piloto previa, es posible cambiar de instrumentos, por lo que las encuestas fueron puesta a la prueba de piloto en el colegio primario Cristóbal Rugama del departamento de Masaya en los grados 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup>a 6 alumnos por grado con un total de 12 alumnos que participaron en la prueba donde no presento dificultad alguna al llenado de la encuesta.

### **8. Unidad de análisis.**

La unidad de análisis los estilos de vida alimentario de los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grado del Colegio Mixto Santa Rosa del turno matutino.

### **9. Unidad de muestreo.**

Será por medio de la selección de estudiantes y la conformación de grupos a estudio es decir 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup>

### **10. Criterios de inclusión:**

- Que estudie en el centro escolar Mixto Santa Rosa
  - Que curse en 5to y 6to grado.
  - Que estudie por el turno matutino.
  - Que el alumno desee participar en el estudio.
  - Padres de familia de alumnos de 5to y 6to grado
  - Que el padre de familia desee participar en el estudio.
-

**11. Criterios de exclusión.**

- Que el alumno se encuentre cursando los grados de 1<sup>Ro</sup> a 4<sup>to</sup>.
- Otro alumno que no estudie en el centro.
- Maestros de las secciones a estudios.
- Padres de familia de los alumnos de 1ero a 4to grado.
- Que los alumnos se rehúsen a participar en el estudio.
- Que los padres se rehúsen a participar en el estudio.

**12. Triangulación de la información**

La triangulación sirve para darle rigurosidad científica a las investigaciones, Se realizó la triangulación teórica entre la información obtenida por los estudiantes de 5to y 6to grado por medio de la encuesta, la información obtenida por los padres de familia de estos estudiantes a través de las encuesta realizada y la guía de observación de los kioscos escolares para contrarrestar con la teoría de Estilos de vida alimentario en donde se obtuvo que del 100% de estos estudiante un 56 % practica estilo de vida alimentario saludable tanto en el centro educativo como en sus hogares, este bajo porcentaje que se presenta de estilo de vida alimentario saludable de estos estudiantes es causa de la poca información que tienen sobre la temática y del mal uso de la guía de alimentación e higiene para el funcionamiento de los kioscos escolares.

**13. Instrumento de recolección de la información.**

**Se utilizaron 2 Encuestas:** Una dirigida a los alumnos de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> del centro educativo y Una a los padres de familia de estos alumnos sobre Hábitos de alimentación.

---

**Guía de Observación:** esta se aplicó al kiosco que se encuentran en el colegio, con el fin de observar los productos (alimenticios) que el kiosco provee para el consumo de los alumnos. Lo que se observó en una visita realizada al colegio en la hora del recreo con una lista de chequeo que contiene la guía de observación.

#### **14. Descripción de las técnicas e instrumento de recolección de datos**

Se realizó una encuesta a alumnos de 5to Y 6to grado, del centro educativo la segunda encuesta dirigida al padre de familia de los alumnos con el fin de conocer como es el estilo de vida alimenticio de estos niños y posterior se aplicó la Guía de Observación: al kiosco que se encuentran en la institución, con el fin de conocer los productos alimenticios que este expende a los alumnos.

#### **15. Plan de tabulación y análisis.**

Se creó una base de datos en MICROSOFT EXEL, en donde se introdujeron los datos de la encuesta de los estilos de vida alimentarios aplicados a los alumnos de 5to y 6to grado, cuyos aspectos principales determinados en gráficas de Barra y porcentaje para su interpretación y análisis.

#### **16. Recursos**

Se cuenta con 2 recursos humanos para la elaboración de la información en este caso los investigadores y con recursos materiales que son computadores para el almacenamiento de la información, y financieros que es el presupuesto a utilizar en la investigación.

#### **17. Aspectos éticos de la información.**

Para que la investigación se sustente en los principios de la ética, cuando los sujetos de estudio sean personas, se tendrá en cuenta el consentimiento previo de los mismos para

---

participar, tomándose en cuenta los tres aspectos establecidos al respecto los cuales son: Respeto, justicia y optimización de beneficios . Debe tenerse en cuenta en estos aspectos si las políticas públicas hacen posible el desarrollo de la investigación, si es factible estudiar el fenómeno en cuestión, si se cuenta con los recursos necesarios para la misma, y el consentimiento informado el cual expresa los motivos de la investigación, que objeto persigue, cuáles serán los beneficios obtenidos de este, el que se dará a conocer al colegio mixto santa rosa para que autoricen el debido permiso y así permitan que los alumnos sean objeto de estudio para luego proceder a la recolección de la información.

#### **18. Método de la recolección de la información.**

La recolección de la información se realizó en el mes de septiembre del corriente año en el colegio mixto santa rosa en el turno matutino. Donde primero se explicó el propósito del estudio y se procedió al llenado de la encuestas y a la observación del kiosco escolar sin dar aviso alguno para evitar sesgos de la información.

#### **19. Presentación de la información.**

La presentación del trabajo escrito se realizó con la entrega del informe final escrito en Microsoft Office Word, que contiene los siguientes aspectos: Limpieza del trabajo, buena ortografía, gramática, pie de páginas, numeración de páginas, letra Times New Román 12, interlineado 2, márgenes superior 3.0, inferior 2.5, izquierdo 3.5 y derecho 2.5, además contendrá; portada, tema completo, autores, tutor, la fecha en la parte central esto en físico, y la presentación para la defensa del trabajo se realizara con diapositivas en el programa de Microsoft Office Power Point.

---

**20. variables en estudio**

- Estilos de vida alimentario
- Caracterización poblacional
- Factores socioeconómico, publicitarios y psicológicos
- Norma técnica obligatoria nicaragüense.
- Estrategias de alimentación.

## Marco Teórico

### *1. ESTILOS DE VIDA*

#### *1.1. Concepto.*

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau, 1985).

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.

En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.

En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

---

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar bio psicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como Estilos de Vida Saludables.

### **1.1.1. Estilos de vida saludables.**

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

## **2. Estilo de vida alimentario.**

### **2.1.1. Concepto.**

Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. Comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario: lo que comemos y el modo como lo comemos, es decir, el consumo cotidiano de alimentos. En este ámbito han sido definidos como "línea de conducta por la que se seleccionan, utilizan y consumen el conjunto de productos

---

alimenticios presentes en las dietas consumidas por un grupo de población" (Gutierrez, 2010). Son la base de un tipo de comportamiento alimentario en el que se combinan creativamente los rasgos genéticos y culturales, un modo de comportamiento en el que convergen los motivos biológicos, sociales y afectivos en una síntesis unitaria. Engloban un conjunto de reglas de conducta de carácter rutinario que rigen el comportamiento alimentario y cuyo conocimiento nos ayuda a entender qué comemos y por qué comemos lo que comemos.

### ***2.1.2. Importancia.***

La edad escolar es un tiempo en que los padres y madres de familia pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos e hijas. Los niños y niñas pasaran más tiempo fuera del hogar y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas se hará más difícil. Por otra parte los requerimientos nutricionales del niño y la niña variaran de acuerdo al proceso de crecimiento desarrollo fisiológico y la demanda nutricional por las actividades físicas e intelectuales que desarrollen en la escuela. Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades para mantener atención a los conocimientos que brinda la escuela pueden provenir del consumo de dietas inadecuadas. Muchos niños y niñas que sufren retardo en talla en la infancia llegan a la edad escolar con una disminución en su desarrollo físico y mental que limita un adecuado aprendizaje, por eso es importante que los maestros y maestras pongan especial atención y cuidado a los niños y niñas que entre los 3 y 12 años de edad ya presentan deficiencia de talla para la edad que tienen a la vez, muchos de los desórdenes alimentarios

---

como la bulimia nerviosa (hambre en exceso) y la anorexia nerviosa falta de apetito tienen su origen en la edad escolar

## **2.2. Conceptos generales**

### **2.2.1. Alimentación.**

Es el conjunto de actos conscientes y voluntarios que van dirigidos a la selección, preparación e ingestión de los alimentos. Es la acción de comer y beber alimentos, mediante la alimentación llevamos al organismo los alimentos que seleccionamos e ingerimos de acuerdo a los hábitos y costumbres alimentarias, creencias, tabú y condiciones económicas sociales políticas personales y de ubicación geográfica

### **2.2.2. Alimento.**

Es cualquier producto o sustancia, sólida o líquida normalmente ingeridas por los seres vivos y que contienen en mayor y menor cantidad una serie de sustancias llamadas nutrientes que son necesaria para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestro organismo.

Debido a que el agua es esencial para la regulación de las funciones vitales del organismo, como la digestión la eliminación de sustancias perjudiciales para la salud, el funcionamiento de los riñones e intestinos, control de temperatura corporal, es considerada un alimento, el cual debe ser consumido en una fuente segura y en cantidades suficientes.

### **2.2.3. Nutrientes**

Son las sustancias o elementos contenidos en los alimentos, que el organismo necesita para realizar sus funciones vitales como: la respiración, digerir los alimentos, mantener la temperatura corporal, crecer y realizar actividad física. Los nutrientes son compuestos

---

esenciales para el crecimiento y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo y para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune o de defensa contra las enfermedades se divide en:

#### **2.2.3.1 Macro nutrientes.**

Son nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica que necesita el organismo para funcionar adecuadamente. Se necesitan en grandes cantidades ya que además de proveer la energía que el cuerpo necesita, son utilizados para la construcción de tejidos, y mantenimiento de las funciones corporales en general. Los principales son los carbohidratos, proteínas y grasas.

#### **2.2.3.2. Micronutrientes.**

Se denominan así porque el organismo los necesita en pequeñas cantidades para mantener la vida los micronutrientes son las vitaminas y minerales los cuales son indispensables debido a que participan en diferentes funciones del organismo. Las vitaminas más conocidas son: La vitamina A, vitamina C, Vitaminas del complejo B, y los minerales más conocidos son: calcio, hierro, yodo, flúor, zinc, etc.

Las vitaminas son nutrientes esenciales para los procesos básicos de la vida, como la transformación de los alimentos en energía, el crecimiento y reparación de los tejidos y la defensa contra las enfermedades permitiendo el mejor funcionamiento del organismo. Para que el cuerpo funcione correctamente tienen que estar presentes en las cantidades adecuadas.

---

Debido a que algunas vitaminas de los alimentos se destruyen por efecto de la luz y por largos periodos de almacenamiento, estos deben ser consumidos tan frescos como sea posible. Hay que evitar cocer los vegetales en exceso, ya que las vitaminas del complejo B, tienden a disolverse por lo que es aconsejable cocinarlos al vapor y utilizar poco agua.

Los minerales: Son sustancias que el cuerpo necesita para formar los huesos, dientes, y elementos de la sangre, ayudar a regular los líquidos del cuerpo como la orina y la sangre. Los principales minerales que el cuerpo necesitan son: calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, cobre yodo hierro magnesio selenio zinc.

### **2.3. Diferencia entre alimentación y nutrición**

Alimentación es el conjunto de actos prácticos mediante los cuales aportamos alimentos al organismo y nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales los nutrientes contenidos en los alimentos ingeridos se aprovechan por parte del organismo o cuerpo humano. Ingerir alimentos en si no garantiza una buena nutrición, Por ejemplo si se consumen alimentos sin tomar en cuenta su contenido nutricional y las necesidades mínimas del organismo, puede llevar a desnutrición por falta de nutrientes

## **3. Componentes de una buena alimentación**

### **3.1. Alimentos con proteínas**

Son un suplemento de alimentos fuentes de energía en este grupo están los alimentos de origen vegetal o animal que nos brindan las proteínas necesarias para el crecimiento y

---

desarrollo de los niños y las niñas la construcción de los moluscos el cerebro y otras partes del cuerpo como la piel pelo y huesos

También ayuda a la reparación de cualquier parte del cuerpo que se ha dañado por heridas golpes enfermedades y la edad además son útiles para reforzar el sistema de defensa del organismo contra las infecciones más comunes y evitar complicaciones graves que pueden llevar a la muerte.

### **3.1.1. Alimentos fuentes de proteína animal.**

Leche huevos queso cuajada carne de animales comestibles entre ellos res pollo cerdo pescado conejo garrobo entre los alimentos de origen animal fuentes de proteínas de buena calidad sobresale el huevo que además de tener proteína de muy alta calidad también es una excelente fuente de vitaminas y minerales el consumo de huevo permite cubrir una parte importante de los requerimientos diario de nutrientes de los escolares.

### **3.1.2. Alimentos fuentes de proteína vegetal.**

Frijoles lentejas arvejas soya semilla de jícara semilla de marañón entre estos alimentos el frijol tiene dos características nutricionales importantes es un alimento fuente de energía pero también de proteína y de minerales como el hierro.

Alimentos con alto valor nutritivo

Aquí se incluyen: los cereales, las verduras harinosas y las leguminosas. Este grupo de alimentos nos proporciona energía inmediata de rápida utilización para correr, caminar y pensar. Estos alimentos también proporcionan proteínas, Vitaminas y minerales en

---

pequeñas cantidades. En nuestro país los alimentos ricos en energía de mayor consumo son arroz, maíz, yuca, quequisque, plátano, banano, guineo y frijoles rojos.

En este grupo de alimentos, también se incluyen las grasas que también son necesarias para una buena alimentación pero solo necesitamos pequeñas cantidades. Estas se clasifican en grasas saturadas o sólidas y grasas insaturadas o líquidas.

Las grasas saturadas o sólidas se encuentran en los siguientes alimentos: manteca vegetal, manteca de cerdo, margarina, crema, mayonesa, carne con cortes grasos (cecina, pecho, frito, tocino). Este tipo de grasas si se consumen en grandes cantidades son malas para nuestro organismo ya que nos pueden causar problemas de circulación, de presión de la sangre, como grasas buenas por que permiten la absorción de un tipo de ácidos grasos esenciales como el omega 3 y el omega 6, nutrientes indispensables para el crecimiento, desarrollo físico e intelectual este tipo de grasa se encuentran en el aceite de pescado, aceite de oliva, aceite de soya, aceite de maíz, aceite de girasol y aceite de canola.

Los azúcares y dulces como el azúcar de caña, la miel de abeja, la miel de jicote, el dulce de panela, la melaza y todos los confites o dulces son fuente importante de energía fácilmente utilizable. El azúcar merece especial atención porque desde la zafra 1999-2000, es un alimento fortificado con vitamina “A”, lo que le convierte en fuente de energía y de la vitamina “A” que es esencial para el crecimiento y mantenimiento de la piel y ojos en condiciones óptimas de salud.

---

### **3.2. Alimentos fuente de vitaminas y minerales**

Estos alimentos nos dan principalmente vitaminas y minerales nuestro cuerpo necesita estos micronutrientes que nos proporcionan las frutas y hortalizas se requieren para la formación de sangre los huesos y los dientes también son importantes para garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo físico y mental así como para la prevención de las enfermedades.

Las frutas como la papaya, mango, melón, sandía, naranja, limón, marañón, pejibaye, piña, banano, mandarina, zapote, níspero, mamey, son fuente importante de estos micronutrientes.

## **4. Enfermedades asociadas a estilo de vida alimentario inadecuado en la infancia**

### **4.1. Desnutrición crónica de los escolares**

Es una carga histórica de agresiones ambientales sufridas por el niño/niña desde su nacimiento hasta la edad en que llega a la escuela.

Esta pérdida de crecimiento muchas veces es irrecuperable, sin embargo el escolar aún sigue creciendo a una menor velocidad que en la edades infantiles pero es un crecimiento de utilidad para su desempeño actual como estudiante y futuro como adolescente, padre/madre y como factor económico de su familia y del país. Es por ello la necesidad de brindar una alimentación saludable al escolar desde su hogar, escuela y comunidad.

Es decir a veces cuando los niños ingresan a las escuelas ya tienen ese problemas nutricionales de diversos tipos estos problemas si no son atendidos pueden seguir presentes en la edad escolar tal y como lo refleja el más reciente censo de talla en

---

escolares, encontrándose que 3 de cada 10 niños o niñas en primer grado, padecen de retardo en talla, aumentándose esta proporción en algunos municipios del país y en zonas rurales.

La desnutrición infantil crónica casi siempre viene acompañada de otras deficiencias nutricionales principalmente de vitaminas y minerales. Es así que un escolar desnutrido también puede presentar anemia por la deficiencia de hierro, trastornos de la visión y enfermedades de la piel por la deficiencia de vitamina A problemas de concentración mental por deficiencia de yodo.

Los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo sub alimentados o mal alimentados es por esta razón que el Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE-MINED) desarrolla en las escuelas de manera Simultánea la merienda escolar, el cultivo de hortalizas y vegetales, la educación en temas de seguridad alimentaria y nutricional y el cambio de la oferta de alimentos desde los kioscos escolares.

#### 4.2 Sobrepeso y Obesidad

El sedentarismo y consumo exagerado de alimentos con alto valor calórico en la escuela, son factores de alto riesgo para el sobrepeso y obesidad en los niños y niñas en edad escolar (peso excesivo o peso de más que el normal). No hay un factor único responsable del problema del sobrepeso y obesidad en la edad escolar es el conjunto de varios elementos sociales alimentarios y hereditarios que van a ejercer una influencia o predisposición a ganar más peso que los demás.

---

La consecuencia de esta acelerada ganancia de peso en la población de 5 a 12 años, se expresa en el sobrepeso y la obesidad y en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición, en edades más tempranas, que a la larga van a tener un impacto negativo en la vida de los nicaragüenses.

Es importante abordar este problema nutricional con acciones concretas en relación de mejorar los tiempos dedicados a la actividad física y el acceso a una alimentación más balanceada tanto en el ambiente escolar como en el familiar.

#### 4.2. Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades crónicas suponen una carga de sufrimiento creciente en la población mundial con efectos adversos en términos de muerte prematura, pérdida de calidad de vida, así como efectos económicos importantes y subestimados en las familias, las comunidades y la sociedad en general.

En los niños podemos mencionar que las enfermedades crónicas no transmisibles que más afectan a esta población son hipertensión, diabetes infantil y obesidad estas se desencadenan por el estilo de vida en su totalidad y con una alta influencia del estilo de vida alimentario.

### 5. Caracterización Poblacional Estudiantil Colegio Santa Rosa.

El centro escolar primaria “Mixto Santa Rosa” está ubicado en el departamento de Masaya, municipio de Masaya siendo sus puntos cardinales al norte con la industria Incasa, al sur con la agencia de Pepsi, al este con el Maxi Pali y al oeste con la Hielera Tenderi, este centro educativo presta la modalidad de primaria en los turnos matutino, vespertino, con un total de población estudiantil de 648 en ambos turnos

---

## 5.1 Aspectos Culturales

(Lopez Cabanilla, 2010) Son los diferentes hábitos que nos influyen por consideraciones de importancia como es el desarrollo de la persona, en cuanto a:

5.1.1. Género: hace referencia a una clasificación de individuos o cosas en las que los mismos pueden ser ordenados según sus rasgos o características particulares que los caractericen. Sea masculino o femenino.

5.1.2 Edad: Origen en el latín *aetas*, es un vocablo que permite hacer mención al tiempo de *edad*”, conforme el ser humano se va desarrollando como ser psicosocial, se clasifica en:

- Infancia: 6 a 7 años aproximadamente
- Niñez: 7 a 11 años aproximadamente.
- Adolescencia: 12 a 18 años aproximadamente.
- Juventud: 19 a 30 años aproximadamente.
- Adulthood: 30 a 60 años aproximadamente.
- Anciano: 60 años en adelante.

5.1.3. Las creencias: Es el estado de la mente en el que un individuo tiene como verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa; cuando se objetiva, el contenido de la creencia contiene proposición lógica, y puede expresarse mediante un enunciado lingüístico como afirmación.

---

Los seres humanos creamos cultura, nuestras formas de pensar, de sentir y de actuar, la lengua que hablamos, nuestras creencias, la comida y el arte, son algunas expresiones de nuestra cultura.

Este conjunto de saberes y experiencias se transmite de generación en generación por diferentes medios. Los niños aprenden de los adultos y los adultos de los ancianos. Aprenden de lo que oyen y de lo que leen; aprenden también de lo que ven y experimentan por sí mismos en la convivencia cotidiana. Así se heredan las tradiciones.

Mediante la transmisión de sus costumbres y tradiciones, un grupo social intenta asegurar que las generaciones jóvenes den continuidad a los conocimientos, valores e intereses que los distinguen como grupo y los hace diferentes a otros.

Conservar las tradiciones de una comunidad o de un país significa practicar las costumbres, hábitos, formas de ser y modos de comportamiento de las personas.

## 5.2. Procedencia:

Lugar, cosa o persona del que procede alguien o algo, es el punto de partida de una persona o de un medio de transporte (coche, tren, avión, barco, etc.) cuando llega al final de su trayecto. Lo cual se clasifican en zonas:

5.2.1 Rurales: Se denomina zona urbana a aquella porción geográfica altamente poblada, característica de las grandes ciudades acompañadas del comercio y la tecnología, el turismo y muchas veces, las desigualdades sociales. Pero el criterio para considerar a una zona, como zona urbana, es variable; aunque podemos hallar de a partir de unos 2000

---

habitantes aproximadamente para darnos una idea, es utilizada para la realización de actividades agropecuarias y agroindustriales, entre otras.

5.2.2. Urbanas: La zona urbana tiene grandes diferencias respecto de la zona rural. La zona rural, o el campo, posee menos habitantes y más tranquilidad; huye a los ruidos característicos de la ciudad producidos por los vehículos, música, y miles de personas acumuladas en espacios cada vez más pequeños. Los costos de vida en la ciudad generalmente son más altos, así como la adquisición de un hogar. Mientras que en las zonas rurales se concentran las actividades primarias, en las zonas urbanas predominan las actividades secundarias y especialmente terciarias

## **6. Factores socioeconómicos, publicitarios y psicológicos.**

### **6.1 Factores Socioeconómicos.**

6.1.1 Nivel Económico: Es una medida total económica y sociológica combinada de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas, basada en sus ingresos, educación, y empleo.

6.1.2 Ingresos Económicos: Según (Guerrero Nancy, 2005) han definido como pobre el grupo familiar cuyos ingresos son inferiores al doble del monto fijado para adquisición mensualmente una canasta familiar, y como pobre extremo a aquellas familias cuyo ingreso mensual no supera el precio de una canasta familiar.

---

Se clasifica el ingreso económico de acuerdo al salario obtenido (Lopez Cabanilla, 2010) en:

Buenos ingresos económicos > de 10,000

Regular ingresos económicos > de 5,000

Reducidos ingresos económicos < de 3,500

Deficientes ingresos economicos < de 1,000

### 6.1.3 Situación laboral

La situación laboral es aquella en la que las personas cumplen un trabajo de terminado, pero también hay otras en que no tienen trabajo, por eso se dice situación laboral va de la mano con la falta de empleo. El término desempleo alude a la falta de trabajo. Un desempleado es aquel sujeto que forma parte de la población activa (se encuentra en edad de trabajar) y que busca empleo sin conseguirlo. Esta situación se traduce la imposibilidad de trabajar pese a la voluntad de la persona.

### 6.1.4. La Pobreza

La pobreza es un fenómeno difundido hace parte tanto de las insuficiencias dinámicas del desarrollo como de los estilos de desarrollo que han prevalecido circularmente. Tales estilos definen el acceso de los individuos y sus familias al uso y control de los recursos, y hasta la fecha lo han hecho de manera.

---

Particularmente desigual, al punto que nuestra región ostenta el triste récord de contar con la peor distribución del ingreso del mundo.

## **6.2. Factores publicitarios**

Influencia de los medios de comunicación tales como la TV y la Radio: Constituyen la influencia de los medios de comunicación, letreros y anuncios, está muy relacionada con el tiempo dedicado a la televisión y a ver comerciales preferidos determina las preferencias de compra de comidas poco nutricionales, el etiquetado nutricional de los alimentos es una buena alternativa para educar e informar a la comunidad, sobre los alimentos y su aporte calórico.

## **6.3. Factores psicológicos.**

### 6.3.1. Estado de ánimo:

En la actualidad, se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo ya que ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. Este factor influye bastante también en la alimentación, es por ello que en el ámbito familiar se debe estar muy pendiente de los hábitos nutricionales que tiene el joven, junto con los estados de ánimos que presenta, para estar alerta de cualquier cambio, y tener la posibilidad de subsanarlo en el menor tiempo posible, antes de que este se agrave y tenga grandes consecuencias.

---

Por todo ello, es muy importante que la familia sepa concienciar a los hijos, desde pequeños, sobre la importancia de cuidar el cuerpo, y la necesidad de adoptar unos saludables hábitos alimentarios y de vida.

Un hecho interesante es que parece que la influencia de los alimentos sobre el estado de ánimo está relacionada, en parte, con las actitudes hacia alimentos concretos. Muchas personas tienen una relación ambivalente con la comida: quieren disfrutar de ella, pero están preocupadas por su peso, y viven esa relación como una batalla.

Para definir la conducta alimenticia se refiere a: que la mayoría de estas decisiones provienen de comportamientos repetitivos o de la influencia de otros medios.

## **7. Norma implementada por el Gobierno de Nicaragua para una buena**

### **Alimentación en los kioscos Escolares.**

Según la ley (Ministerio Agropecuario Ganadero y Forestal, 2011) El Estado de Nicaragua por medio de los Programas de Alimentación Escolar se ha establecido como objetivo estratégico contribuir a mejorar las condiciones de educación, salud y nutrición de los niños y niñas en situación de pobreza extrema e inseguridad alimentaria. Uno de los elementos estratégicos es la formación de docentes en materia de Seguridad Alimentaria y Nutricional, de igual forma la incorporación de la Educación Alimentaria y Nutricional dentro del Currículo Académico constituye un importante paso para aumentar la concientización; mejorar la motivación; facilitar la adopción voluntaria, o mantenimiento de conductas nutricionales sanas, que conlleven a la salud y al bienestar de los adolescentes.

---

A partir del año 2011, se está aplicando la Guía de Nutrición e Higiene para el funcionamiento de los Kioscos Escolares, como parte del proceso de educación a la comunidad educativa con el propósito de lograr cambios significativos que incidan en una mejor calidad de educación.

Guía de Nutrición e Higiene: Constituida como un monitoreo continuo que se realiza a los Kioscos escolares con el fin de evaluar y conocer que es lo que están proporcionando a los alumnos para la alimentación.

#### Campo de Aplicación

Es de aplicación obligatoria a todos los establecimientos que expendan alimentos ubicados dentro de las instituciones educativas tales como kioscos, cafetines.

### **8. Tipo de estrategias.**

Se clasifican en:

- 8.1. Educativas: Consisten en que se impartan capacitaciones consejerías, charlas a los alumnos sobre una alimentación adecuada, para aumentar y mejorar sus conocimientos alimenticios indicándole que debe consumir y lo que no debe de consumir.
  - 8.2. Productivas: Esta relacionadas con las actividades que son llevadas a cabo por medio de los huertos escolares, en este sentido, consiste en crear un lugar donde se siembren frutas y vegetales con un gran aporte de nutricional como (papa, zanahoria, remolachas, banano, melón etc.)
-

## RESULTADOS

Para la presentación de los resultados se creó una base de datos en MICROSOFT EXEL, en donde se introdujeron los datos de la encuesta de los estilos de vida alimentarios aplicados a los alumnos de 5to y 6to grado. La lógica de presentación se realizó tomando en consideración las variables de estudio. A continuación se presentan los principales resultados.

### Características sociodemográficas

**TABLA N° 1 procedencia de los estudiantes**

Procedencia	Quinto	%	Sexto	%
Urbano	30	38	31	40
Rural	8	10	9	12

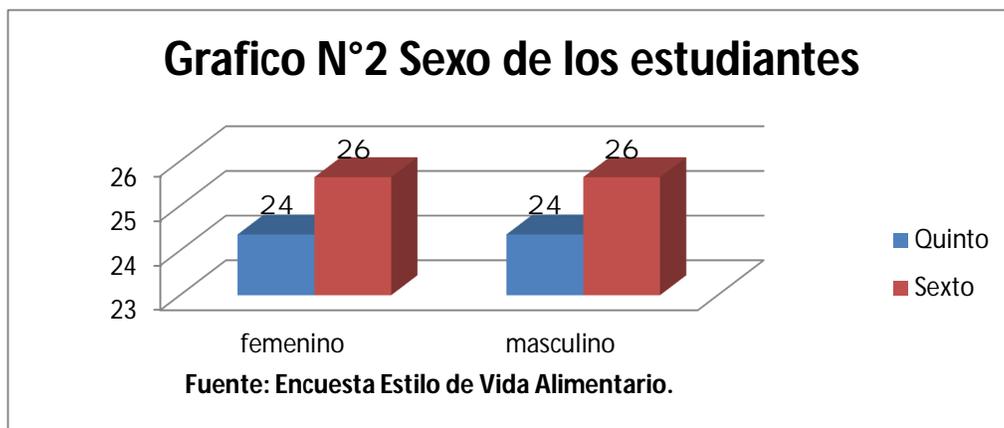
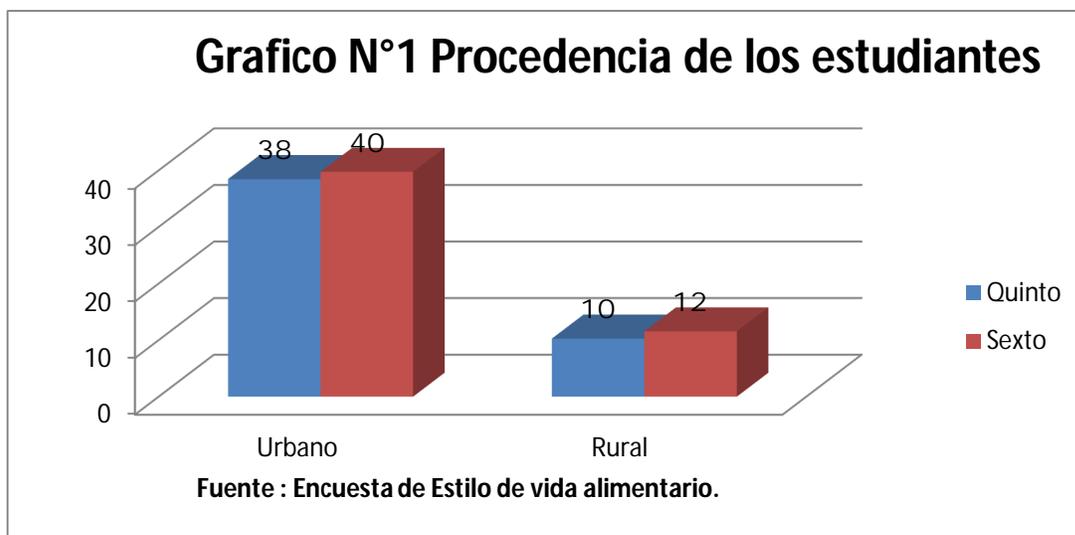
Fuente: Encuesta estilos de vida alimentario.

**TABLA N°2 sex de los estudiantes o**

Sexo	Quinto	%	Sexto	%
Femenino	19	24	20	26
Masculino	19	24	20	26

Fuente: Encuesta estilos de vida alimentario.

En el gráfico 1 se obtuvo que en 5to grado el 38 % de los estudiantes son de procedencia urbana y el 10 % de procedencia rural, en el 6to grado se obtuvo que 40% son de procedencia urbana y el 12% rural. En el gráfico 2 referente al sexo se encontró igualdad en sexo de los entrevistados por motivos de tipo de muestreo estratificado.

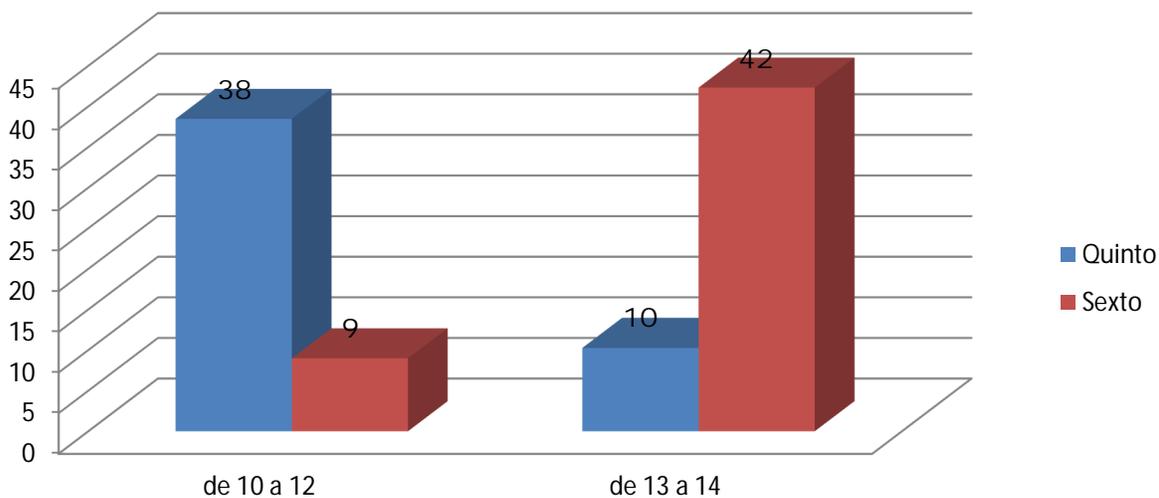


<b>TABLA N° 3 Edades de los estudiantes</b>				
<b>Edad de los estudiantes</b>	<b>Quinto</b>	<b>%</b>	<b>Sexto</b>	<b>%2</b>
de 10 a 12	30	38	7	9
de 13 a 14	8	10	33	42
Fuente: Encuesta estilos de vida alimentario.				

<b>TABLA N° 4 consideraciones sobre la alimentación</b>				
<b>Considera importante la alimentación.</b>	<b>Quinto</b>	<b>%</b>	<b>Sexto</b>	<b>%2</b>
Si	31	40	38	49
No	7	9	2	3

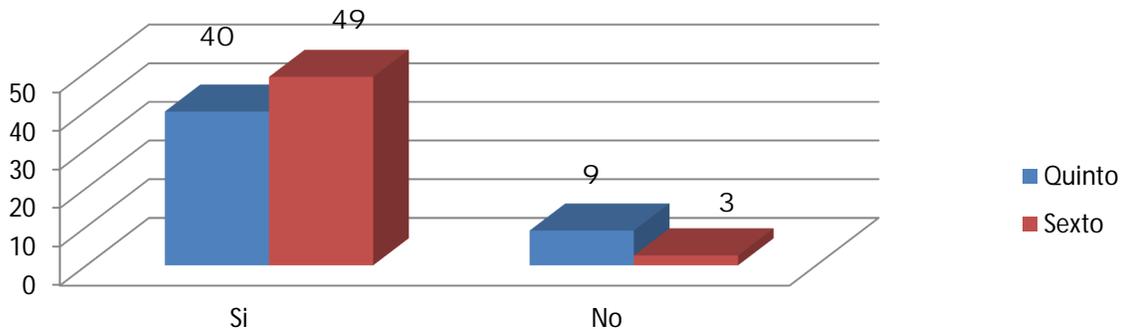
De estos gráficos se deduce que la edad que predomina en el 5to grado es el de 10 a 12 años con un 38% quedando con el 9% las edades de 13 a 14 años. Sin embargo en el 6to grado la edad predominante es de 13 a 14 años y un mínimo de 10% pertenece a la edad de 10 a 12 años.

**Grafico N°3 Rango de edades de los Estudiantes**



Fuente : Encuesta de ESTilos de Vida Alimentario.

**Grafico N° 4 Considera importante la alimentación.**



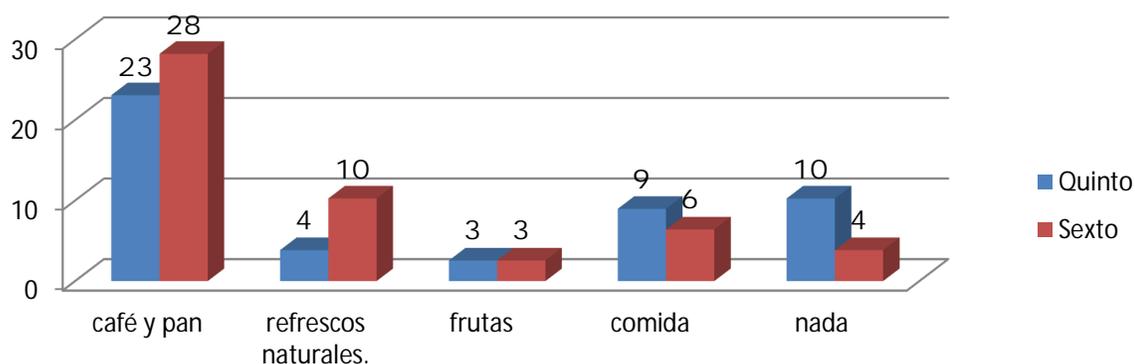
Fuente: Encuesta Estilo de vida alimentario.

<b>TABLA N° 5 alimentación antes de asistir al colegio</b>				
<b>Que desayunas antes de ir al colegio.</b>	<b>Quinto</b>	<b>%</b>	<b>Sexto</b>	<b>%2</b>
café y pan	18	23	22	28
Refrescos naturales.	3	4	8	10
frutas	2	3	2	3
comida	7	9	5	6
Nada	8	10	3	4
Fuente: Estilos de vida alimentario.				

<b>TABLA N° 6 periodo de comida más importante</b>				
<b>Periodo de comida.</b>	<b>Quinto</b>	<b>%</b>	<b>Sexto</b>	<b>%2</b>
Desayuno	17	22	14	18
Almuerzo.	17	22	26	33
Cena	4	5		0
Fuente: Encuesta Estilos de vida alimentario				

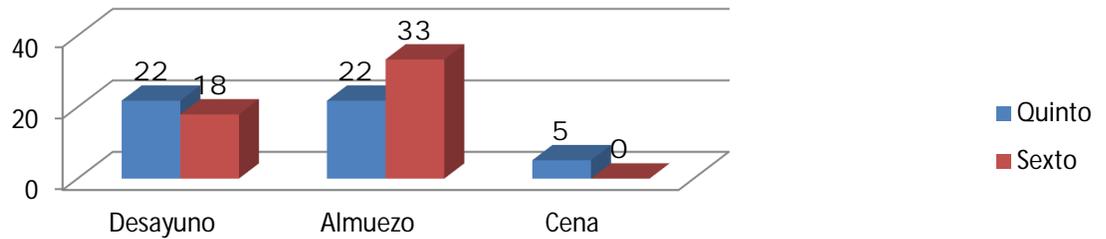
De estos Gráficos Se obtuvo que en 5to grado el 33 % de los estudiantes consideren como periodo de comida más importante el almuerzo y tan solo el 18 % considera que el desayuno es el tiempo de comida más importante. Sin embargo en 6to grado se obtuvo que los estudiantes consideren en un 22% que el desayuno de igual manera un 22% considera que el almuerzo es la comida más importante y un 5 % ha llegado a considerar la cena la comida más importante.

**GraficoN°5 Que desayunan los estudiantes.**



Fuente: Encuesta Estilo de vida Alimentario.

**Grafico N°6 Periodo de comida que consideran mas importante los estudiantes.**



Fuente: Encuesta Estilo de Vida Alimentario.

**Tabla N° 7 Consumo de frutas**

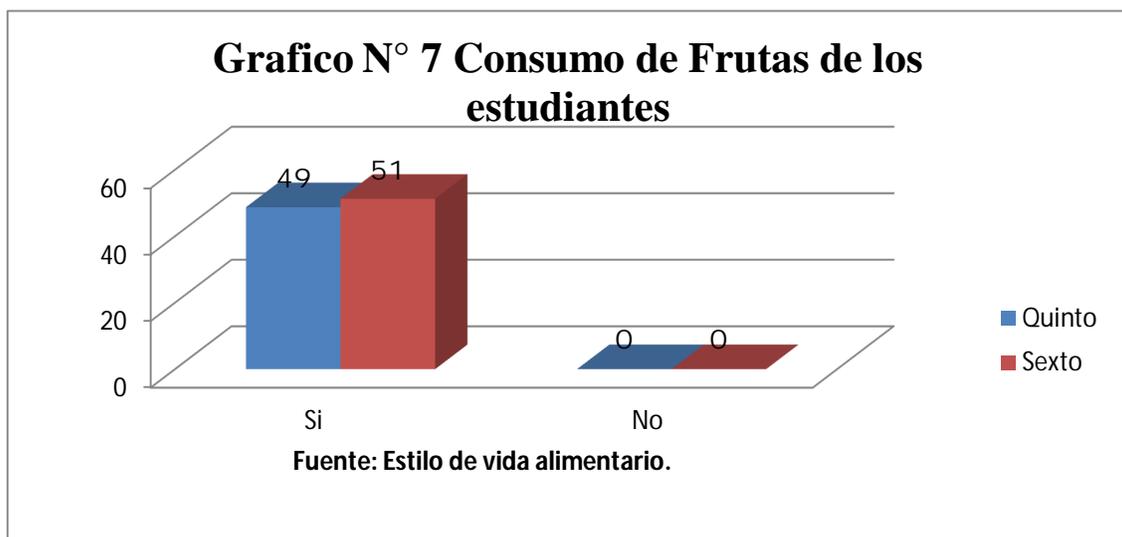
consumo de frutas	Quinto	%	Sexto	%2
Si	38	49	40	51
No	0	0	0	0

Fuente: encuesta estilo de vida alimentario

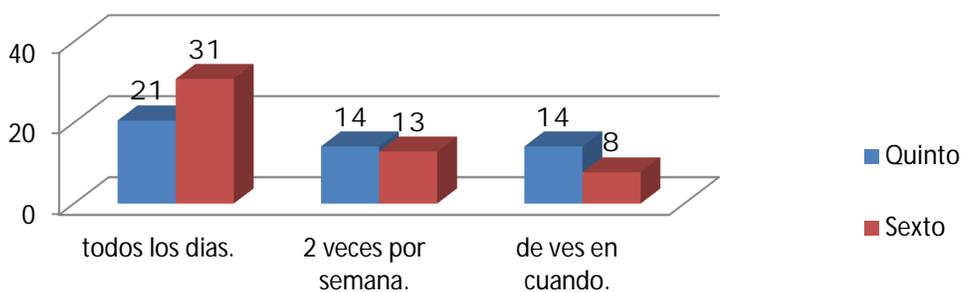
Tabla N° 8 Frecuencia de consumo de frutas				
frecuencia de consumo de frutas	Quinto	%	Sexto	%2
Todos los días.	16	21	24	31
2 veces por semana.	11	14	10	13
De vez en cuando.	11	14	6	8

Fuente: Encuesta estilos de vida alimentario

De estos gráficos se deduce que los estudiantes en un 100 % refieren consumir frutas con una frecuencia de todos los días con un 21 % en 5to y 31% en sexto seguido de consumo de 2 veces por semana con un 14% en 5to y 13 % en sexto en la última opción tenemos que 14 % de 5to grado refiere consumir frutas de vez en cuando y en 6to el 8 % consume frutas de vez en cuando.



**GraficoN° 8 Frecuencia de consumo de frutas.**



Fuente: Encuesta Estilo de Vida Alimentario.

**TABLA N° 9 Consumo de Verduras**

consumo de verduras	Quinto	%	Sexto	%2
Avece	16	21	24	31
Casi siempre	11	14	10	13
Nunca	11	14	6	8

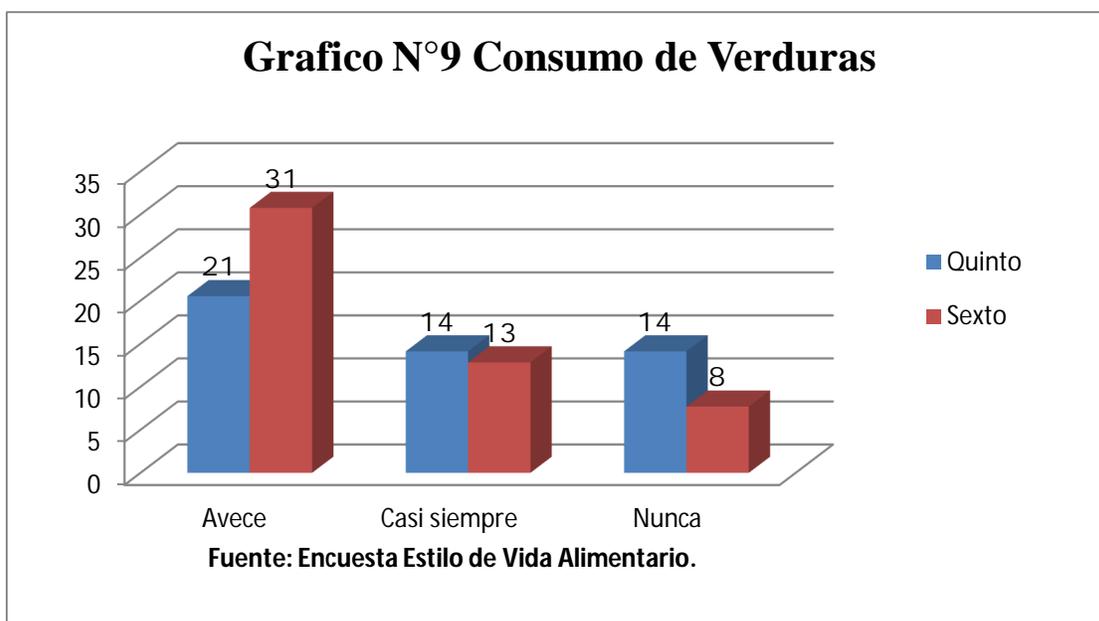
Fuente: Encuesta estilo de vida alimentario

**TABLA N°10 Consumo de Carnes**

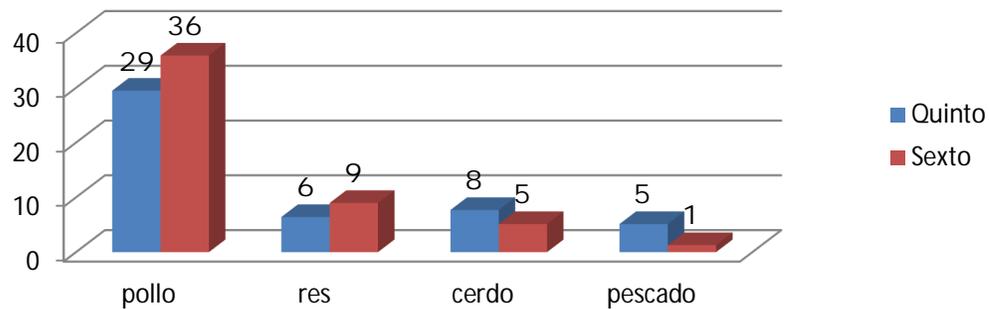
consumo de carne	Quinto	%	Sexto	2%
Pollo	23	29	28	36
res	5	6	7	9
cerdo	6	8	4	5
pescado	4	5	1	1

Fuente: encuesta estilos de vida alimentario

De estos gráficos se deduce que los estudiantes de 5to grado tiene un consumo limitado de verduras con un 21% con la opción A veces y el 14 % refiere consumo de verduras casi siempre y el otro 14% refiere que casi nunca consumen verduras sin embargo en el 6to grado se encontró que un 31% refiere que A veces consumen verduras en un 13% refiere casi siempre y el 8 % restante refiere que casi Nunca consumen verduras. Con el consumo de carne el predominante es el consumo de pollo con un 29% en el 5to grado y un 36% en el sexto seguido del consumo de carne de res con un 6% en el 5to y un 9% en el sexto de igual manera el consumo de cerdo y menor porcentaje el consumo de pescado.



**Grafico N°10 Consumo de carne.**



Fuente: Estilo de Vida Alimentario.

**Tabla N° 11 frecuencia de consumo de carne.**

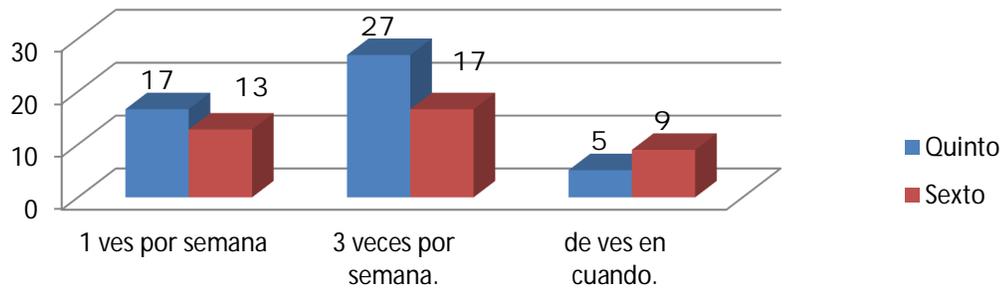
Frecuencia de consumo de carne.	Quinto	%	Sexto	%2
1 ves por semana	13	17	10	13
3 veces por semana.	21	27	13	17
De vez en cuando.	4	5	7	9

Fuente : encuesta estilo de vida alimentario

Tabla N° 12 Consumo de Agua.				
Consumo de Agua.	Quinto	%	Sexto	%2
2 a 4 vasos.	19	24	15	19
5 a 8 vasos.	11	14	13	17
Más de 8 vasos.	8	10	12	15
Fuente : encuesta estilo de vida alimentario				

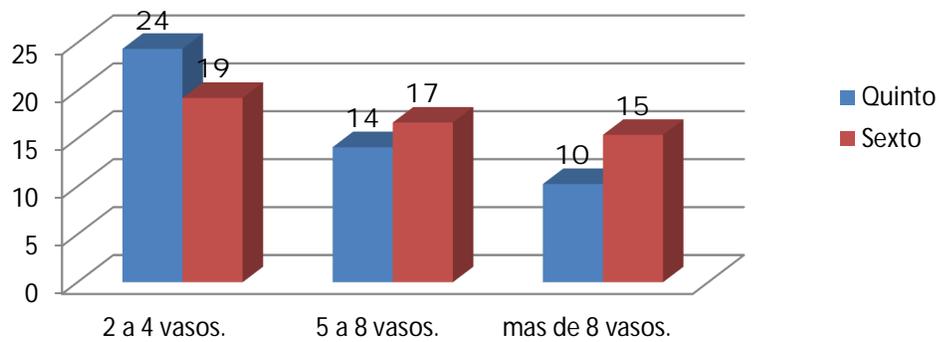
En estos gráficos se deduce que el predominio de consumo de carne con una frecuencia de 3 veces por semana con un 27% para el 5to grado y con un 17% para el sexto seguido del consumo de 1 vez por semana con un 17% para el 5to y un 13 % para el sexto y con menor predominio la frecuencia de consumo de vez en cuando. En el gráfico de consumo de agua predomina el poco consumo de agua con una cantidad de 2 a 4 vasos con un 24% para el 5to seguido con un consumo de 5 a 8 vasos con un 14% y con un mínimo de 10% el consumo de más de 8 vasos. En el 6to grado se encontró que de igual manera el poco consumo de agua

**Grafico N° 11 Frecuencia de consumo de carne.**



Fuente: Encuesta Estilo de Vida Alimentario.

**Grafico N°12 Consumo de Agua**



Fuente: Estilo de Vida Alimentario.

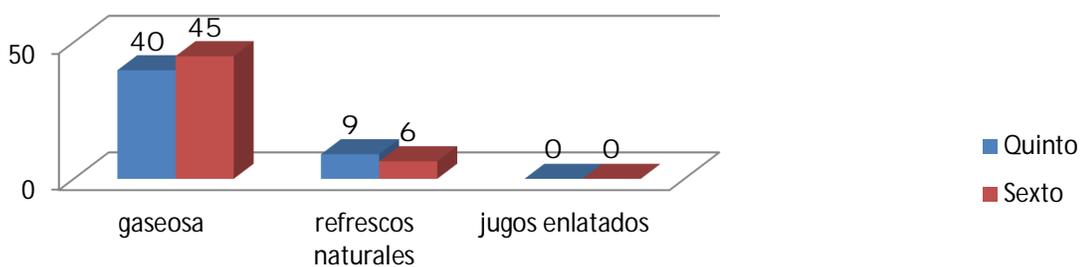
TABLA N°13 Bebidas de consumo				
bebidas con que acompaña las comidas	Quinto	%	Sexto	%2
Gaseosa	31	40	35	45
refrescos naturales	7	9	5	6
jugos enlatados	0	0	0	0

TABLA N°14 Preparación de las comidas				
preparación de las comidas	Quinto	%	Sexto	%2
fritas	27	35	29	37
Cocidas	7	9	10	13
Asadas	5	6	1	1

De estos gráficos se obtuvieron datos muy importantes ya que se demuestra el predominio de consumo de gaseosas con un 40% para los alumnos de 5to grado con la que generalmente acompañan sus comidas y tan solo en un mínimo de 9% de los estudiantes de 5to refieren consumir refrescos naturales como preferencia para acompañar sus comidas y en el 6to grado el 6% y en un 45% para los alumnos de 6to grado como bebida consume

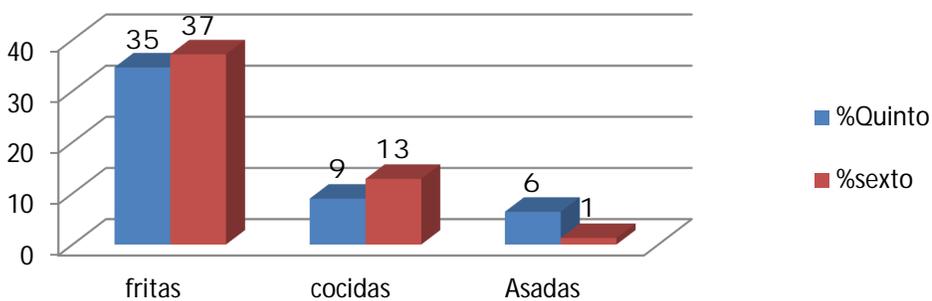
refrescos naturales en sus tiempos de comida. En el otro grafico se obtuvo que en porcentaje de 35 de los alumnos de 5to prefieren que la preparación de sus comidas sean fritas seguido de un 9 % que su preferencia sea cocidas y tan solo un 6% que prefieren sus comidas asadas en el sexto grado se obtuvo que el 37% su preferencia es fritas y el 13 % prefiere cocidas y tan solo el 1 % prefiere preparación de sus comidas asadas.

**Grafico N°13 Bebidas que acompañan la alimentación.**



Fuente: Encuesta estilo de Vida Alimentario.

**Grafico N°14 Preparacion de las comidas.**

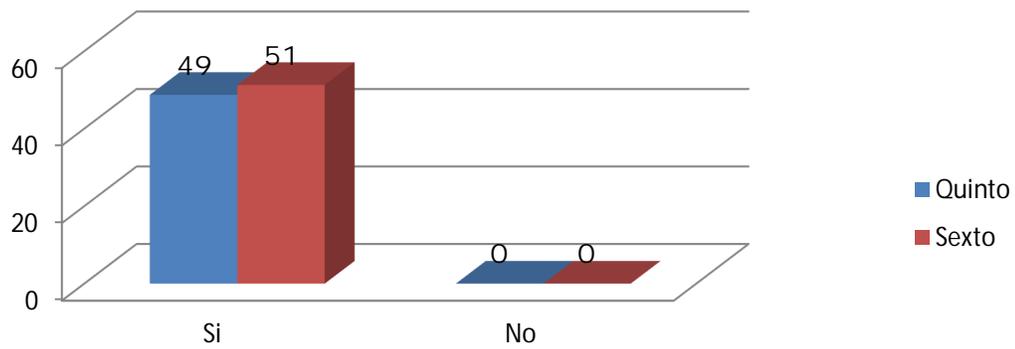


Fuente: Encuesta Estilo de Vida Alimentario.

TABLA N °15 Merienda escolar				
Como consideras la merienda escolar.	Quinto	%	Sexto	%2
Rica	21	27	30	38
Fea	0	0	0	0
Normal	17	22	10	13
FUENTE: encuesta estilos de vida alimentario.				

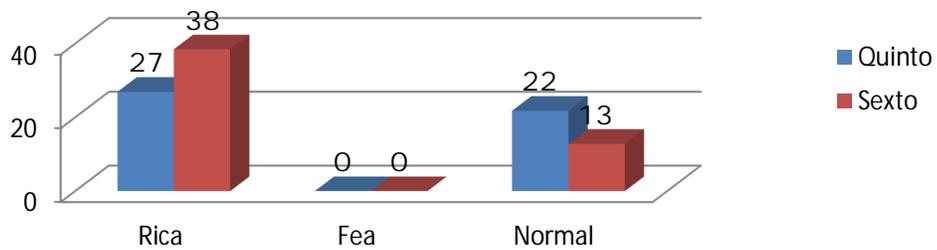
100% de los estudiantes encuestados refieren recibir la merienda escolar de la cual las consideraciones sobre la merienda escolar resulto que un 27 % de los alumnos de 5to consideran que es Rica seguida de un 22% que considera Normal, con respecto a los datos obtenidos por los alumnos de 6to grado que un 38 % refieren sentir Rica la comida que reciben por merienda escolar y el 13 % restante considera Normal la comida.

**Grafico N°15 Merienda Escolar**



Fuente: Encuesta Estilo de Vida Alimentario.

**Grafico N°15 Consideracion de la Merienda Escolar.**

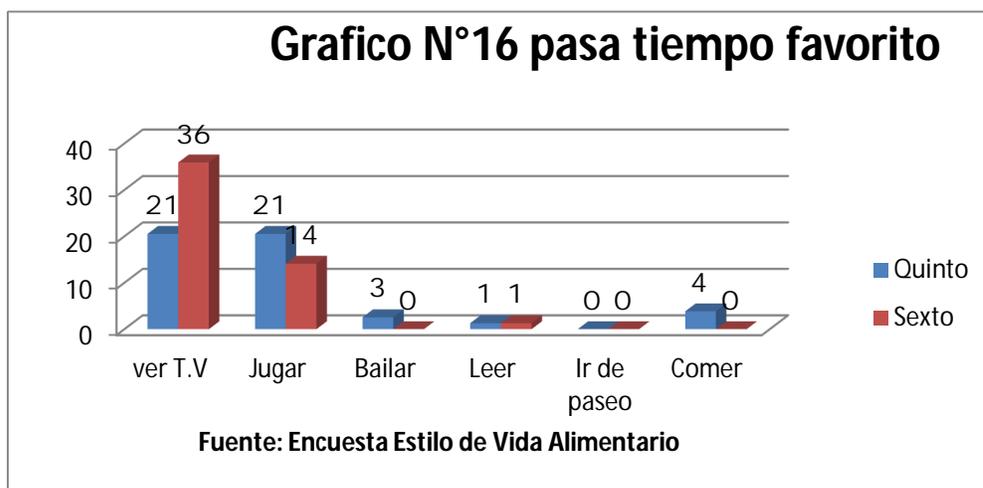


Fuente: Encuesta Estilo de Vida Alimentario.

Tabla N° 16				
que te gusta hacer en tus tiempos libres	Quinto	%	Sexto	%
ver T.V	16	21	28	36
Jugar	16	21	11	14
Bailar	2	3	0	0
Leer	1	1	1	1
Ir de paseo	0	0		0
Comer	3	4	0	0

Fuente: encuesta estilo de vida    alimentario

Referente a la tabla N° 16 representa el pasa tiempo de los estudiantes, el 57% de los estudiante refieren que el pasa tiempo que más les gusta es la TV, es por tal razón que esta actividad interfiere en la alimentación de los mismo por el tiempo dedicado.



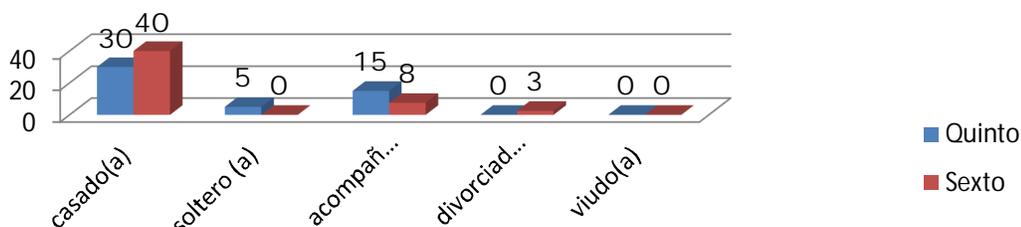
Referente al análisis de las encuestas realizadas a los padres de familia se obtuvo:

<b>Tabla N° 1 Estado civil de los padres</b>				
<b>Estado Civil.</b>	<b>Quinto</b>	<b>%</b>	<b>Sexto</b>	<b>%2</b>
casado(a)	12	30	16	40
soltero (a)	2	5	0	0
acompañado(a)	6	15	3	8
divorciado (a)	0	0	1	3
viudo(a)	0	0	0	0
Fuente: Encuesta evaluación del factor socioeconómico				

<b>Tabla N°2</b>				
<b>periodo de comida.</b>	<b>Quinto</b>	<b>%</b>	<b>Sexto</b>	<b>%2</b>
Desayuno	5	13	11	28
Almuerzo	15	38	9	23
Cena	0	0		0
Fuente: Encuesta evaluación del factor socioeconómico				

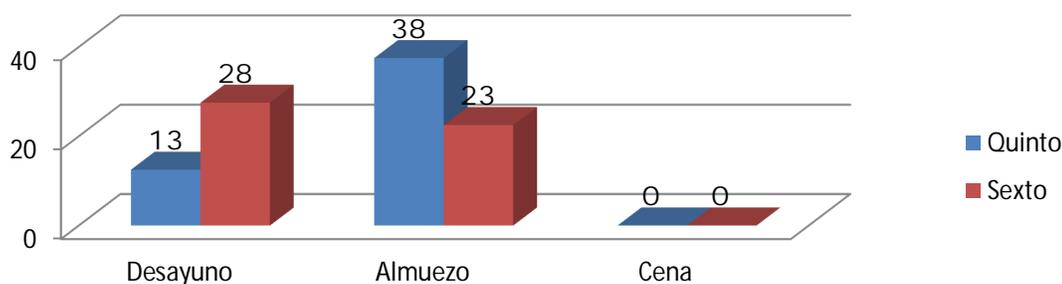
De estos gráficos se deduce que el predominio del estado civil de los padres de familia de 5to es en un 30% y en un 40% en los padres de 6to seguido del estado civil Unión de Hecho Estable en un 15% para 5to y un 8% para los de 6to. Del gráfico de estado laboral el predominio es que pertenecen a la fuerza laboral del país en un 40% para los padres de familia de 5to grado y un 45% para los padres de familia de 6to grado, sin embargo se encontró que un 10% no pertenecen a la fuerza laboral de nuestro país de los padres de familia de 5to y el 5% de los padres de 6to grado.

**Estado civil de los padres de familia.**



Fuente: Evaluación del factor socioeconómico.

**Periodo de comida mas importante para los padres.**



Fuente: Evaluación del factor socioeconómico.

**TABLA N° 3**

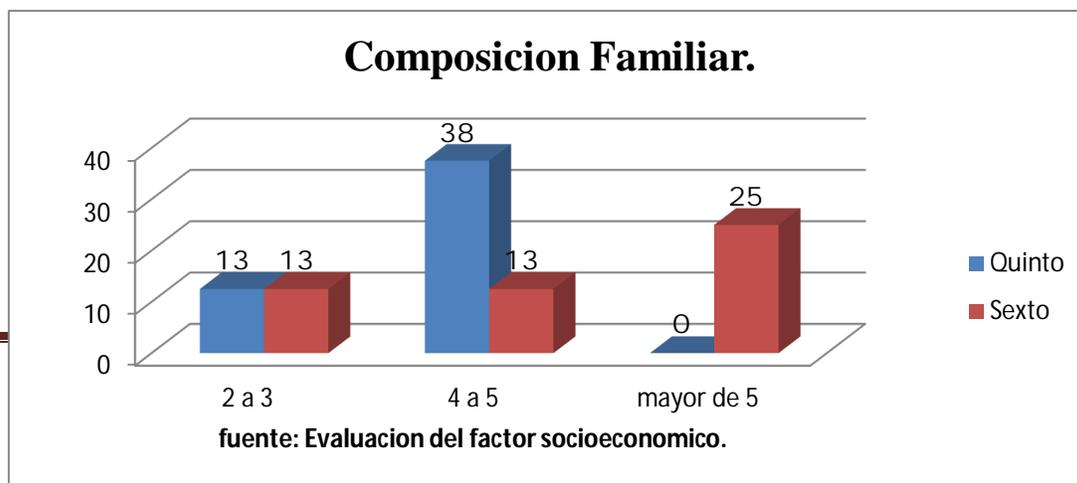
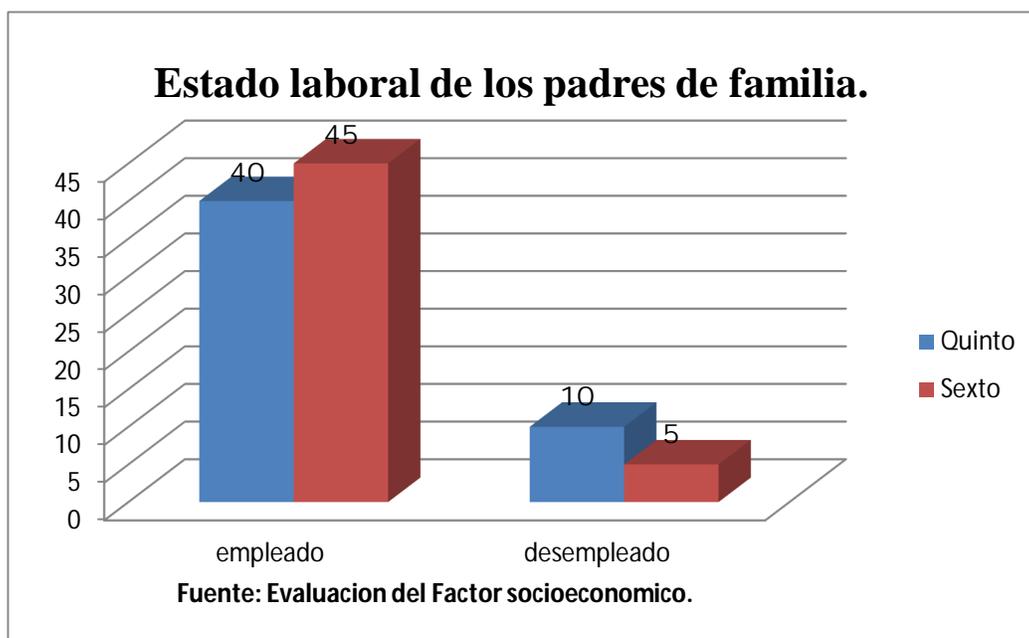
situación laboral	Quinto	%	Sexto	%2
Empleado	16	40	18	45
desempleado	4	10	2	5

Fuente: encuesta evaluación del factor socioeconómico

**TABLA N° 4**

n ° de miembros de la familia	Quinto	%	Sexto	%2
2 a 3	5	13	5	13
4 a 5	15	38	5	13
mayor de 5	0	0	10	25

Referente a la composición familiar se encontró que en un 13% son familias nucleares con un número de miembros de 2 a 3 para ambos grados, también en las familias nucleares con un número de miembros de 4 a 5 se encontró que en 5to grado el predominio con un 38 % y en el sexto grado con un 13% y en familias extensas con número de miembros mayor a 5 se encontró un 25 % solo para el grado de 6to. De todos los padres encuestados se obtuvo que desde su percepción consideran el almuerzo el periodo de comida más importante con mayor predominio con un 38 % para 5to y un 23 % para 6to, seguido por La consideración que el Desayuno es la comida más importante con un mínimo de 13 % para 5to y un 28 % para los de 6to.



<b>TABLA N° 5</b>				
<b>Abastecimiento de la casa</b>	<b>Quinto</b>	<b>% Quinto</b>	<b>Sexto</b>	<b>%Sexto</b>
Madre	5	13	3	8
Padre	14	35	17	43
Hijos mayores	1	3	0	0
Fuente: encuesta evaluación del factor socioeconómico				

<b>TABLA N °6</b>				
<b>Ingreso mensual</b>	<b>Quinto</b>	<b>% Quinto</b>	<b>Sexto</b>	<b>%Sexto</b>
Mayor de 3500	10	25	13	33
Menor de 3500	4	10	2	5
Mayor de 5000	6	15	5	13

En los gráficos presentes se observa que predomina los ingresos mensuales mayores a 3500 C\$ pero menor de 5000C\$ en un 25% en los padres de familia de 5to y en un 33 % en los padres de familia de 6to, seguido de los ingresos mensuales mayor a 5000 C\$ con un 15 % para 5to y un 13 % para los de 6to grado y en un porcentaje mínimo se encontró ingresos mensuales menores a 3500 C\$ donde el predomina el abastecimiento económico de las familias por los padres en un 35% para 5to y 43 % para los de 6to seguido por abastecimiento

económico de las familias por madres solteras en un 13 % para los de 5to y 8 % para los de 6to.

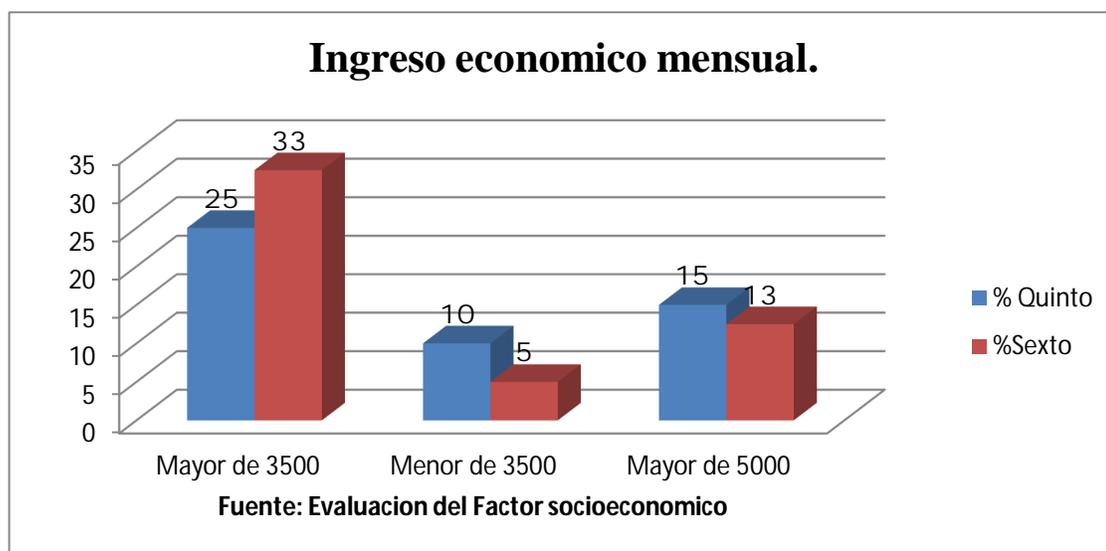
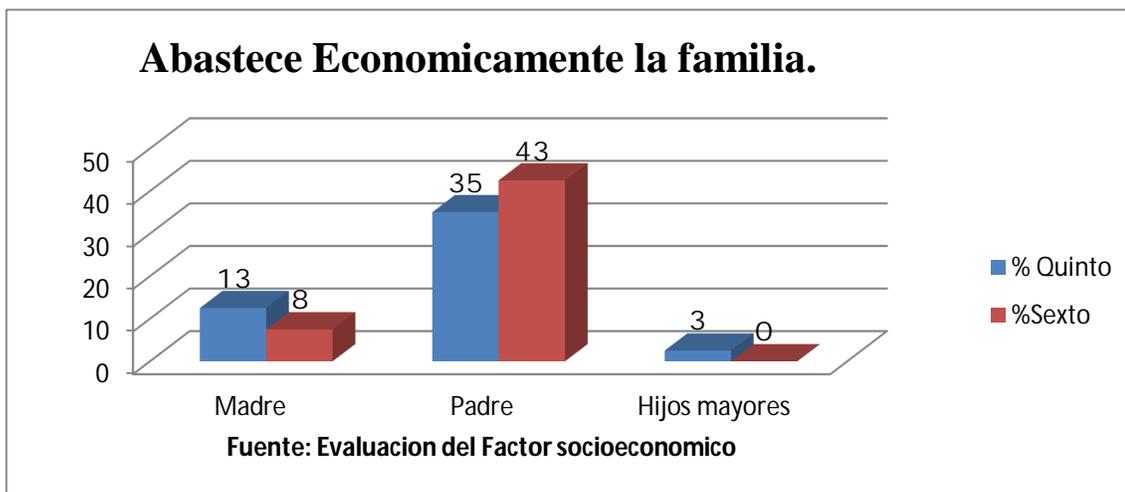


TABLA N° 7				
Que le da al estudiante para ir al colegio.	Quinto	% Quinto	Sexto	%Sexto

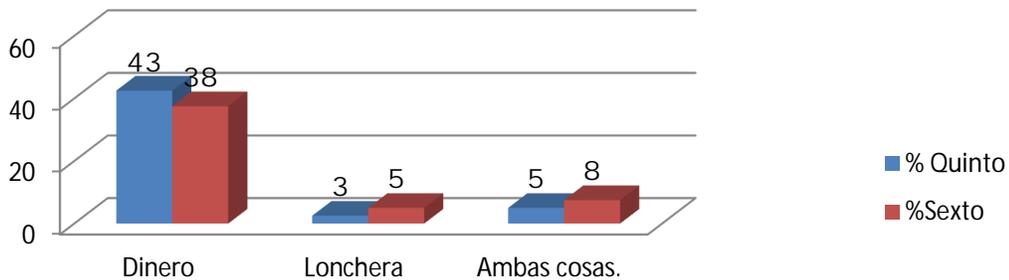
Dinero	17	43	15	38
Lonchera	1	3	2	5
Ambas cosas.	2	5	3	8
Fuente: encuesta evaluación del factor socioeconómico				

TABLA N °8				
Problema Fam. Afectan a los niños	Quinto	% Quinto	Sexto	%Sexto
Si	12	30	9	23
No	8	20	11	28

TABLA N °9				
Actitud de los estudiantes	Quinto	% Quinto	Sexto	%Sexto
Triste	2	5	2	5
Preocupado	1	3	2	5
Normal	17	43	16	40
Fuente: Encuesta evaluación del factor socioeconómico				

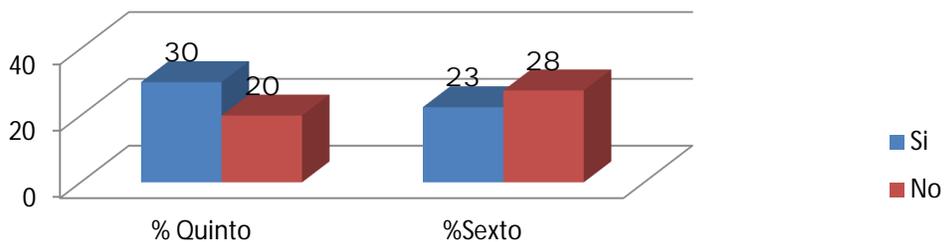
En estos gráficos los padres refieren que prefieren darles dinero a los estudiantes en un 43% de los padres de 5to y un 38% de los padres de 6to. En otro aspecto consideran que los problemas familiares si afectan la alimentación de los estudiantes de 5to en un 30% y en un 20 % refieren que NO afecta. En los estudiantes de 6to se encontró que un 23 % afirman que los problemas familiares afectan la alimentación de los estudiantes y un 28 % refieren que NO es por ello que el grafico de la actitud de los estudiantes ante los problemas familiares predominan una actitud normal respectivamente con un 43 % para 5to y un 40 % para 6to seguido de una actitud TRISTE con un 5% respectivamente para cada grado

### Que le da para ir al colegio.



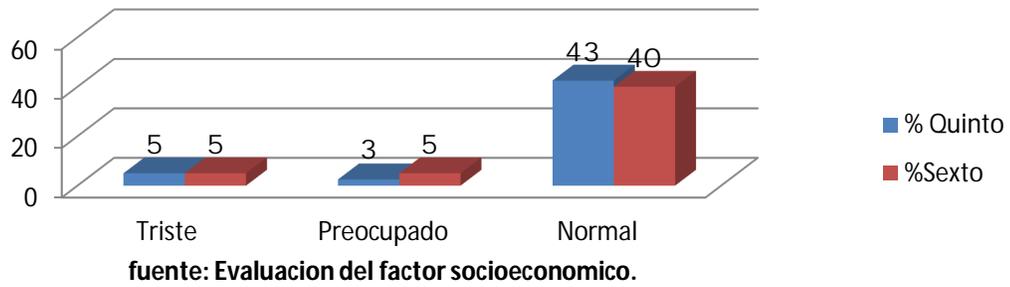
Fuente: Evaluación del factor socioeconómico.

### Problema familiares afectan la alimentación de su hijo.



Fuente: Evaluación del Factor socioeconómico

### Actitud de los estudiantes ante los problemas Familiares.



### Análisis Dela Guía Nutricional Y Alimentaria.

El Ministerio Agropecuario Ganadero y Forestal (MAGFOR) en el año 2011 implementa una guía de monitoreo nutricional- alimentaria a los kioscos escolares de todos los centros educativo de nuestro país con el fin de mejorar los estilo de vida alimentario de los estudiantes, en donde se hace un monitoreo semestral para observar si los dueños de estos kioscos están cumpliendo con la norma establecida por el MAGFOR. con este estudio que se realizó en centro educativo Mixto Santa Rosa ubicado en el departamento de Masaya mismo municipio se logró observar directamente al kiosco existente en el centro educativo que del 100% de los alimentos que expende el 51% de estos alimentos no son los estandarizado por la norma en la guía nutricional- alimentaria , quedando un 49% de alimentos aptos para el consumo alimentario de los estudiantes ,es por tal razón que por incumpliendo de la norma de los kioscos se conllevan hábitos alimentario inadecuado siendo un factor muy común en nuestro país de problemas alimentarios de igual manera las condiciones que presta el local para .ofertar los productos alimentarios escolares no es el adecuado. Las estrategias que debe implementar el colegio están siendo cumplidas en un 50% ya que solo se pudo observar algunos afiches sobre alimentación saludable y el centro educativo cuenta con áreas verdes para realizar la estrategia productiva sin embargo no cuenta con los materiales necesarios para ejercer las diferentes estrategias contenidas en la norma técnica obligatoria nicaragüense

---

## **Análisis Y Discusión De Los Resultados**

La discusión de los resultados seguirá el orden lógico de variables en estudio encontramos que en la caracterización de los estudiantes se encontró mayor predominio de procedencia urbana lo que consideramos que esto influye en el poder adquisitivo de la comunidad por la cercanía a los mercados. De igual manera según la teoría la población sujeta a estudio se ha clasificado en dos grupos según la clasificación de las edades encontrando en un 47% en la edad infantil que va desde 7 a 11 años y 53% -en la edad Infante juvenil.

La variable estilos de vida ha sujeta a muchos estudios pero dentro los estudios que más destacan tenemos el estudio Estilo de vida y hábitos alimentarios de la población infantil iberoamericana y su implicación en la obesidad. En este estudio se obtuvo que la población infantil del colegio conlleva un estilo de vida no saludable por lo que datos relevantes demuestran que tanto padres como estudiantes en un 55% consideran el periodo más importante de comida el almuerzo seguido del desayuno en un 40% sin embargo en la teoría se mantiene que el tiempo de alimentación que se realiza en la mañana es el más importante ya que los escolares están iniciando las labores del día. Un desayuno adecuado garantiza que los escolares tengan un buen nivel de captación y rendimiento educativo sin embargo se encontró que en un 51% antes de asistir al colegio solo desayunan café y pan y un 20% consumen frutas y refrescos naturales el 15% consumen comidas variadas y un 14% refiere no consumir nada antes de asistir al colegio por lo que esto viene a afectar problemas de concentración, bajo rendimiento y problemas porque según teoría este periodo de comida es el que aporta la energía necesaria para empezar las actividades diarias. También encontramos que hay un

---

adecuado consumo de alimentos fuente de proteínas, minerales vitaminas, y suplementos del complejo B y ácido fólico por lo que en un 60 % refieren consumo de pollo y 20 % carnes rojas lamentablemente este grupo de estudio predomina en un --- el consumo de gaseosa como bebida de mayor consumo mientras la teoría refiere que el excesivo consumo de gaseosa disminuye la capacidad de absorción y disminuye la producción de linfocitos

En la variable factores que intervienen en los estilos de vida alimentario encontramos que los padres tienen una situación laboral estable, que concuerda con los ingresos económicos predominante en salarios mínimos de igual forma predomina que un 78% son los padres quienes abastecen económicamente la familia, que comparándolos con la teoría Los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo sub alimentados o mal alimentados es por esta razón que el Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE-MINED) desarrolla en las escuelas de manera simultánea la merienda escolar, el cultivo de hortalizas y vegetales, la educación en temas de seguridad alimentaria y nutricional y el cambio de la oferta de alimentos desde los kioscos escolares disminuye la capacidad adquisitiva de cada individuo clasificando así en pobreza extrema por otro lado encontramos que la composición familiar se encuentran en nucleares con predominio del 51% en un total de miembros de 4-5 miembros por familia, predominando el estado civil casado en un 70% lo que da una seguridad armoniosa de la unión familiar y por ende una estabilidad económica adaptada a su condición de vida. Dicho lo anterior con los salarios mínimos y la estabilidad económica los padres refieren que en un 81% prefieren darles dinero a estos estudiantes para ir al colegio.

---

Dentro los resultados del factor psicológico encontramos que los padres refieren observar a sus hijos con una actitud normal ante los problemas familiares y que de igual manera consideran que los problemas familiares afectan la alimentación de sus hijos en un 53% lo que desmotiva a los estudiantes en sus rutinas de comida. De lo que refiere el factor publicitario se obtuvieron que dentro de las actividades de rutina con mayor frecuencia en un 57 % prefieren ver T.V seguido de las actividades deportivas en un 35%.

---

## Conclusión

Con el desarrollo de la investigación se concluye:

- El 78% de la población sujeta a estudio son de procedencia urbana, lo que influye en el poder adquisitivo de cada familia.
  - En un 60 % los alumnos no desarrollan un estilo de vida alimentario adecuado.  
Dentro los factores que más interviene en la práctica adecuada de estilos de vida saludable encontramos el factor económico con un 75% de las familias reciben un salario mínimo lo que influye en el poder adquisitivo de cada familia, por otra parte existe un mínimo de influencia del factor publicitario y psicológico en la práctica de estilos de vida alimentario saludable.
  - Se constató el incumplimiento de la norma técnica obligatoria nicaragüense por lo que en el kiosco escolar del centro educativo se expenden el 51 % de alimentos no estandarizados en la guía de nutricional- alimentaria contenida en la norma , de igual manera el centro educativo no cuenta con materiales e instrumentos didácticos para el cumplimiento de las estrategias que contempla la norma , sin embargo el centro educativo cumple con la merienda escolar de los estudiantes pero no en la promoción de estilos de vida alimentario saludable cuyo responsable son los maestro del mismo centro .
  - En este centro educativo se encontró que no cumple una de las estrategias contenidas en la norma técnico obligatoria nicaragüense que consiste en la producción de huertos escolares por la inadecuada gestión de la dirección del centro educativo.
-



### Recomendaciones.

Las recomendaciones, en una investigación están dirigidas a proporcionar sugerencias de acuerdo a los resultados para mejorar la problemática en investigación.

Los docentes son los pilares fundamentales en la educación de los niños.

- ❖ Al centro educativo Mixto Santa Rosa se le recomienda hacer uso de la norma técnico obligatoria nicaragüense utilizando las estrategias que promueven el gobierno.
  - ❖ A la dirección del centro educativo se le recomienda supervisión continua al kiosco escolar con el fin de verificar el cumplimiento de la norma.
  - ❖ A los docente que atiende esta población en estudio se le recomienda hacer mayor promoción con charlas y murales educativos de prácticas de estilo de vida alimentario saludable.
  - ❖ Cuando se realicen asamblea en el centro educativo incluir la temática de una alimentación adecuada y saludable a los padres de familia con el propósito de mejora el estilo de vida alimentario de estos estudiantes.
-

## BIBLIOGRAFIA

- Martinez, C. (2010). *Funcionamiento y Cobertura de los Progrmas de Alimentacion en Nicaragua* . Managua - Nicaragua
- Maslow, A. (2012). *Modulo de Enfermeria Fundamental II*. Managua.
- Ministerio Agropecuariol Ganadero y Forestal. (2011). *Norma Tecnica Obligatoria Nicaraguense de Kioscos y Cafetines (NTON)*. MANAGUA: MAGFOR.
- Montoya, P. (2013). *Antecedentes sobre la Evolucion de la Alimentacion en Nicaragua*. Managua: MILENIO.
- Nicaragua, R. d. (2007). *Seguridad Alimentaria Nutricional* . Managua.
- Piura Julio. (2007). *Medodogia de la Investigacion* . EU: Mclask.
- Robert, C. (2009). *METHODOLOGY INVESTIGATIOSN* . EU .
- Sampieri, R. H., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2010). *Metodologia de la Investigacion V edicion*. Mexico: Mc Hill.
- Sampieri., D. R. (2010). *Metodologia de la Investigacion, V edicion*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Sequeira, V. (2000). *Investigar es facil Tomo II*. Managua,Nicaragua: Universitaria UNAN,Managua.
- Sequeira., V. (2004). *investigar es facil*. managua.
- Sonia, A. A. (2008). Criminologia Y Psicologia . En A. A. Sonia, *Factores Principales En la Alimentacion* (págs. 123 - 124). California State : Antelope Valley CA.
-

# ANEXOS

## Bosquejo de Marco Teórico

### 1. Estilos de vida.

#### 1.1 Concepto.

#### 1.2 Estilo de vida alimentario

##### 1.2.1 Concepto

##### 1.2.2 Importancia.

#### 1.3 Diferencia entre alimentación y nutrición

#### 1.4 Componentes de una buena alimentación.

##### 1.4.1 grupo de alimentos básicos

##### 1.4.2 alimentos con alto valor nutritivo

##### 1.4.3 alimentos con alto valor energéticos

#### 1.5 enfermedades asociadas a estilo de vida alimentario inadecuados

##### 1.5.1 desnutrición por falta de nutrientes

##### 1.5.2 sobrepeso y obesidad

##### 1.5.3 Enfermedades crónicas no transmisibles

###### 1.5.3.1 Diabetes infantil

###### 1.5.3.2 Hipertensión

### 2. Caracterización Poblacional

#### 2.1. Aspectos culturales

##### 2.1.1 Genero

2.1.2 Edad

2.1.3 Procedencia

2.1.3.1 Rural

2.1.3.2 urbana

2.1.4 Creencias

2.1.5 costumbres

2.1.6 tradiciones

3. Factores Socioeconómicos, Publicitarios y psicológicos.

3.1 Factores Socioeconómicos

3.1.1. Nivel Económico.

3.1.2. Ingreso económico

3.1.3. Situación laboral.

3.1.4. Preferencia de alimentos.

3.2. Factores Publicitarios.

3.2.1 Medio audio visual.

3.2.1.1 TV

3.2.1.2 Radio

3.3. Factores psicológicos.

3.3.1 Estrés

3.3.2 Estado de ánimo

4. Norma de kioscos escolares

4.1 Condiciones de los Establecimientos

5. Estrategias de alimentación

5.1 Estrategia educativa.

5.2 Estrategia Productiva.

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua**

**Instituto Politécnico de la Salud**

**Luis Felipe Moncada**



**Departamento de Enfermería**

**Tema: ESTILOS DE VIDA ALIMENTARIO.**

**Determinar Factores que Interviene Estilos De Vida Alimentario en Los Niños de 5to 6to Grado del Colegio Mixto Santa Rosa Masaya I Semestre 2015.**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**YO \_\_\_\_\_ Directora Del Colegio Mixto Santa Rosa, Masaya. Me Han Informado Y Explicado El Objetivo De Esta Investigación Por Lo Tanto Autorizo A Las Estudiantes Del 5to año Dela Carrera Licenciatura En Enfermería Con Orientación En Salud Pública Dela Universidad Unan-Managua Con Identidad:**

**+ Lucia Arias Con N° De Carne: 11070642**

**+ Indania Aguirre Con N° De Carne: 11070125**

**A Proceder A La Recolección De La Información De Los Alumnos De 5to Y 6to Grado Del Turno Matutino, Para Obtener Los Resultados Que Se Proponen.**

**Firma \_\_\_\_\_**

Guía de Monitoreo de Kioscos Escolares –Nutricional de los alimentos

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_ Departamento \_\_\_\_\_ Municipio \_\_\_\_\_ Barrió \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Urbano \_\_\_\_\_ Rural \_\_\_\_\_

Nombre de la Escuela o Instituto \_\_\_\_\_

Turno Matutino \_\_\_\_\_ Vespertino \_\_\_\_\_ Nocturno \_\_\_\_\_

Nombre del Administrador del Kiosco \_\_\_\_\_.

Nº de Empleados \_\_\_\_\_ Nombre del Supervisor \_\_\_\_\_.

Cargo \_\_\_\_\_.

I. Condiciones de los alimentos que deben ofertar en los kioscos escolares.

Aspectos a supervisar		
1. las frutas que el kiosco vende está bien preparado, empacado y almacenadas.		
2. Se prepara y se almacena los alimentos, según lo orientado		
3. Se expende alimentos no autorizado por el MINED.		
4. Los precios de los alimentos son accesible para los escolares.		
5. El menú esta visible y actualizado.		
6. La oferta de los alimentos es variada de acuerdo a las preferencias locales.		
7. Se expende alimentos en otros sitios que no sea el contratado por la escuela a lo establecido en esta guía.		
8. Se utiliza pinzas, cucharones o bolsas plásticas para servir alimentos.		
9. El trato hacia los estudiantes es cordial y respetuoso.		
10. Tienen disponibles vasos, platos para expendio de los alimentos.		



❖ De los siguientes alimentos cuales ofrecen en el cafetín.

Frutas. SI \_\_\_ NO \_\_\_

Hot Dog SI \_\_\_ NO \_\_\_

Galletas SI \_\_\_ NO \_\_\_

Pan Con Mantequilla SI \_\_\_ NO \_\_\_

Repostería SI \_\_\_ NO \_\_\_

Refresco Naturales SI \_\_\_ NO \_\_\_

Vigorón SI \_\_\_ NO \_\_\_

Refresco Naturales \_\_\_\_\_

Enchilada SI \_\_\_ NO \_\_\_

Sándwich De Mortadela SI \_\_\_ NO \_\_\_

Tortilla Con Queso SI \_\_\_ NO \_\_\_

Tajada Con Queso SI \_\_\_ NO \_\_\_

Repocheta SI \_\_\_ NO \_\_\_

Atolillo SI \_\_\_ NO \_\_\_

Elotes SI \_\_\_ NO \_\_\_

Leche Con Café SI \_\_\_ NO \_\_\_

Gelatinas SI \_\_\_ NO \_\_\_

Arroz Con Leche SI \_\_\_ NO \_\_\_

Helado De Fruta SI \_\_\_ NO \_\_\_

Taco De Carne O Pollo SI \_\_\_ NO \_\_\_

Jugos Industriales SI \_\_\_ NO \_\_\_

Papas Fritas Casares SI \_\_\_ NO \_\_\_

Maduro Con Queso SI \_\_\_ NO \_\_\_

Agua Embotellada SI \_\_\_ NO \_\_\_

❖ Promoción de una Alimentación Sana Aplicando Estrategias Alimentarias

En el Centro Educativo se imparten charlas, capacitaciones con el tema Alimentación Saludable

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ algunas veces \_\_\_\_\_

❖ ¿Se realizan huertos escolares en los predios baldíos del colegio?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

❖ ¿Qué tipo de hortalizas siembran?

\_\_\_\_\_

❖ ¿Tienen todos los instrumentos para la producción del huerto escolar?

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_





Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua



Instituto politécnico de la salud

Luis Felipe Moncada

Departamento de Enfermería

Encuesta dirigida a los estudiantes

Con una alimentación sana se logra un buen estilo de vida

## 1. Introducción

Los alimentos que ingieren las personas son muy importantes para su salud, sobre todo para los adolescentes que están en pleno desarrollo. El propósito de esta encuesta es conocer si los estudiantes están comiendo saludablemente y cómo interviene esto su salud.

Hola ¿Te gustaría contestar algunas preguntas?

## 2. Instrucciones

- Es importante que conteste **TODAS** las preguntas (a menos que las instrucciones le indiquen lo contrario)
- Cuando conteste las preguntas, seleccione aquella respuesta estén más cerca a la contestación verdadera para usted.
- Recuerde... **Esto NO ES UN EXAMEN**, ni nada parecido a eso. Solo es una forma de conocer **SUS** opiniones en cuanto a este tema. Así que **NO HAY** contestaciones correctas o incorrectas, **SOLO HAY** contestaciones que son **CIERTAS PARA USTED**

Selecciona una de las opciones marcando con una **X**, según creas

**Características socio demográficas**

Sexo F\_\_\_ M\_\_\_ edad\_\_\_ grado que cursa \_\_\_\_\_

Procedencia urbana\_\_\_ rural\_\_\_\_\_

❖ **Estilos de vida alimentario**

**Consideras importante una buena alimentación para tu desarrollo en el colegio**

Si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

**Cuál de los tres tiempos de comida consideras mas importante**

Desayuno\_\_\_ Almuerzo.\_\_\_\_ cena\_\_\_\_\_

**Antes de venir al colegio que desayunas**

Nada\_\_\_ café y pan \_\_\_\_\_ refrescos natural \_\_\_\_\_ frutas \_\_\_\_\_ comidas\_\_\_\_\_

**Consumes frutas en tus comidas**

Si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

Con que frecuencia consumes frutas(naranja, banano, piña, mandarina, jocote, mango.)

Todos los días

2 veces por semana

De vez en cuando

**En tu alimentación tus padres incluyen verduras (papa , ayote, chayote, quequisque.)**

Avece\_\_\_\_ Casi siempre\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_

**¿Qué tipo de carnes Consumes?**

**Pollo \_\_\_\_\_ res \_\_\_\_\_ cerdo \_\_\_\_\_ pescado \_\_\_\_\_**

**¿Con que frecuencia consumes carnes ?**

1 vez por semana\_\_\_\_\_3 veces por semana \_\_\_\_\_ de vez en cuando \_\_\_\_\_

**¿Cuantos vasos de agua consumes al día?**

De 2 a 4 vasos de agua \_\_\_\_\_de 5 a 8 vasos de agua \_\_\_\_\_ más de 8 vasos de agua \_\_\_\_\_

**¿para acompañar tus comidas que bebidas te gusta más?**

Gaseosa\_\_\_\_ Refrescos naturales \_\_\_\_Jugos enlatados \_\_\_\_\_

**¿Cómo te gusta que te preparen tus comidas?**

Fritas \_\_\_\_\_ Cocidas\_\_\_\_ Asada \_\_\_\_\_

❖ **Factor publicitario**

**En tus tiempos libres que te gusta hacer**

Bailar \_\_\_\_\_

Ver TV \_\_\_\_\_

Jugar \_\_\_\_\_

Hacer deporte \_\_\_\_\_

Leer \_\_\_\_\_

Ir de paseo con tus padres \_\_\_\_\_

Comer \_\_\_\_\_

Si has marcado una de las opciones anteriores

Alguna vez has interrumpido tu hora de alimentación por realizar tu pasatiempo favorito

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

❖ **Tipos de estrategias**

En tu colegio recibes la merienda escolar

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

Como consideras la merienda escolar que recibes

Rica \_\_\_\_\_ fea \_\_\_\_\_ normal \_\_\_\_\_

¡Muchas gracias!



Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua



Instituto politécnico de la salud

Luis Felipe Moncada

Departamento de Enfermería

Encuesta dirigida a padres de familia

Con una alimentación sana se logra un buen estilo de vida

## 1. Introducción

Los alimentos que ingieren las personas son muy importantes para su salud, sobre todo para los adolescentes que están en pleno desarrollo. El propósito de esta encuesta es determinar que si usted como padres de familia contribuye a que sus hijos tengan una adecuada alimentación y cómo interviene esto su salud.

Hola ¿Te gustaría contestar algunas preguntas?

## 2. Instrucciones

- Es importante que conteste **TODAS** las preguntas (a menos que las instrucciones le indiquen lo contrario)
- Cuando conteste las preguntas, seleccione aquellas respuestas que estén más cerca a la contestación verdadera para usted.

Selecciona una de las opciones marcando con una **X**, según creas

❖ **Características socio demográfico**

Edad\_\_\_\_ sexo\_\_\_\_ estado civil \_\_\_\_\_

Procedencia \_\_\_\_ urbana \_\_\_\_ rural\_\_\_\_ grado que cursa tu hijo(a)\_\_\_\_\_

❖ **Estilo de vida alimentario**

**Sabe usted que es comer saludable**

Si\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_ -

**¿Cuál de los tres tiempos de comida considera más importante?**

Desayuno. \_\_\_\_\_ Almuerzo \_\_\_\_\_ Cena \_\_\_\_\_

Qué opina usted de la merienda escolar

Adecuada\_\_\_\_ No adecuada \_\_\_\_\_

❖ **Factor socioeconómico**

**Su situación laboral actualmente es**

Empleado /a\_\_\_\_\_

Desempleado/a \_\_\_\_\_

**¿Cuántos miembros conforman tu familia?**

2-3 \_\_\_\_\_

2-4 \_\_\_\_\_

Mayor de 5 \_\_\_\_\_

**¿Quién abastece económicamente la familia?**

madre \_\_\_\_\_ padre \_\_\_\_\_ hijos mayores \_\_\_\_\_ otros \_\_\_\_\_

**¿Su ingreso mensual oscila?**

Mayor de 3,500 \_\_\_\_\_

Menor de 3,500 \_\_\_\_\_

Mayor de 5,000 \_\_\_\_\_

**¿Cuándo su hijo va al colegio que prefieres?**

Darle dinero \_\_\_\_\_

Prepararle una lonchera \_\_\_\_\_

O ambas cosas \_\_\_\_\_

❖ Factor psicológico

¿De alguna manera los problemas familiares afectan la alimentación de su hijo?

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

¿Cómo observa usted la actitud de su hijo?

Triste \_\_\_\_\_

Preocupado \_\_\_\_\_

Normal \_\_\_\_\_

¡Muchas gracias!

# Lic. Enfermería con mención en salud pública | 2015

Actividades	Semanas													
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15	16	
Validación de instrumento y mejoras de protocolo.	■	■												
Presentación de mejoras de protocolo en PPT			■											
Pilotaje				■										
Recolección de la información					■									
Presentación de los resultados.						■								
Presentación del diseño del procesamiento de la información en gráficos							■	■						
Presentación de los trabajos en JUDC.							■							

# Lic. Enfermería con mención en salud pública | 2015

Entrega final de los tres ejes de trabajo	Concepto	Costo Total C\$	
	Presupuesto		

# Lic. Enfermería con mención en salud pública | 2015

Recursos Humanos	Estudiantes de Enf. Salud Pública		3	
Materiales				
Papel lógrafa	Laminas	C\$ 5.00	10	C\$50.00
Marcadores	3 colores	C\$15.00	3	C\$45.00
Folder	Unidad	10	6	C\$60.00
Documentos				
Impresión	Unidad	C\$ 5.00	270	C\$ 1350.00
Engargolado	Unidad	C\$ 50.00	2	C\$ 100.00
Alimentación	2estudiantes X 20 días del mes por 3 meses	C\$40.00	60	C\$ 7,200.00
Transporte				
Masaya Managua	Bus x 20 días del mes	C\$ 30.00	60	C\$ 1,800.00

# Lic. Enfermería con mención en salud pública | 2015

<b>Masaya a Managua</b>	<b>Bus x 20 días del mes</b>	<b>C\$ 30.00</b>	<b>60</b>	<b>C\$ 1800.00</b>
<b>Masatepe a Managua</b>	<b>Bus x 20 días del mes</b>	<b>C\$ 60.00</b>	<b>60</b>	<b>C\$ 2,400.00</b>
<b>Intra Urbano</b>	<b>Ruta C\$ 2.50 (3 x 20)</b>	<b>C\$ 2.50</b>	<b>360</b>	<b>C\$ 900.00</b>
<b>Llamadas Telefónicas</b>	<b>Minuto</b>	<b>C\$ 5.00</b>	<b>40</b>	<b>C\$ 200.00</b>
<b>Internet</b>	<b>Hora</b>	<b>C\$ 12.00</b>	<b>15</b>	<b>C\$ 180.00</b>
<b>Suma Total</b>		<b>C\$ 1,589.50</b>	<b>921</b>	<b>C\$ 16,085.00</b>
<b>Imprevisto</b>	<b>5%</b>			<b>C\$804.25</b>
<b>Total General</b>				<b>C\$ 16,889.25</b>

Variable	Sub variable	Indicador	Valor	Criterio
Estilo de vida	<b>Estilo de vida alimentario</b>	Considera importante	Respuesta espontánea	Si
		una buena alimentación		No
		Cuál de los 3 tiempo de comida considera más importante	Respuesta espontánea	Desayuno Almuerzo Cena
		Antes de venir al colegio que desayunas	Respuesta espontánea	Nada Café y pan Refresco naturales Comida Frutas
		Consume frutas.	Respuesta espontánea	Si No
		Frecuencia de consumo de frutas	Respuesta espontánea	Todos los días 2 veces por semana De vez en cuando
		Consumes verduras.	Respuesta espontánea	Avece Casi siempre

				Nunca
		Tipo de carne en consumo.	Respuesta espontánea	Pollo Res Cerdo Pescado
		Frecuencia de consumo de carnes	Respuesta espontánea	Una vez por semana. Tres veces por semana. De vez en cuando
		Consumo de agua al día	Respuesta espontánea	2 a 4 vasos de agua 5 a 8 vasos de agua Más de 8 vasos de agua
		Consumo de otras bebidas	Respuesta espontánea	Gaseosa Refrescos naturales Jugos enlatados
		Preparación de las comidas	Respuesta espontánea	Fritas Cocidas

**Lic. Enfermería con mención en salud pública** | **2015**

---

				Asadas
--	--	--	--	--------

Variable	Sub variable	Indicador	Valor	Criterio
Caracterización de la población en estudio.	<b>Característica socio demográfica.</b>	Sexo	Respuesta espontanea	Femenino Masculino
		Edad	Si No	Infancia 5 a 7 años Niñez 8 a 11 años Adolescente 12 a 18
		N° de miembros	Respuesta espontánea	2-3 2-4 Mayor de 5
		Procedencia	Respuesta espontánea	Urbano Rural
Factores que intervienen en los estilos de vida alimenticios.	<b>Factores socioeconómicos</b>	Grado que cursa	Respuesta espontánea	5to 6to
		Ingreso económico.	Respuesta espontánea	Menor de 3,500 Mayor de 3,500 Mayor de 5,000
		Situación laboral		Empleado Desempleado

		Estado civil		Casada/o Soltera/o Acompañada/o Viuda/o Divorciada/o
	<b>Factores publicitario</b>	Influencia de medios visuales en patrones de consumo.	Respuesta espontánea	Televisión. Revista de comida
	<b>Factores psicológicos</b>	Estado de animo	Respuesta espontánea	Triste. Preocupado. Normal.

Variable	Subvariable	indicador	valor	Criterio
Aplicación de la norma técnica obligatoria nicaragüense de kioscos y cafetines en los centros escolares	<b>Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense de kioscos y cafetines en los centros escolares</b>	Venden alimentos apropiados para la comercialización en los kioscos escolares	Observación directa	Si No
Estrategias de alimentación aplica en la norma	<b>Estrategia educativa</b>	Brindan consejería sobre una buena alimentación	Respuesta espontánea	Si No

Lic. Enfermería con mención en salud pública | 2015

---

	<b>Estrategia productiva</b>	Implementa huertos escolares	Observación directa / respuesta espontánea	Si No
--	------------------------------	------------------------------	--	----------