



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE
TURISMO Y HOTELERIA ITHI**

CARRERA: GASTRONOMÍA

TEMA:

**ESTUDIO DE LAS DIETAS PROPORCIONADAS EN
LOS CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL DEL
BUEN VIVIR Y SU APORTE NUTRICIONAL EN LOS
NIÑOS QUE ACUDEN A DICHOS CENTROS POR
ANÁLISIS EN EL SECTOR COMITÉ DEL PUEBLO
DE LA CIUDAD DE QUITO**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título
de Tecnóloga en Gastronomía**

Autor: Judith Llumiquinga

Director: Ing. Dolores Quintana

QUITO - ECUADOR

2013

INDICE

AGRADECIMIENTO	i
DEDICATORIA	ii
AUTORIA.....	iii
DOCUMENTO DE APROBACIÓN	iv

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1. Problema

1.1 Identificación del problema.....	2-3
1.2 Formulación del problema	3-4
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Generales.....	4
1.3.2 Específicos	4
1.4 Justificación.....	5-6
1.3.1 Relevancia Social	6-8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica.....	9-11
2.2 Estructura del Marco Teórico.....	11
2.3 Hipótesis.....	12
2.3.1 Hipótesis General	12
2.3 Hipótesis Específica.....	12

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación	13
3.2 Población y Muestra.....	13-14

3.3 Instrumentos de recolección de datos	15
3.4 Descripción del Trabajo de campo	15-16
3.5 Procesamiento y Análisis	16

CAPÍTULO III

CONCEPTOS GENERALES

3.1 Nutrición Infantil.....	17-18
3.2 Reseña Historica de la dieta	18-19
3.2.1 Dieta	19-20
3.2.2 Tipos de dieta	20
3.2.2.1 Dietas Terapéuticas	20-21
3.2.2.2 Dietas no terapéuticas	21
3.3 Nutrientes	22
3.3.1 Macronutrientes	22
3.3.1.1 Hidratos de Carbono	23
3.3.1.2 Grasas o Lípidos	24
3.3.1.3 Proteínas	25
3.3.2 Micronutrientes	26
3.3.2.1 Vitaminas	26-27
3.3.2.2 Minerales	28
3.4 Los alimentos	29-32
3.4.1 Clasificación de los alimentos	31-33
3.5 Evaluación del Estado Nutricional	32
3.5.1 Tasa Metabólica Basal	32
3.5 Determinación de la Tasa Metabólica Basal	32
3.6 Interpretación de las Medidas antropométricas	33

3.5.1.1	Peso y Edad (P/E)	34
3.5.1.2	Longitud y Talla (T/E)	35
3.5.1.3	Índice de Masa Corporal (IMC/E)	36-38
3.5.2	Importancia del control de Peso y Talla	39
3.6	Los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir	40-41
3.6.1	Organización de un Centro Infantil del Buen Vivir	41

CAPÍTULO IV

CENTRO INFANTIL "COMITÉ DEL PUEBLO"

4.1	Ubicación Geográfica del Centro Infantil	42-43
4.2	Organización del C.I.B.V "Comité del Pueblo"	44-45
4.3	Dietas del Centro de Desarrollo Infantil	46
4.3.1	Dietas para niños de 9 – 11 meses	46
4.3.2	Dietas para niños de 1 – 3 años	47
4.3.3	Alimentación en la edad preescolar 3 – 5 años	48
4.3.4	Alimentos utilizados en las dietas del C.I.B.V	49-50
4.3.5	Estado Nutritivo de las dietas del C.I.B.V	51
4.3.5.1	Planificación de menús	51
4.3.6	Cálculo Nutritivo de las dietas	52
4.3.6.1	Determinación de macro y micro nutrientes en un menú	52-58

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS

5.1	Recopilación de datos y obsevación directa al C.I.B.V	59
5.1.1	Análisis de peso según edad y sexo	60-67
5.1.2	Análisis de talla según edad y sexo	68-75

5.2 Entrevista sobre Nutrición Infantil (Doctor)	76-80
--	-------

CAPÍTULO VI

OTRAS CAUSAS PARA UNA MALA ALIMENTACIÓN

6.1 Malas Prácticas de Manufactura	81
6.1.1 Mantener la cadena de frío	82
6.1.1.1 Mantener la nevera en óptimas condiciones	83
6.1.1.2 Evitar contaminación cruzada con los alimentos	84
6.2 Normas de Higiene al manipular alimentos	85-87
6.2.1 Características que deben cumplir los establecimientos	88
6.3 Causas Sociales y Económicas para una mala alimentación	89-90
6.3.1 Mala nutrición por exceso	90
6.4 Causas en los hábitos de vida.....	91

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones	92-93
7.2 Recomendaciones.....	94-96

Apéndices	97-100
------------------------	---------------

Anexos	101-104
---------------------	----------------

Referencias	105-106
--------------------------	----------------

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE TURISMO Y HOTELERIA
ITHI**

**TEMA: “ESTUDIO DE LAS DIETAS PROPORCIONADAS EN LOS
CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL DEL BUEN VIVIR Y SU APORTE
NUTRICIONAL EN LOS NIÑOS QUE ACUDEN A DICHOS CENTROS POR
ANÁLISIS EN EL SECTOR COMITÉ DEL PUEBLO DE LA CIUDAD DE
QUITO”**

Autor: Judith Llumiquinga

Director: Ing. Dolores Quintana

Fecha:2013-05-06

RESUMEN

Al estudiar el estado nutricional de las niñas/os de 1 – 5 años del Centro Infantil “Comité del Pueblo”, se pudo observar una mala nutrición, es por ello que es necesario mejorar la alimentación y trabajar conjuntamente con los padres de familia en los hábitos alimenticios, de esta manera se podrá lograr y mejorar el desarrollo de destrezas y por consecuencia se aportará para un rendimiento escolar óptimo.

Mediante métodos y técnicas de recopilación de datos, se logró determinar que las causas de los problemas nutricionales son varias tales como: mala manipulación de alimentos, mala nutrición por exceso, malos hábitos alimenticios, etc. Por ello se pretende aportar en esta tesis con un sano estudio nutricional, para que se concientice que la salud de los niños es importante para el desarrollo del país, ya que ellos son el futuro de nuestra patria.

El estudio pretende dar pautas alimenticias, tanto para padres como para educadores, para que conjuntamente logren erradicar la nutrición en este centro infantil, y que mejoren sus técnicas de manipular los alimentos y también la alimentación para con los infantes

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios mi creador quien jamás me abandona, a mis padres que con su esfuerzo, apoyo, confianza y su infinito amor supieron guiarme a ser mejor para emprender con pie firme hacia la cima del éxito, a mis hermanos que con su ejemplo me enseñaron a seguir adelante para desarrollarme como persona, a mis familiares que con sus palabras alentadoras me apoyaron a seguir superándome, a mis amigos quienes me han apoyado en este proyecto, a mis profesores por aportar con un granito de arena para mi formación académica y finalmente a mi tutora que supo guiar mi tesis de la manera más paciente.

La fuente de mi inspiración para elaborar esta tesis fueron los niños, pero sobretodo uno en especial gracias Sebitas, no olvidemos que los niños son el futuro del mañana.

Al finalizar un trabajo arduo y lleno de dificultades, son muchas personas a las que debo parte de mi vida profesional, algunas están aquí y muchas llevo en mi corazón y mis recuerdos sin importar donde se encuentren a todos ellos muchas gracias.

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño.

A ti Dios el ser infinito, que me dio la oportunidad de vivir y tener una familia maravillosa,

A mis padres que me dieron la vida y sin negarse a nada con su amor incondicional están conmigo en las buenas y malas,

A mi papi Aníbal y mi mami Norma, por darme una carrera para mi futuro y creer en mi sin condición alguna, a ellos porque su esfuerzo ahora se ve reflejado en este trabajo,

A mis hermanos Darwin y Byron por estar conmigo y apoyarme,

A todas las personas que estribaron mi tesis,

A mis profesores,

A mis compañeros y amigos,

Y a todas aquellas personas especiales que llevo en mi corazón.

AUTORÍA

Yo, Llumiquinga Bustos Judith Elena, autora del presente estudio, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuesta, contenidos en el mismo.

Atentamente,

.....

Judith Llumiquinga Bustos

C.I 171763409-9

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL PROYECTO

María Dolores Quintana, en calidad de tutora del tema **“Estudio de las dietas proporcionadas en los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir y su aporte nutricional en los niños que acuden a dichos centros por análisis en el Sector Comité del Pueblo de la ciudad de Quito”**, presentada por la señorita Judith Elena Llumiyinga Bustos, para optar por el grado de **Tecnología mención en Gastronomía**, considero que mencionado trabajo reúne las exigencias y méritos necesarios para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, al mes de Mayo 2013

.....

FIRMA TUTOR

CAPITULO I

Introducción

Con la realización de la presente investigación se pone a consideración de estudiantes, gastrónomos y público en general, el estudio de las dietas que se proveen en los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir, el cual permitirá conocer la manera en la que se debe nutrir a niños entre 1-5 años de edad y de esta forma entender la importancia de alimentar bien a los mismos.

Esta investigación se realiza con el fin de proporcionar formas de manipulación y preparación de los alimentos, a la vez exponer nuevos menús con cantidades exactas a quienes están a cargo de la preparación de las comidas en los Centros de Desarrollo Infantil, debido a que la alimentación en tempranas edades según expertos es la base primordial para el desarrollo físico y mental de los niños, que ayudará que se desarrollen libres, creativos, únicos e irrepetibles.

Para poder sustentar este trabajo, se ha realizado el reconocimiento de los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir y la zona donde están ubicados, investigando en revistas, citas en el Internet, publicaciones en periódicos, libros y folletos de nutrición infantil, que dan referencia de que son estos centros y como debería ser la alimentación para los infantes que acuden a ellos.

Los Centros del Buen Vivir brindan una atención humana en lo que tiene que ver con el cuidado y enseñanza de los niños, pero la alimentación es baja en nutrientes debido a que las personas que elaboran las dietas no tienen el conocimiento suficiente para preparar menús con cantidades puntuales como se especifica en la pirámide alimenticia.

1. Problema

Los niños de Los CIBV (Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir) del Sector Comité del Pueblo, en la Provincia de Pichincha no cuentan con una dieta balanceada de acuerdo a las ingestas diarias que especifica la pirámide alimenticia para ciertas edades.

1.1 Identificación del problema

Ecuador es un país subdesarrollado, es el cuarto país de América Latina con peores índices de desnutrición infantil, según los datos aportados por el propio Gobierno “el 12,8% de la población ecuatoriana padece extrema pobreza, por lo que actualmente el 26% de la población infantil ecuatoriana de 0 a 5 años sufre de desnutrición crónica, y es más grave en las zonas rurales, donde alcanza el 35,7%”. (LOPEZ, 2006, p. 2)

El país aún teniendo pueblos que se dedican a la agricultura y ganadería no ha podido erradicar la desnutrición, esto debido a que las personas no poseen

una orientación en cómo combinar los alimentos y mejorar sus ingestas diarias, ya que si tuvieran esa disposición otro sería el rumbo de la nutrición infantil.

Para cumplir metas se necesita apoyo de entre todos quienes forman el entorno de crecimiento del niño, por ello los educadores son fundamentales en la transmisión de conocimientos hacia los niños, si saben guiar y enseñar a los niños a saber escoger lo bueno de lo malo se logrará disminuir la desnutrición en un porcentaje como mínimo de un 10%.

Ecuador tiene problemas serios de malnutrición, que no se han podido cortar de raíz, pese a que ha habido campañas para enfrentar la situación alimentaria nutricional, con lo que se confirma que la condición nutricional debe enfrentarse de manera integral.

De este análisis surge la necesidad de realizar un estudio sobre la dieta que se está proporcionando a los niños menores de 5 años dentro de los C.I.B.V (Centros Infantiles del Buen Vivir), para que las autoridades competentes mejoren el problema y ayuden a erradicar la desnutrición en el país.

1.2 Formulación del problema

¿Cuáles son las dietas proporcionadas en los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir y qué aporte nutricional brindan a los niños que acuden a dichos centros?

Al saber que tipo de comida se sirve en este Centro Infantil del Buen Vivir, se estará al tanto de los menús actuales de este Centro, y a partir de aquí se podrá estudiar el aporte nutricional que se brinda en cada alimento que se sirve a los niños, de esta manera se podrá evaluar el estado de salud del mismo y se cumplirá con los objetivos de dicho estudio.

1.3 Objetivos

1.3.1 Generales

Conocer las dietas que se sirven a los niños de 1-5 años en el Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir del Sector “Comité del Pueblo” y analizar su aporte nutricional.

1.3.2 Específicos

- Investigar las dietas que se elaboran en el Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir del Sector “Comité del Pueblo”
- Recopilar información actualizada acerca de la nutrición y dietética para las edades de 1 – 5 años, y analizar la situación actual de los menús del Centro de Desarrollo Infantil del Sector “Comité del Pueblo”
- Determinar otras causales para que se produzca la mala nutrición en los niños de 1 – 5 años en el Centro de Desarrollo Infantil del Sector “Comité del Pueblo”

1.4 Justificación

Este estudio está encaminado a identificar el aporte y estado nutricional de los niños entre 1-5 años, que asisten al Centro de Desarrollo Infantil del Sector “Comité del Pueblo”, para ello se tomó en cuenta a esta población debido a que esta es una buena edad para la alimentación complementaria, esta etapa de transición es definitiva en la formación de hábitos alimenticios y es determinante en el crecimiento adecuado de los niños.

Con esta investigación se podrá dar un diagnóstico más efectivo, del estado nutricional de los niños del Centro Infantil “Comité del Pueblo”, y se beneficiará en gran medida a las personas que están al cuidado de los infantes utilizando indicadores de crecimiento de peso y talla según edad y sexo recomendadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Este estudio se podrá recabar datos estadísticos como son la talla y el peso en los niños, y se podrá verificar la influencia de los mismos. Los resultados de este trabajo dentro del Centro Infantil del Sector “Comité del Pueblo”, permitirán tomar acciones para mantener un adecuado estado nutricional de los infantes y promover su óptimo crecimiento.

Con esta tesis se podrá impartir de manera sencilla recomendaciones nutricionales para casos de mala nutrición, como también pautas sobre higiene

y manipulación de alimentos seguros para los niños, que podrán ser utilizados por el personal que prepara las dietas de los niños en el Centro Infantil, así como por el personal médico y por los padres de familia. Con ello se promoverá una alimentación nutritiva y de calidad para los infantes, ya que estarán al tanto de los requerimientos energéticos de cada edad, que se especificará en la pirámide alimenticia.

Al realizar este estudio se podrá profundizar los conocimientos acerca de alimentación y nutrición en niños de 1 -5 años, así como también los principales problemas que afectan a este centro infantil.

1.4.1 Relevancia Social

El Centro de Desarrollo Infantil “Comité del Pueblo”, posee varios problemas que deben ser mejorados, para un mejor servicio a la comunidad.

El objetivo del problema planteado es ayudar en primera instancia a auto capacitar al personal del Centro Infantil “Comité del Pueblo”, a través del estudio que se realizará en esta tesis, de esta manera se mejorará la manipulación de los alimentos dentro de la institución y con ello se podrá servir un menú capaz de solventar los requerimientos nutricionales que se especifica en la pirámide alimenticia.

Los niños diariamente gastan un promedio de 1200 a 1800 calorías en actividades varias que realizan dentro del Centro Infantil, es por esta razón que necesitan estar bien alimentados, ya que la alimentación en la infancia ayuda a prevenir futuras enfermedades. La vigilancia del estado nutricional forma parte del cuidado de la salud de los infantes pero para ello se necesita estar bien informado sobre el tema.

Es importante que también los padres de familia estén preparados sobre nutrición infantil, para ayudar y contribuir con la alimentación del infante.

Al realizar el estudio de este tema, se estará previniendo problemas futuros en la salud de los niños del Centro Infantil “Comité del Pueblo”, tanto en casa como en la guardería, ya que se estará al tanto de los resultados reales de la alimentación que se provee dentro del mismo.

A través de la Buenas Prácticas de Manufactura, se instruirá a mantener cocinas limpias e higiénicas, para llevar a la guardería al éxito, para servir a la sociedad de una manera segura y contribuir a tener niños bien nutridos, bien alimentados ayudando así a que la desnutrición baje sus altos porcentajes que ahora muestran las estadísticas.

El objetivo del problema planteado es saber en qué están fallando tanto los educadores como los padres de familia con respecto a las dietas que les estamos proporcionando a nuestros niños y de ahí enfocar la atención prioritaria para niños y niñas menores de 5 años.

Bajo esta necesidad se plantea la idea de realizar un estudio sobre las dietas que se sirven en los CIBV (Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir) del sector Comité Del Pueblo y la incidencia que tienen en los niños de dichos centros, para que se analice que la salud está en la alimentación que se ofrece tanto en sus hogares, como en las guarderías donde permanecen los infantes al cuidado de las amas de casa(promotoras)¹.

¹Promotoras: cuidadoras de los niños dentro de las guarderías

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

En el artículo de Vida Sana (Diario el Hoy), se habla de que es importante que las personas quienes están a cargo de los niños de las guarderías deberían ser tomadas en cuenta de acuerdo a las siguientes causas “el nivel educativo, ingresos, disponibilidad de bienes, calidad del empleo, información de los padres y cuidadores del niño, tiempo dedicado al cuidado del infante” (UNICEF, 2005, p. 4), y se está de acuerdo con ello, pero no en su totalidad, ya que en el presente se vive en un tiempo donde la salud y la educación es gratuita, entonces el nivel de ingresos y la disponibilidad de bienes no es importante para ser promotora.

El estado ecuatoriano a través del MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social), mantiene una orden o estatuto de que las mujeres que trabajan en los CIBV (Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir), sean “madres comunitarias, mas no promotoras de nutrición, es decir, muchas de las mujeres que trabajan dentro de estos centros son amas de casa, cuyo nivel académico no interesa” (BASTIDAS, 2012, p. 1), las autoridades de los C.I.V.B, expresan que es suficiente el conocer de cocina, aunque haya aprendido empíricamente su trabajo.

Las promotoras de los Centros de Desarrollo Infantil, reciben un salario menos que el básico, y ellas laboran ocho horas diarias dicen que “la ley exige esas horas, y la necesidad lo amerita pero tienen que preparar tres tipos de menús para los niños y son desayuno, refrigerio,

almuerzo, en los horarios de, 8:00 – 9:00am, 10:00 – 11:00am, 12:00 – 13:00pm, 15:00 – 17:00pm”(BASTIDAS, 2012, p. 2).

En un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística de Paraguay en un artículo dice "los factores determinantes del estado de salud y nutrición de niños menores de 5 años es la situación de pobreza en Paraguay" (SANABRIA, 2002, p.16)en muchos casos la desnutrición se da por muchos factores y es cierto que uno de ellos es la pobreza, tratar de combatir este factor es un tanto difícil, pero quien debe encargarse de erradicar primero el desempleo, la pobreza y con ello la desnutrición es el Gobierno que en este momento está a cargo de nuestro país.

“La pobreza no es el único factor o el factor más fuertemente asociado a la desnutrición crónica infantil, se confirma que son casualidades la desnutrición crónica infantil” (UNICEF, 2005, p. 4), y es cierto que la pobreza no es el único factor sino que existen factores como la escasez de agua potable, la mala manipulación de los alimentos, el mal uso de los alimentos y podríamos nombrar varias causas más que sirvan de pauta para el estudio de la desnutrición en los infantes menores a 5 años, que es donde más se da los casos de desnutrición crónica.

El rendimiento escolar del niño está dado por varias causas donde una de ellas **relata que** “para un adecuado rendimiento se necesita preparar al niño desde pequeño, con una buena alimentación con proteínas de alto valor biológico (carnes rojas, huevos, pescado, lácteos, etc.), grasas saludables (aceite de oliva, palta, aceitunas, linaza, maní, almendras y similares)” (MALDONADO, 2006, p. 19)..., y en la pirámide alimenticia estos alimentos están dados en porcentajes dependiendo la edad del niño, por otro lado también es importante tener en cuenta factores que

dicen que el niño debe dormir sus horas para un adecuado desarrollo neurológico y para un adecuado aprendizaje, el desayuno es muy importante puesto que este debe contener cereales no azucarados, avena, pan y proteínas como huevo, jamón, lácteos, es importante saber que la alimentación debe ser suficiente para que no exista hambre y de esta manera facilite a que el niño aprenda mejor.

El manual de nutrición infantil habla que “un niño que no come la cantidad y variedad de alimentos que su cuerpo requiere, se va a desnutrir. La desnutrición constituye un problema de salud, especialmente entre los niños pequeños” (ORDOÑEZ, 2005, p. 32), pero no solo la preocupación es esta sino porque las consecuencias son graves y casi siempre se dan en niños menores a 5 años y que no comen bien.

Médicos nutricionistas destacan que en muchos casos al recetar a las madres embarazadas durante su periodo de gestación medicamentos para el bebé, “cuando el niño nace, no muestra ninguno de los signos clínicos de desnutrición, sino que el médico se da cuenta porque es muy pequeño el niño, es liviano y corto de estatura, por consiguiente estos niños son los más propensos a infecciones de muerte que los niños de peso normal”(HERRERA, 2012, p. 5).

Varios son los casos estudiados por doctores nutricionistas donde se habla que “los desayunos y loncheras más nutritivas debe tener beneficios, el desayuno es la comida más importante del día y nunca se debe dejar para más tarde o para después”(FALCONI, 2011, p. 14), actualmente está comprobado que los niños que desayunan tienen mejor desempeño en la escuela y en los deportes.

2.2 Hipótesis

2.2.1 Hipótesis General

Hi: Si el conocer las dietas que se sirven a los niños de 1-5 años en el Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir en el Sector “Comité del Pueblo”, permitirá analizar el aporte nutricional.

2.2.2 Hipótesis Específicas

Ha1: Si al investigar las dietas que se elabora en el Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir en el Sector “Comité del Pueblo”, se optimizará los menús que se sirven en dichos centros.

Ha2: Al recopilar información actualizada acerca de la nutrición y dietética para las edades de 1 – 5 años del Centro de Desarrollo Infantil “Comité del Pueblo”, se aportará a la nutrición infantil

Ha3: Al conocer otras causas para que se produzca la mala nutrición en los niños en el Centro de Desarrollo Infantil “Comité del Pueblo”, se mejorará la nutrición de los mismos.

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es descriptiva y de campo por los siguientes factores:

Es descriptiva ya que se basa en teorías específicas que se van a utilizar, como parámetros antropológicos, los cuales ayudarán a determinar el estado nutricional en el que se encuentran los niños, según su edad, sexo, talla y peso en los Centros del Buen Vivir del Sector Comité del Pueblo.

Es de campo por que se realizará en un período determinado y la información obtenida a través de la recolección de datos servirá para caracterizar el aporte y estado nutricional de los niños, que asisten a los Centros Del Buen Vivir en el período julio – octubre 2012.

3.2 Población y Muestra

Población: Para el cálculo de la población se tomará en cuenta a los niños de la guardería del Sector “Comité del Pueblo” de la Provincia de Pichincha.

Se los dividirán en grupos tales como:

12 – 18 meses, 18 – 24 meses, 2 – 3 años, 3 – 4 años, 4 – 5 años

Número de población: 345 niños

Muestra:

La fórmula que se utilizó para el cálculo de la muestra del universo finito de la población es la siguiente:

$$N(p*q)$$

Cálculo:

$$n = \frac{N(p*q)}{(N-1) (E/k)^2 + (p*q)}$$

$$345 (0.5*0.5)$$

$$(N-1) (E/k)^2 + (p*q)$$

$$n = \frac{345 (0.5*0.5)}{(345-1) (0.04/2)^2 + (0.5*0.5)}$$

$$(345-1) (0.04/2)^2 + (0.5*0.5)$$

$$n = \text{muestra}$$

$$345 (0.25)$$

k= constante de corrección de error

$$n = \frac{345(0.25)}{(344) (0.0004) + (0.25)}$$

$$(344) (0.0004) + (0.25)$$

p= 50% viabilidad positiva

q= 50% viabilidad negativa

$$345(0.25)$$

E= máximo error admisible

$$n = \frac{345(0.25)}{(344) (0.2504)}$$

N= población total

$$(344) (0.2504)$$

$$n = 223 \text{ encuestas}$$

3.3 Instrumentos de Recolección de datos

Para el desarrollo de este estudio las técnicas que se emplearan son:

Observación Directa: Que estarán dirigidas a niños de las guarderías de entre 1-5 años de edad.

La observación a los niños del Centro de Desarrollo Infantil del Sector “Comité del Pueblo”, se realizó según el apéndice A (Ficha de Observación).

Entrevistas: Que estarán dirigidas a doctores nutricionistas, promotoras de los niños de los Centros de Desarrollo Infantil.

Ver anexo N.2 (Formato de Entrevista).

3.4 Descripción del Trabajo de Campo

Para realizar la observación científica y entrevistas se utilizarán los días laborables de la semana.

La observación científica donde se tomara las medidas de estatura y peso se realizara los días lunes y martes en horarios de la mañana de 7:30am – 10:30.

La entrevista al médico se realizará el día miércoles 19 de diciembre del 2012 en el horario de 5:01pm – 6:01pm.

3.5 Procesamiento y Análisis

Se realizará el procesamiento de datos manualmente, las preguntas para mayor facilidad de tabulación serán cerradas.

Las estadísticas serán procesadas a través de las herramientas de media aritmética, varianza y desviación estándar.

Para tabular y graficar los datos se utilizará el software Windows Vista 2007 con el programa Excel, las gráficas de barras con variación de colores según sea la pregunta.

CAPITULO III

3. CONCEPTOS GENERALES

3.1 Nutrición Infantil

La nutrición estudia la utilización de los nutrientes en nuestro cuerpo y el equilibrio homeostático², garantizando que todos los procesos fisiológicos se efectúen en forma adecuada con el alimento suministrado y se logre evitar enfermedades logrando una salud adecuada.

La nutrición se define también como la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, la palabra nutrición está asociada con el verbo nutrir. Lo que quiere decir que nutrición es saber elaborar la dieta adecuada, para cada persona, que contribuya a prevenir enfermedades futuras.

...”La terapia nutricional se centra en adecuar la dieta a la persona, examinando las necesidades personales, y dolencias en el caso que existan y establecer un programa”... (Fibla, 2012, pág. 5)

El cuerpo humano necesita cumplir procesos biológicos en el que el organismo asimila y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento del mismo. Es importante tener una nutrición

²Homeostático: instrumentos mediante los cuales el organismo satisface sus necesidades

adecuada para mantenerse saludable, pero es importante acompañar a la dieta con una buena rutina de ejercicios.

3.2 Reseña histórica de la dieta

Antiguamente nuestros homo antecesores practicaban lo que se llama antropofagia³, esto se sabe debido a los yacimientos arqueológicos de ciertas investigaciones realizadas en distintas partes del mundo. La práctica de antropofagia posiblemente no era por la ausencia de frutas, verduras sino que ya era una costumbre gastronómica religiosa.

La antropofagia en Mesoamérica, supone que era un ritual celebrado por motivos religiosos, donde solían cocinar el cuerpo de una persona que ha sido sacrificada algún enfrentamiento en una guerra y que al final este sería el plato del banquete que se serviría en dicha ceremonia. Los europeos en el siglo XV y XVI y según el diccionario de la lengua española de la Real Academia Española, definen a la palabra “canibal” (de “caríbal”) como un adjetivo referido a nativos de las Antillas que eran considerados antropófagos.

Poco a poco el homo antecesor adquiere nuevas características fisiológicas de la especie actual, de modo que inventa nuevas cosas como el fuego para cocer los alimentos, técnicas para la recolección y la caza de animales. Más adelante en el

³Antropofagia: término que expresa canibalismo

período Neolítico se mejoran estas técnicas, se desarrollan métodos de agricultura y ganadería que darán lugar a que del modo de vivir como nómadas pasen a vivir sedentariamente y de esta manera se mejora la dieta en una forma variada y equilibrada aun cuando ellos desconocen los nutrientes que contiene cada alimento.

3.2.1 Dieta

La dieta es una ingesta diaria de alimentos que se consumen habitualmente, “...Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego dayta, que significa régimen de vida...” (FISCHLER, 1995, p. 1) . También se la conoce como el tipo, cantidad y calidad de alimento y bebida que los seres humanos consumen habitualmente en ciertas cantidades que deberían ser equilibradas y balanceadas.

La dieta se refiere al régimen alimenticio que realizan las personas estén sanas o enfermas al comer, beber y dormir ya que está asociada con la comida para obtener solo nutrientes necesarios e indispensables para mantener un peso corporal adecuado.

Esta dieta se considera adecuada si los nutrientes aportan con la energía adecuada para mantener una salud física y mental, cada individuo tiene su propia dieta de acuerdo a su edad, talla, y nivel de salud.

La dieta debe ser saludable y equilibrada, debe adaptarse a las necesidades de las personas siguiendo un patrón regular de tal manera que se sujete al estilo de vida de cada ser humano basándose en el consumo de una amplia variedad de alimentos por una sencilla razón ninguno de los mismos contiene los nutrientes necesarios para el cuerpo. Sin embargo es importante recordar que para preparar una dieta saludable no se debe excluir ningún tipo de alimento.

A la dieta se la conoce como un conjunto de sustancias alimenticias que se ingieren formando hábitos nutricionales que es parte de un estilo de vida, lo que quiere decir que la dieta no es exclusivamente para bajar de peso o tratar ciertas enfermedades sino que esta sirve para mantener sano nuestro organismo, esta no debe ser estricta pero si se requieren manejar las cantidades adecuadas según sean las necesidades de cada individuo, para así evitar enfermedades ya que la falta de nutrientes como el exceso de los mismos puede causar problemas de salud.

3.2.2 Tipos de dietas

3.2.2.1 Dietas terapéuticas

Son aquellas que se necesitan para el tratamiento de determinadas enfermedades que sirven para curarlas o compensarlas, se manda como tratamiento a diferentes enfermedades.

Características de una dieta terapéutica:

- No debe ser perjudicial, debe ser positiva.
- Las alteraciones en los hábitos deben de ser prudentes.
- Una dieta no debe poseer prohibiciones.
- Ayuda a combatir; Obesidad, bajas de peso, Anorexia, bulimia, Hipertensión arterial, Cáncer, Colitis, Gastritis, Colecistitis, Cirrosis, Diabetes, anemias, Enfermedades cardíacas y renales, etc.

3.2.2.2 Dietas no terapéuticas

Son recomendadas para reforzar la nutrición de personas que su gasto energético es alto.

Estas dietas son recomendadas para; madres durante el embarazo o durante la lactancia, introducir nuevos alimentos a la dieta del bebé, para deportistas, alimentación del preescolar, en el escolar, en el adolescente, en el adulto joven y el adulto mayor.

3.3 Nutrientes

Los nutrientes son sustancias químicas que están en los alimentos de forma natural, se los obtiene a través del proceso de la digestión.

El organismo necesita nutrientes para su desarrollo, mantenimiento y su buen funcionamiento, estas sustancias son las que se encargan de proporcionar energía al cuerpo.

3.3.1 Macro Nutrientes

Los macronutrientes son aquellos que proveen la mayor parte de la energía metabólica al organismo, y este los requiere en grandes cantidades, ayudan a la construcción de tejidos, sistemas y órganos. Sirven y aportan con la energía necesaria para un sinnúmero de reacciones metabólicas, y se dividen en:

- Hidratos de Carbono
- Grasas o Lípidos
- Proteínas

3.3.1.1 Hidratos de Carbono o Glúcidos

Son sustancias orgánicas su origen casi vegetal, son fuentes de alimentación energética, actúan como combustible en el cuerpo humano a través del proceso de oxidación.

...“Su valor calórico es de 4 kilocalorías por cada gramo combustionado, se acumulan en pequeñas cantidades en el hígado y en los músculos bajo el nombre de glucógeno, están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno...”(GÓMEZ, L 2007, p. 11).

En el cuerpo humano son el principal combustible para el musculo, cuando este se encuentra en actividad física y proporcionan energía al cerebro.

Ejemplo:

HIDRATOS DE CARBÓN		
Féculas	maíz, trigo, cebada	
Hortalizas	ajo, cebolla, col, espinaca, coliflor	
Verduras	patata, tomate, zanahoria, repollo	
Frutas	cereza, fresa, limón, naranja, plátano	
Azucres	glucosa, sacarosa, celulosa (caña de azúcar)	

Elaborado por: Autora

Nota: Fuentes donde se encuentran los Hidratos de Carbono





3.3.1.2 Grasas o Lípidos

Se los conoce como compuestos orgánicos complejos, representados por moléculas de triglicéridos, son alimentos que el organismo utiliza como reserva energética, lo que quiere decir que al agotarse los glúcidos estos ocupan ese lugar en el organismo humano.

“...Se presentan como GRASAS sólidas a 20°C de origen animal o como ACEITES líquidos a 20°C de origen vegetal”
(GÓMEZ, L 2007, p.13).

Las grasas proporcionan energía, forman parte de entre algunas vitaminas y ayudan a conservar el calor en el cuerpo del ser humano.

Ejemplo:

LÍPIDOS		
Carne	hígado, riñón, carnes rojas y blancas	
Leche y derivados	leche entera, yogurt, queso, mantequilla	
Frutos secos	avellana, nuez, pistachos, pasas	
Semillas oleaginosas	aceituna, girasol, soya, ajonjolí	

Elaborado por: Autora



Nota: Fuentes donde se encuentran los lípidos

3.3.1.3 Proteínas

Las proteínas se las conocen como compuestos orgánicos complejos, son la estructura básica en la cadena de aminoácidos, estos son compuestos orgánicos que al combinarse forman las proteínas.

Son la materia prima de células y tejidos, ayudan a producir hormonas y sustancias químicas activas.

Ejemplo:

PROTEÍNAS		
Carne	pescados, embutidos, carne de res, porcina	
Leche y derivados	leche entera, yogurt, queso, mantequilla	
Huevos	gallina, pato, codorniz, avestruz	

Elaborado por: Autora

Nota: Fuentes donde se encuentran las proteínas

3.3.2 Micronutrientes

Los micronutrientes son esenciales en el cuerpo humano, se encuentran en frutas y hortalizas, ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo.

Los micronutrientes son nutrientes indispensables, y aunque no aportan energía, son imprescindibles para el organismo, y estos se los obtiene a través de la alimentación diaria.

Estos nutrientes son las defensas frente a enfermedades infecciosas, se clasifican en :

- Vitaminas (13 vitaminas)
- Minerales (16 minerales)

3.3.2.1 Vitaminas

Las vitaminas son sustancias químicas importantes y necesarias para el crecimiento, la salud y el buen funcionamiento del organismo.

Son nutrientes que apoyan al funcionamiento celular, también permiten el desarrollo y crecimiento adecuado del cuerpo de una persona. Se las debe consumir en cantidades muy pequeñas, a través de los alimentos debido a que el cuerpo no fabrica estas sustancias.

Las vitaminas son solubles en agua, cuando al no poder retenerlas en el cuerpo son expulsadas en la orina.

Las vitaminas son solubles en grasa, se almacenan durante un tiempo en el tejido corporal y graso.

Ejemplo:

VITAMINAS	
Vitamina A	Aceites de pescado, verduras, yema de huevo, productos lácteos.
Vitamina E	Verduras, aceites vegetales.
Vitamina D	Aceites de pescado, yema de huevo, luz solar.
Vitamina C	Tomates, patatas, verduras, cítricos.
Vitamina K	Verduras.
Vitamina B1 (tiamina)	Hígado, legumbres, levadura, cereales integrales.
Vitamina B2 (riboflavina)	Huevos, verduras, leche.
Vitamina B6	Hígado, yema de huevo, cereales integrales.
Biotina	Cereales integrales, huevos, leche, hígado.
Ácido fólico	Frutas, germen de trigo, hígado, verduras.
Ácido pantoténico	Huevos, hortalizas, levadura, carne, leche.



Elaborado por: Autora

Nota: Fuentes de vitaminas y clasificación

3.3.2.2 Minerales

Es importante que el cuerpo ingiera minerales, debido a que son estos los que ayudan al mantenimiento de tejidos, órganos, contracciones musculares, reacciones nerviosas, circulación y coagulación de la sangre y sobre todo regulan el equilibrio hídrico y las secreciones glandulares en el organismo.

Los minerales como el calcio, magnesio, fósforo, azufre, cloro, sodio y potasio son nutrientes esenciales y deben ser aportados y aprovechados en la dieta y ser consumidos en cantidades determinadas para un buen mantenimiento de la salud, debido a que de los minerales dependen los nutrientes en el organismo.

Ejemplo:

MINERALES		
Calcio y fósforo	leche, queso, almendras, yogurt	
Hierro	hígado, yema de huevo, lentejas, carne	
Zinc	lentejas, queso curado, carne, mariscos	
Selenio	hígado, pescados, cereales, yema de huevo	
Magnesio	frutos secos, soja, legumbres, cacao	

Elaborado por: Autora

Nota: Fuentes de minerales

3.4 Los alimentos

El alimento es algo que nutre ael cuerpo, desde antes de nacer hasta antes demorir, la alimentación es un factor absoluto y necesario en lavida diaria para nuestra persistencia.

“...Los alimentos proporcionan energía para las actividades diarias y para las funciones vitales como lo son la respiración, la contracción del corazón, el mantenimiento de la masa ósea y muscular, la regulación del movimiento de nuestros músculos, el mantenimiento de la masa de los huesos, la función adecuada del sistema nervioso...” (FISCHLER, 1995) y así con todos los órganos de nuestro cuerpo desde la piel hasta el uso de las funciones intelectuales.

Pero el alimento es mucho más que un simple nutriente, ya que todos encuentran un placer al momento de comer, esto sirve como un acto de convivencia con todos quienes rodean el núcleo afectivo en la sociedad.

3.4.1 Clasificación de los alimentos

Gráfico N.1



Autor: Guías Alimentarias para el preescolar

Fecha: 20-10-2012

“Los alimentos se clasifican en grupos según su contenido en nutrientes, su origen (animal o vegetal), y su función en el organismo...” (SAAVEDRA BARRENO, 2003, pág. 81)

Grupos de alimentos:

- a) **Cereales y féculas.**- Son plantas gramíneas que sus frutos poseen una semilla comestible en su interior esta puede estar madura o seca.

Ejemplo:

Avena, arroz, cebada, centeno, maíz, trigo, etc.

- b) **Verduras y hortalizas.**- Son alimentos reguladores, de comportamientos químicos que tiene el organismo, su principal aporte lo forman la fibra,
- c) minerales, vitaminas A y C.

Ejemplo:

Vitamina A; tomates, zanahorias, pimientos rojos, espinacas, lechuga y acelgas.

Vitamina C; coliflor, espinacas, perejil, acelgas, calabacines, repollo, lechuga y tomates.

- d) **Leche y derivados lácteos**

Ejemplo:

Leche entera, leche saborizada, crema de leche, leche pasteurizada, yogurt, queso, etc.

- e) **Carnes, pescados, huevos y legumbres.**- Son la principal fuente de proteínas, hierro y yodo

Ejemplo:

Carne de vaca, la de oveja, de cabra, de pollo, de cerdo, de caballo...; las vísceras como el hígado, los callos, la lengua, los embutidos como el chorizo, la morcilla, el jamón serrano, el jamón cocido, los pescados como el rodaballo, el congrio, la dorada, la sardina, el bacalao, etc.

- f) **Aceites y frutos secos.**- Son semillas cubiertas por una cáscara dura, según la especie; se caracterizan pocos hidratos de carbono, muchas grasas y menos del 50% de agua, es uno de los pocos alimentos que contienen fósforo.

Ejemplo:

Avellana, girasol, almendras, nueces, etc.

3.5 Evaluación del Estado Nutricional

3.5.1 Tasa Metabólica Basal

El metabolismo es el conjunto de procesos que constituyen los intercambios de energía en reposo, como la respiración, la circulación sanguínea lo que representa el 60% de energía que el cuerpo humano consume obligatoriamente.

Para estimar las necesidades basales de energía, es necesario calcular la T.M.B (Tasa de Metabolismo Basal), mediante ecuaciones elaboradas por organismos internacionales, donde se toma en cuenta edad y sexo.

3.5.1.1 Determinación del índice o tasa metabólica basal

A través de las siguientes ecuaciones de Harris y Benedict, se puede calcular las ingestas diarias de calorías que necesita consumir un niño (a), diariamente.

Hombre: $TMB = 66 + (13.7 \times \text{Peso en kg}) \times (5 \times \text{Talla en cm}) - (6,8 \times \text{edad})$

Mujer: $TMB = 65,5 + (9.6 \times \text{Peso en kg}) \times (1,7 \times \text{Talla en cm}) - (4,7 \times \text{edad})$

Las ingestas diarias según esta medida se puede observar en el anexo N.1

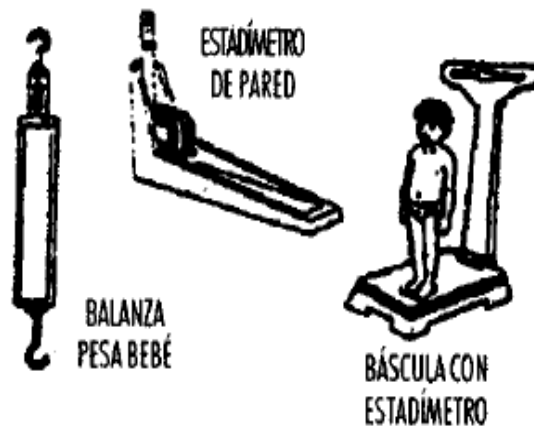
3.5.2 Talla o longitud

La talla o longitud es aquella medida que se utiliza para evaluar el crecimiento lineal del esqueleto de una persona, (RODRIGUEZ, 1994, pág. 16) señala que esta medida es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales, se la utiliza en todas las edades de vida de un niño, pero tienen sus diferencias.

La talla es aquella que se toma en niños mayores de 2 años en posición vertical, desde el vértice de la cabeza hasta los talones.

Estas medidas tienen muy poco valor para diagnosticar el estado nutricional de los niños, pero se las asocia con otras para valorar el estado nutricional en especial de niños.

Gráfico N.2



Autor: Borja Pacheco, Fernanda

Nota: Instrumentos para medir la talla de los niños de 1-5 años

Fecha: 14-02-2013

3.6 Interpretación de las mediciones antropométricas

Para interpretar mediciones antropométricas se necesita utilizar estadística, ya que esta ayudará a recolectar, describir, visualizar y resumir datos que se originan a partir del fenómeno en estudio y representarlos numéricamente y gráficamente.

Cálculo de la Media Aritmética y Desviación Estándar en el Centro Infantil del Buen Vivir, por clasificación de edad:

Tabla N.1

CLASIFICACION DE EDADES DENTRO DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR		
N.	Grupos de edad en meses	Varianza
1	9	475,24
2	12	353,44
3	12	353,44
4	24	46,24
5	24	46,24
6	36	27,04
7	36	27,04
8	48	295,84
9	48	295,84
10	59	795,24
	308	2715,6

Elaborado por: Autora

Media Aritmética:

$$308/10 = 30,8$$

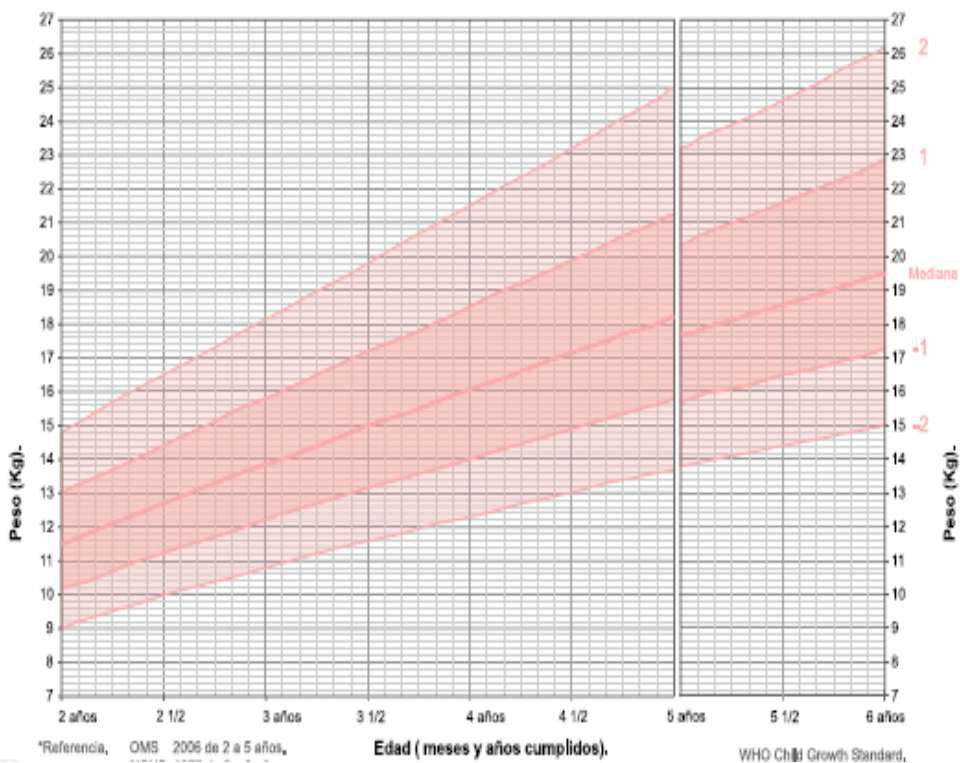
Desviación

Estándar:

$$\sqrt{2715,6} = 52,1$$

Gráfico N.3

(Mediana y desviaciones estándar).



Autor: Dra. Esther Martínez García

Fecha: 2013-02-15

3.6.1 Índices Antropométricos

“Los índices antropométricos, son combinaciones de mediciones esenciales para la interpretación de estas, es decir, una medida que por sí sola no tiene relevancia a menos que se relacione con otra, como ejemplo el peso con la edad de una persona...” (JIMENEZ, 2005, pág. 45)

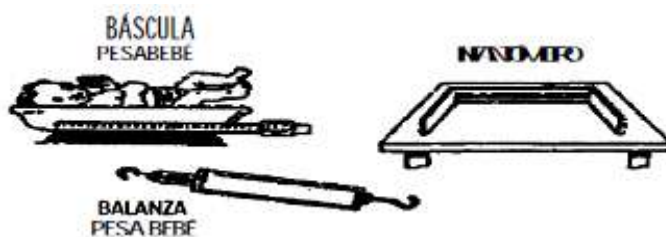
En la actualidad los índices antropométricos más usados en los niños son: P/E (Peso y Edad), T/E (Talla y Longitud) e IMC/E (Índice de Masa Corporal). Estos

índices se usan para comparar a un niño a través de puntuaciones z, con porcentajes que existen de tallas, peso y edad.

3.6.1.1 Peso y Edad (P/E)

El P/E es un indicador que presenta, el peso corporal del niño relacionado con su edad, que posee en ese momento, permite evaluar a un niño con bajo peso o sobrepeso.

Gráfico N.4



Autor: Borja Pacheco, Fernanda

Nota: Instrumentos para tomar el peso de los niños

Fecha: 14-02-2013

Las ingestas diarias según esta medida se puede observar en el anexo N.2

3.6.1.2 Longitud y Talla (T/E)

La T/E es un indicador que muestra, el crecimiento lineal alcanzado por el niño, de acuerdo a su edad. Permite identificar niños con retardo de crecimiento, o aquellos que son altos para su edad, también remite un diagnóstico asociado con insuficiente alimentación, durante el periodo de crecimiento o por algún problema de salud que el niño ha sufrido.

3.6.1.3 Índice de Masa Corporal (IMC/E)

“...El IMC/E es un indicador que, establece mediante la relación del peso y la talla o longitud de una persona, el rango más saludable de peso que esta puede tener...” (JIMENEZ, 2005, pág. 48)

Resulta del peso en kilogramos, entre la talla o longitud expresada en metros, su fórmula es: [Peso (Kg)/ Talla (m²)]

Ejemplo:

Curva de IMC para la edad de dos visitas de Rosita. En la primera visita tenía 2 años y 7 meses cumplidos desde su nacimiento y un Índice de Masa Corporal de 17, en la segunda 3 a 2 m y un Índice de Masa Corporal de 18.

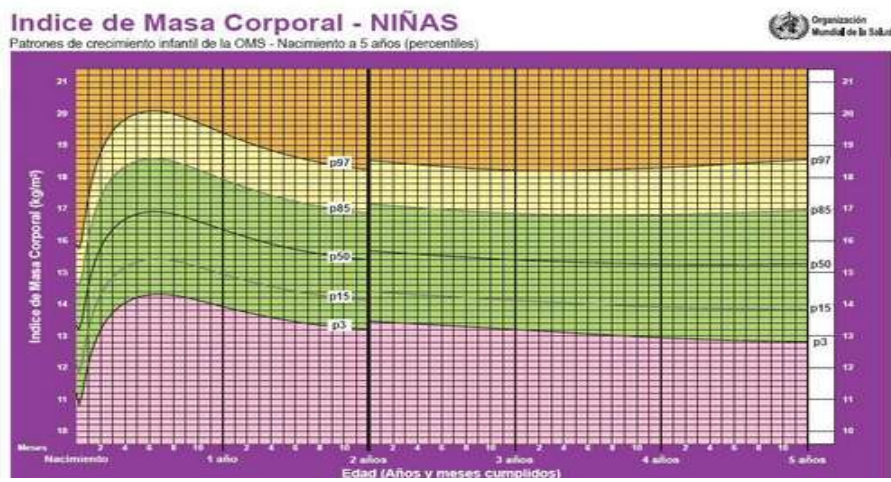
Cálculo: 2 años y 7 meses

$$14\text{kg} / 0.92\text{m}^2 = 17 \text{ I.M.C}$$

Cálculo: 3 años y 2 meses

$$15\text{kg} / 1.2\text{m}^2 = 18 \text{ I.M.C}$$

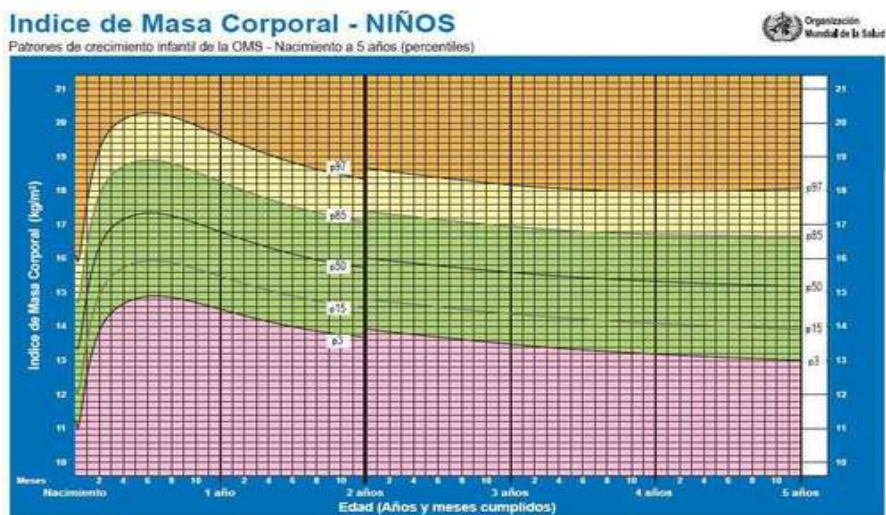
Gráfico N. 5



Autor: Organización Mundial de la Salud

Fecha: 2013-02-15

Nota: Gráfico de la variación del Índice de Metabolismo Basal en niñas de 0 – 5 años.



Autor: Organización Mundial de la Salud

Fecha: 2013-02-15

Nota: Gráfico de la variación del Índice de Metabolismo Basal en niños de 0 – 5 años.

3.6.2 Importancia del Control de Peso/ Talla

El control de peso y talla, a través de las medidas antropométricas ayudan a observar el avance que un niño tiene en relación a un correcto crecimiento y desarrollo.

Sirve para detectar a tiempo cualquier problema relacionado con la edad del niño, medidas nutricionales y de educación para así mejorar la condición del mismo.

Gráfico N.6



Autor: Departamento de Agricultura de Estados Unidos

Fecha: 2013-02-19

Nota: Porciones diarias para niños de 1 – 5 años

3.7 Los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir

Los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir son unidades de atención integral de los niños, que se encargan de cumplir un único objetivo, que es el de trabajar conjuntamente con familias, educadoras comunitarias y la comunidad para proteger la integridad de niñas y niños en los sectores donde existe necesidad de cuidado para ellos. Estos Centros son comunitarios porque contemplan la participación activa de padres y madres de familia, deliberados como los primeros educadores responsables de sus hijos, así como la de dirigentes, líderes y demás miembros de la comunidad, a fin de lograr una mejor calidad de vida para los niños, niñas y sus familias.

Los Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV) atienden a niños de cero a cinco años de insuficientes recursos económicos, están distribuidos en zonas urbanas y rurales de la Provincia de Pichincha.

Los infantes que concurren diariamente a los CIBV tienen acceso a una educación inicial, Salud preventiva y favorable, alimentación y cuidado diario; en donde lo principal es el afecto y buen trato que reciben de promotoras comunitarias.

El espacio físico en el que funciona cada centro de atención consta de áreas internas y externas que permiten la actividad de los cinco grupos de edad, con espacio suficiente en cada una de ellas, para el desarrollo de las actividades “...Los

Centros de Desarrollo Infantil son apoyados por el Ministerio de Inclusión Económica y Social, los respalda

proporcionándoles alimentos para sus tres comidas diarias, materiales para el aprendizaje del niño de forma gratuita, libros, textos, con la finalidad de que ellos aprendan y se desarrollen física y mentalmente...”planificadas en la jornada diaria.

(UNICEF, 2005, pág. 7)

3.7.1 Organización de un Centro Infantil del Buen Vivir

La organización interna del Centro Infantil está a cargo de la rectora del Centro de Desarrollo Infantil, el horario de atención se establece según la necesidad de las madres de familia y se coordina con las promotoras.

Las promotoras son asignadas dos a cada grupo, y ellas serán quienes persistirán durante un año escolar a cargo del mismo.

Los horarios de atención son de cinco días a la semana (lunes – viernes), en las horas siguientes: 7:00am – 17:00pm

CAPITULO IV

4. CENTRO INFANTIL “COMITÉ DEL PUEBLO”

4.1 Ubicación Geográfica del Centro de desarrollo Infantil “Comité del Pueblo”

Gráfico N.7



wikimapia.org/10048594/es/Comit%C3-del-Pueblo-Parroquia-Urbana-de-Quito

Nota: Ubicación del Centro Infantil “Comité del Pueblo”

El Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir, antiguamente se llamaba I.N.N.F.A (Instituto Nacional del Niño y la Familia), hoy en día se lo conoce como El C.I.B.V. “Comité del Pueblo”.

El terreno donde está ubicado el Centro Infantil del Buen Vivir tiene aproximadamente unos 2500 metros cuadrados, está dentro del sector Comité del Pueblo ubicado al noroeste de la ciudad de Quito, en la Parroquia de Cotocollao,

hacia el sur del terreno se encuentra el Centro de salud #9, limita con las calles Jorge Garcés y Joaquín Murialdo(Avenida principal del barrio).



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Entrada principal del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Fachada del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012

4.2 Organización del C.I.B.V. “Comité del Pueblo”

El establecimiento del “Comité del Pueblo” abarca a 345 niños(as), quien está a cargo del rectorado es la señora Mary Soto, este centro infantil cuenta con una doctora medicina general, una psicóloga y una odontóloga. Para el cuidado de los niños cuentan con 21 promotoras, quienes están encargadas del cuidado de los infantes, para la preparación de los alimentos cuentan con 7 promotoras.

Los horarios de atención en este centro infantil son de lunes a viernes en los siguientes horarios:

- 07:00am – 16:30pm
- 07:00am – 18:00pm según sea el caso



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Fachada del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012

El CIBV está formado por los siguientes grupos de edades:

- 9 a 12 meses
- 12 a 24 meses
- 24 a 36 meses
- 36 a 48 meses
- 48 a 59 meses

Sus menús diarios se los sirve a las siguientes horas:

- Desayuno 8:00 – 9:00am
- Refrigerio 10:00 – 11:00am
- Almuerzo 12:00 – 13:00pm
- Refrigerio 15:00 – 17:00pm

Hay que tener en cuenta que estos menús varían dependiendo las edades de los niños.

En el menaje, también hay que considerar las características del desarrollo en cada grupo de edad y sus necesidades.

4.3 Dietas de los Centros de Desarrollo infantil

4.3.1 Dietas para niños de 9 – 11 meses

Los niños en esta edad consumen alimentos picados finamente y aplastados, consumen de 4 comidas al día, junto con la lactancia materna.

La planificación del menú es semanal y no es específica por edad como se menciona en la tabla N.6

Tabla N.2

Alimentos permitidos en la dieta de niños de 9 – 11 meses

ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 9 – 12MESES		# PORCIONES
Lácteos	Leche materna	2
Cereales	Lenteja, frejol en sopas o purés	4 – 5
Verduras	Espinaca, acelga, arveja, zanahoria	2 – 4
Frutas	Nada cítrico	3 – 3
Carnes	suaves y bien cocidas	1 – 2

Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la Guía de alimentación diaria del C.I.B.V

4.3.2 Dietas para niños de 1 a 3 años

El niño empieza a tener menos apetito, debido a que la velocidad de crecimiento disminuye.

Se le proporciona 3 comidas diarias, consumen en una cantidad mínima alimentos dulces como son: gaseosas, gelatinas, conservas, mariscos, grasas animales, azúcar, sal, café.

Tabla N.3

Alimentos permitidos en la dieta de niños de 1 – 3 años

ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 1 – 3 AÑOS		# PORCIONES
Lácteos	Leche materna	2 – 3
Cereales	Lenteja, frejol, soya, chochos	6 – 7
Verduras	zanahoria (vitamina A), pimiento, col (vitamina C)	3– 5
Frutas	papaya, melón, uvas (vitamina A), kiwi, naranja, limón (vitamina C)	3 – 4
Carnes	salmón, trucha, sardina con omega 3y6 (ayudan al crecimiento visual y cerebral)	2 – 3

Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la Guía de alimentación diaria del C.I.B.V

4.3.3 Alimentación en la edad preescolar 3 - 5 años

Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta cuantiosamente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías, que durante el día se realice.

Los niños de esta edad consumen 4 comidas diarias, en este periodo consumen toda clase de alimentos.

Tabla N.4

Alimentos permitidos en la dieta de niños de 36 – 59 meses

ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 3 - 4 AÑOS		# PORCIONES
Lácteos	Leche entera, yogurt, jugo	2 – 3
Cereales	Lenteja, frejol, soya, chochos, habas	6 – 7
Verduras	zanahoria (vitamina A), pimiento, col (vitamina C)	3 – 5
Frutas	papaya, melón, uvas (vitamina A), kiwi, naranja, limón (vitamina C)	3 – 4
Carnes	salmón, trucha, sardina, hígado, carne de res	2 – 3
Grasas	frutas secas, pasteles, galletas	En mínimas cantidades

Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la Guía de alimentación diaria del C.I.B.V

4.3.4 Alimentos utilizados en las dietas de los CIBV

- a) “Las Grasas son llamadas también alimentos energéticos, la mayoría de comidas que se consume en este entorno tienen un alimento energético que da fuerza para trabajar, estudiar y jugar como son: Cereales, tubérculos, plátanos, grasas, aceites y azúcares...” (Fibla, 2012)

- b) Las proteínas son llamados alimentos formadores, ya que ayudan al crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo y son de origen animal como son: carne, vísceras, leche, huevos, queso, pescados, mariscos, etc. Estos alimentos sirven para construir músculos sanos, desarrollar el cerebro y varias partes del cuerpo.

- c) Los carbohidratos llamados alimentos protectores, por que protegen al organismo de las enfermedades y lo ayudan en su funcionamiento, en la formación de la sangre, los huesos y dientes. Cuando una persona no consume comidas ricas en vitaminas y minerales, el cuerpo se debilita y tiende a enfermar.

- d) Las vitaminas y minerales se encuentran en frutas como la naranja, manzana, mango, plátano, papaya, etc. Mientras que en las verduras como son la cebolla, espinaca, acelga, col, tomate, etc.

Tabla N.5

Alimentos utilizados en las dietas de los CIBV

Verduras y Hortalizas	21%	Frutos Secos	2%
Acelga		Almendras	
Ajo		Avellanas	
Apio		Nueces	
Cebolla		Cereales y Pasta	53%
Col		arroz blanco	
Coliflor		arroz integral	
Espinaca		Avena	
Habas		pan blanco	
Lechuga		pan de trigo	
Choclo		Pasta	
Papa		Empanada	
Pepino			
Perejil		LÁCTEOS	13%
Pimiento		leche entera	
Rábanos		queso blanco	
tomate		yogurt natural	
Zanahoria		Huevos	
Brócoli		CARNES	9%
FRUTAS	10%	Cerdo	
Aguacate		Ternera	
Coco		Res	
Chirimoya		Chivo	
Higos		MARISCOS	12%
Granadilla		Atún	
Manzana		Sardina	
Naranja		Trucha	
Plátano		DULCES	3%
Mandarina		Miel	
Maracuyá		Azúcar	
Limón		Panela	
Papaya			
Sandia			
Mango			

Elaborado por: Autora

Fuente: De recetario del Centro de Desarrollo Infantil Comité del Pueblo

4.3.5 Estado Nutritivo de las dietas de los CIBV

4.3.5.1 Planificación de Menús

Para planificar un menú hay que incluir un alimento de cada grupo de la pirámide alimenticia como son: grasas, proteínas, carbohidratos y vitaminas.

A continuación se presenta un ejemplo de planificación de menús para una semana, dentro de los Centros del Buen Vivir

Tabla N.6

PLANIFICACIÓN SEMANAL DEL MENÚ				
MES: _____		SEMANA: _____		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Colada de avena con leche Pan blanco	Yogurt Pan	Leche Maduro	Leche con cocoa Tortillas de maíz	Morocho con leche Pan
Refrigerio de la mañana	Refrigerio	Refrigerio	Refrigerio	Refrigerio
guineo Puré de guineo	Habas con queso Puré de habas con queso	Manzana Puré de manzana	Choclo con queso Puré de choclo	Papaya picada Puré de papaya
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Sopa de zambo con fréjol choclo y papa Arroz Carne al jugo Ensalada de tomate, jugo de piña	Sopa de arroz de cebada con carne, papas y col Arroz con menestra de lenteja y pollo frito Jugo de melón	Sopa de legumbres (coliflor, zanahoria, vainita, papa Arroz con papas y atún Jugo de papaya	Sopa de chifles y papas Arroz relleno con ensalada de pepinillo Jugo de naranja	Sopa de yuca con carne Arroz con bistec de pescado y patacones Jugo de sandía
Refrigerio de la tarde	Refrigerio de la tarde	Refrigerio de la tarde	Refrigerio de la tarde	Refrigerio de la tarde
Colada de piña Porción de chifles	Colada de tapioca choclo	Colada de quinua y avena porción de pan	Colada de quaker porción papas	Colada de plátano empanada

Elaborado por: autora

Fuente: De recetario del Centro de Desarrollo Infantil Comité del Pueblo

4.3.6 Cálculo Nutritivo de las dietas

De acuerdo a los alimentos consumidos durante el día en los menús proporcionados en los CIBV, se realiza el siguiente cálculo

4.3.6.1 Determinación de macro y micro nutrientes en un menú del Centro de Desarrollo Infantil

El buen funcionamiento del cuerpo humano se da a partir de una nutrición balanceada, por eso es importante conocer los componentes químicos que presenta un alimento.

Tabla N. 7

Alimento	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas	Minerales	Azucares	Total calorías kcal/100gr
Avena	2,8	22,3	0,6	7	8		367
Leche	3,5		3,5	30	22	15	68
Leche materna	3,5		3,6	5	23	4,8	66
Pan blanco		57	20		0,7		255
Guineo	0,19	15	0,4	35	84	50	90
Zambo	22	9,3	0,6	20	11,6		47
Frejol	23	11,2	1,7	15	12,3		68
Choclo	28	14	0,4	18	13,7	2,3	46
Papa	16	45	0,3	11,4	9,1		86
Arroz	19,9	60	0,8		0,9		354
Carne de res	22,7		3,8	6,3	0,09		527
Col	2,9	5,6	0,7	6,2	1,4		28
Sandía	0,7			32	43	70	30
Plátano verde	1	32	0,4	37	1,2		120
SUMA TOTAL	146,19	271,4	36,8	222,9	230,99	142,1	2152

TOTAL MACRO NUTRIENTES (proteínas, carbohidratos, grasas) = 683,4

TOTAL MICRO NUTRIENTES (vitaminas, minerales) = 453,89

TOTAL AZUCARES = 142,1

Elaborado por: autora

Fuente: Del libro Composición química de los alimentos Dr. Iván Mora

En un menú diario que se prepara en el Centro Infantil "Comité del Pueblo", se puede observar que los macro y micro nutrientes no son los adecuados para el consumo de acuerdo a la tabla N.7 y se puede observar que la distribución de los alimentos no es la correcta, como se observa en la tabla N.8

Tabla N.8

	Macro Nutrientes			Micro Nutrientes		azúcares
	carbohidratos	grasas	proteínas	vitaminas	minerales	azúcares
Porcentajes Adecuados	45 - 60%	25 - 35%	20 - 30%	25%		8 -12%
porcentajes Actuales	39,71%	5,38%	21,39%	49,10%	50,80%	10%

Elaborado por: autora

Nota: Porcentajes adecuados de Macro y Micro Nutrientes, y comparación con la alimentación actual dentro del Centro Infantil.

Los cálculos de calorías diarias que consumen los niños del Centro de Desarrollo Infantil "Comité del Pueblo", se realizó a partir del Anexo N.1 (Tabla de calorías según alimentos).

Los porcentajes adecuados de calorías según grupos de alimentos se los realizó según la Tabla N.8

Tabla N.9

Cálculo nutritivo de un menú

ALIMENTOS/ 100g)	CALORÍAS (por 100g)	Kcal/día
Desayuno		
Colada de avena con leche		367
Pan blanco		200
Refrigerio de la mañana		
Guineo		90
Puré de guineo		0
Almuerzo		
Sopa de zambo con fréjol choclo y papa		156
Arroz		115
Carne al jugo		122
Ensalada de col		28
Jugo de piña		51
Refrigerio de la tarde		
Colada de piña		51
Chifles		80
TOTAL DE CALORIAS/DIA		1260

	Macro Nutrientes			Micro Nutrientes		Azucres
	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales	Azucres
Porcentajes Adecuados	45 - 60%	25 - 35%	20 - 30%	25%		8 -12%
porcentajes Actuales	55%	8.2%	18%	16%	20%	11%

Elaborado por: Autora

Tabla N.10

ALIMENTOS/ (por 100g)	CALORIAS	Kcal/día
Desayuno		
yogurt		62
Pan blanco		200
Refrigerio de la mañana		
Habas con queso		72
Puré de habas y queso		0
Almuerzo		
Sopa de arroz de cebada, carne, papa y col		317
Arroz		115
Menestra de lenteja		122
Pollo frito		28
Jugo de melón		33
Refrigerio de la tarde		
Colada de tapioca		220
Choclo		84
TOTAL DE CALORIAS/DIA		1009

	Macro Nutrientes			Micro Nutrientes		Azucres
	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales	Azucres
Porcentajes Adecuados	45 - 60%	25 - 35%	20 - 30%	25%		8 -12%
porcentajes Actuales	48%	15%	18%	13%	20%	10%

Elaborado por: Autora

Tabla N.11

ALIMENTOS/ CALORIAS (por 100g)	Kcal/día
Desayuno	
Leche	68
Maduro con queso	140
Refrigerio de la mañana	
Manzana	52
Puré de manzana	0
Almuerzo	
Sopa de legumbres (coliflor, zanahoria, papa, vainita)	139
Arroz	115
Papas y atún	156
Ensalada de tomate	25
Jugo de papaya	45
Refrigerio de la tarde	
Colada de quinua y avena	248
Pan	200
TOTAL DE CALORIAS/DIA	1188

	Macro Nutrientes			Micro Nutrientes		Azucres
	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales	Azucres
Porcentajes Adecuados	45 - 60%	25 - 35%	20 - 30%	25%		8 -12%
porcentajes Actuales	52%	15%	18%	20%	21%	10%

Elaborado por: Autora

Tabla N.12

ALIMENTOS/ CALORIAS (por 100g)	Kcal/día
Desayuno	
Leche con cocoa	88
Tortillas de maíz	60
Refrigerio de la mañana	
Choclo con queso	156
Puré de choclo con queso	0
Almuerzo	
Sopa de chifles y papas	133
Arroz relleno	368
Ensalada de pepinillo	31
Refrigerio de la tarde	
Quaker	148
Papas cocidas	88
TOTAL DE CALORIAS/DIA	1072

	Macro Nutrientes			Micro Nutrientes		Azucres
	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales	Azucres
Porcentajes Adecuados	45 - 60%	25 - 35%	20 - 30%	25%		8 -12%
porcentajes Actuales	42%	12%	24%	18%	19%	11%

Elaborado por: Autora

Tabla N.13

ALIMENTOS/ CALORIAS (por 100g)	Kcal/día
Desayuno	
Morocho con leche	371
Pan blanco	200
Refrigerio de la mañana	
Papaya picada	48
Puré de papaya	0
Almuerzo	
Sopa de yuca con carne	187
Arroz	115
Bistec de pescado	52
Porción de patacones	45
Jugo de sandía	30
Refrigerio de la tarde	
Colada de plátano	110
empanada	140
TOTAL DE CALORIAS/DIA	1298

	Macro Nutrientes			Micro Nutrientes		Azucares
	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales	Azucares
Porcentajes Adecuados	45 - 60%	25 - 35%	20 - 30%	25%		8 -12%
porcentajes Actuales	41.3%	9,38%	21,39%	21,10%	18%	10%

Elaborado por: Autora

Los cálculos de las calorías que diariamente consumen los niños de los Centros de Desarrollo Infantil del Sector Comité del Pueblo, se realizaron según el anexo N.1 (Tabla de calorías según alimentos), y el análisis de macro y micro nutrientes según la tabla N. 7

CAPITULO V

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS

5.1 Presentación y análisis de la recopilación de datos mediante una observación directa a los niños del CIBV “Comité del Pueblo”

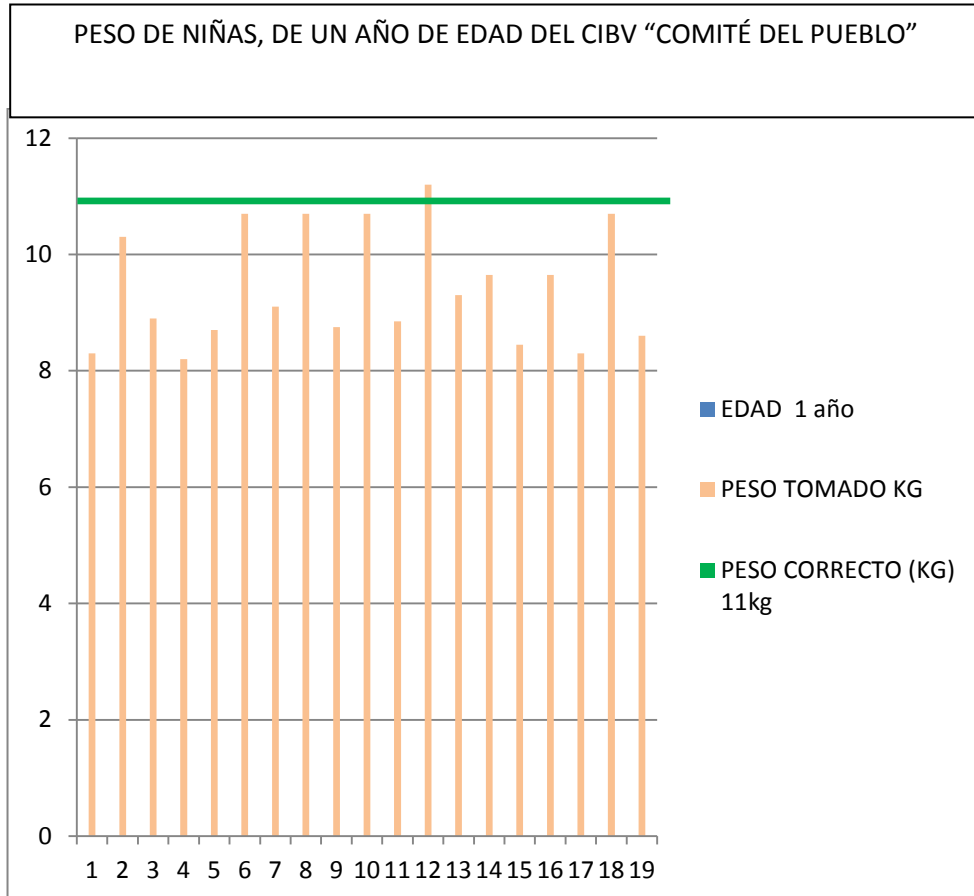
La observación directa se desarrollo en el Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Comité del Pueblo”, se evaluó a 345 niños(as).

El grupo de niños(as) evaluados comprenden edades entre 1 – 5 años, los cuales son 120 niñas y 100 niños.

Para evaluar el peso y la talla se los dividió según edad y sexo, para observar el déficit o la estabilidad que posee un niño con respecto al peso y la talla adecuada a su edad. Se valora a cada niño según el anexo N.2, que contiene la tabla de talla y peso según etapas de vida de cada infante.

5.1.1 Análisis de peso según edad y sexo

GRÁFICO N.1

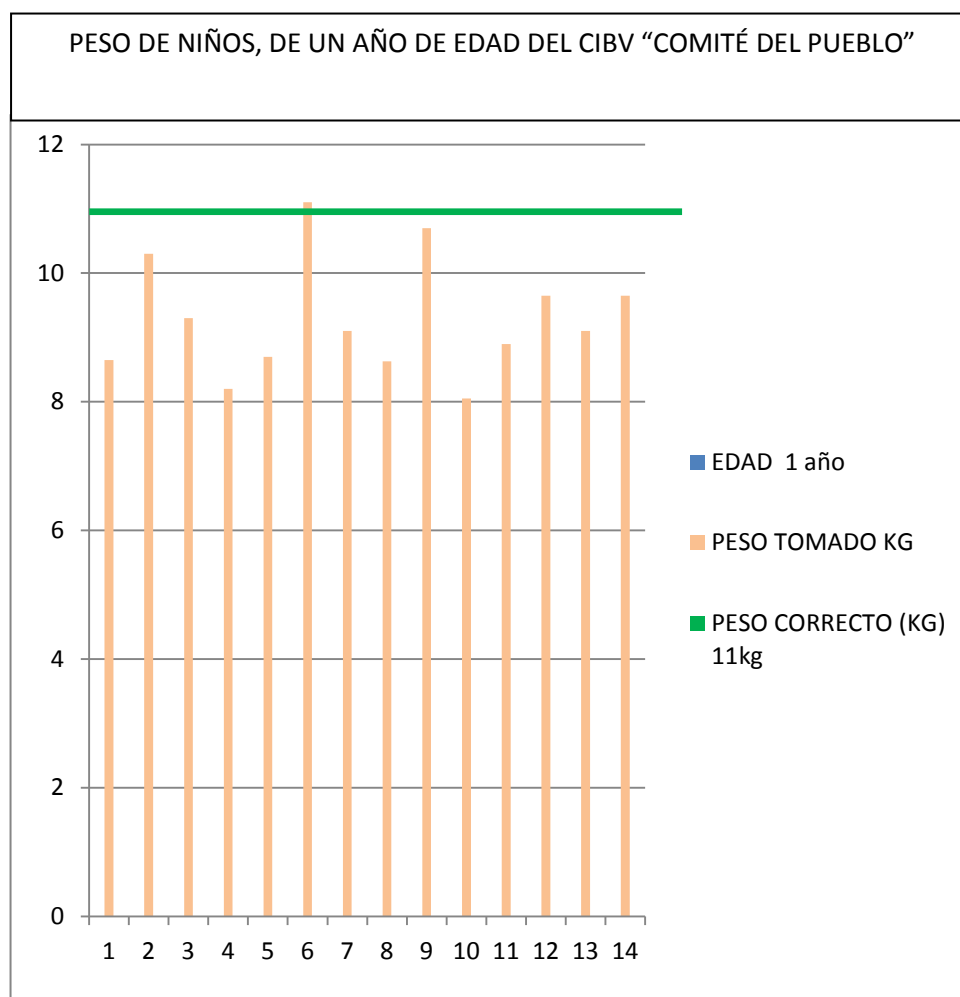


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a un año de edad, se dice que la niña debe pesar 11kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 68,4% bajo nivel de peso con respecto a los 8 - 9kg, de las niñas de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica.

GRÁFICO N.2

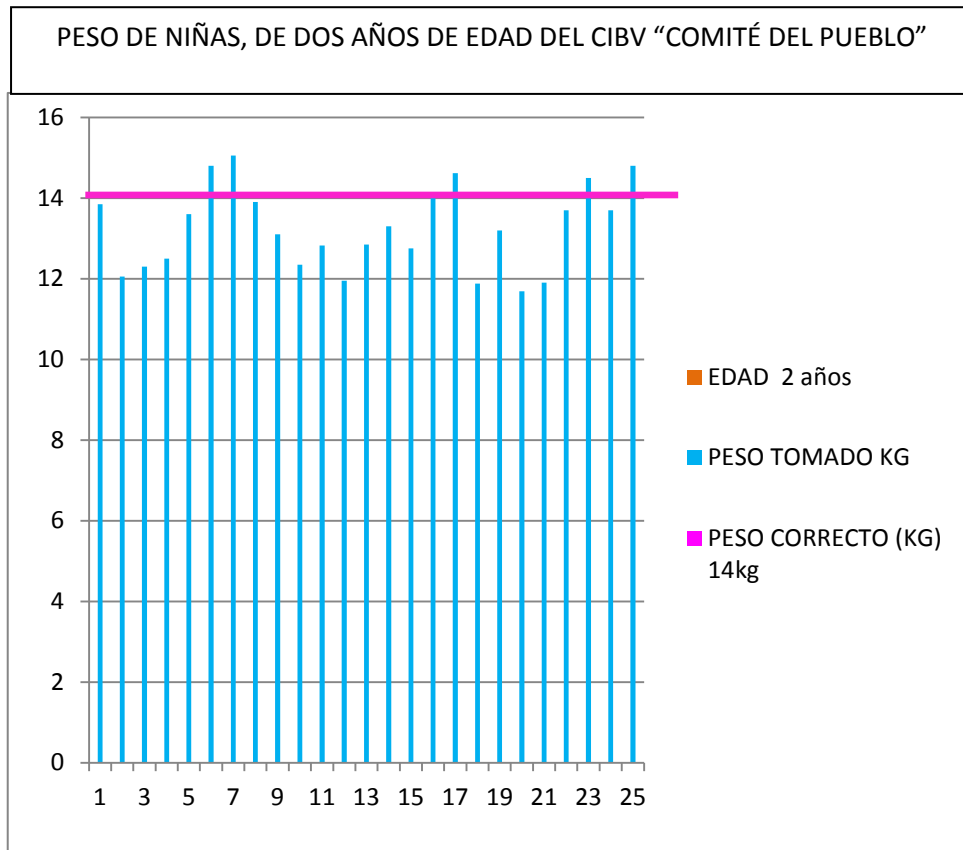


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a un año de edad, se dice que el niño debe pesar 11kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 64,28% bajo nivel de peso con respecto a los 8 - 9kg, de los niños de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica.

GRÁFICO N.3

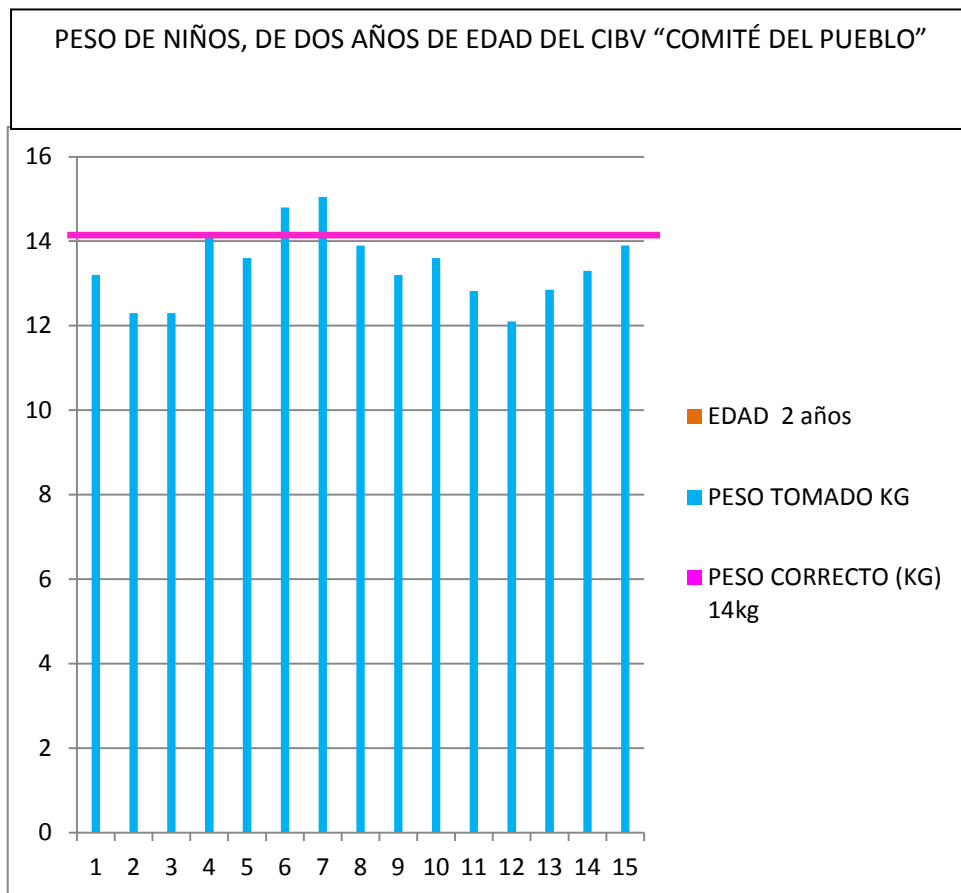


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a dos años de edad, se dice que la niña debe pesar 14kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 56% bajo nivel de peso con respecto a los 12 - 13kg, de las niñas de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica y un 20% tiene sobrepeso.

GRÁFICO N.4

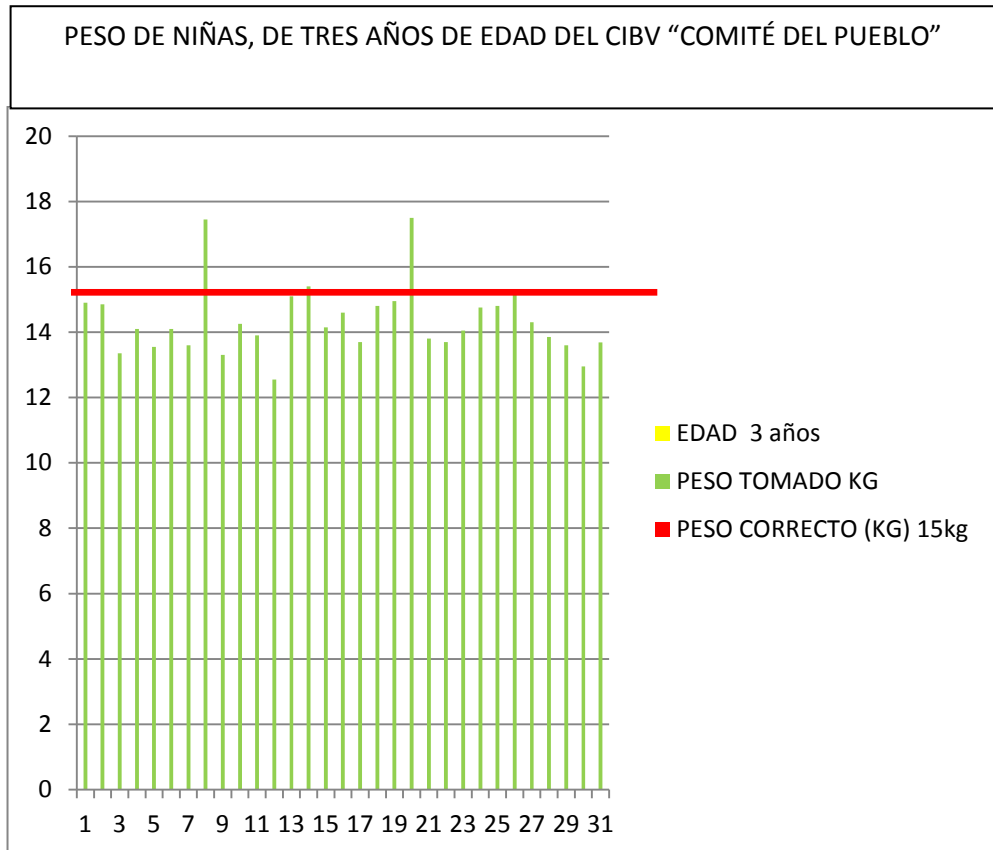


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a dos años de edad, se dice que el niño debe pesar 14kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 60% bajo nivel de peso con respecto a los 12 - 13kg, de los niños de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica y un 13.3% tiene sobrepeso

GRÁFICO N.5

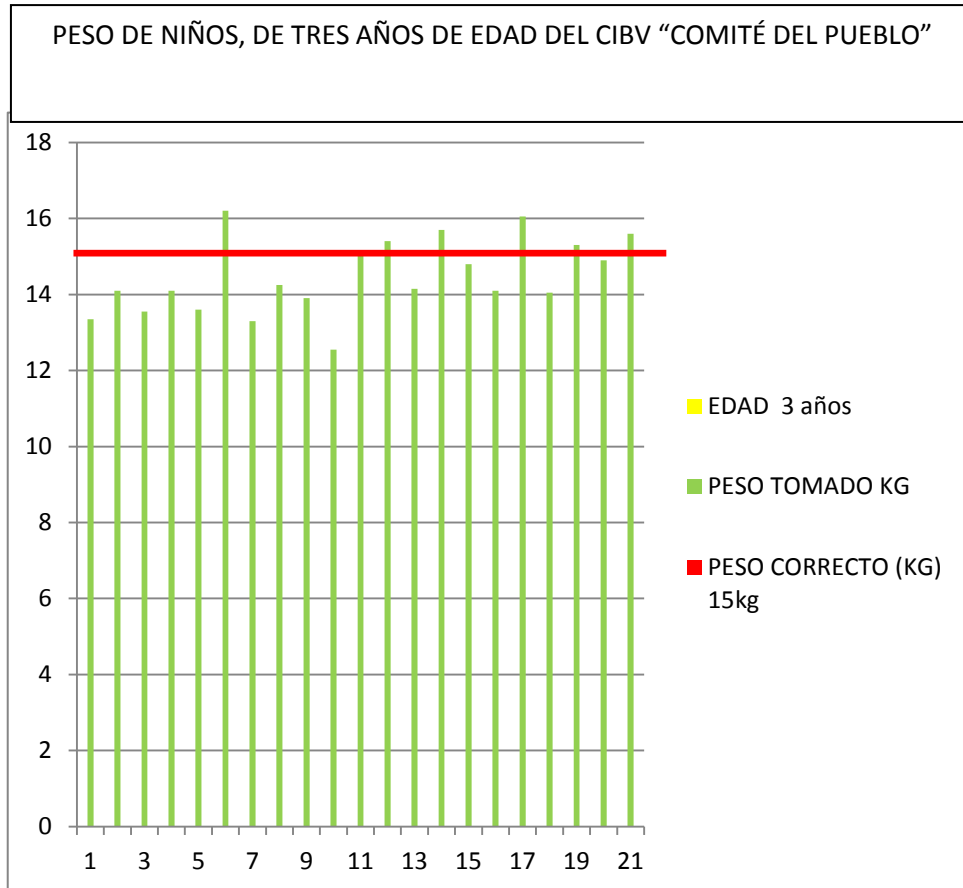


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a tres años de edad, se dice que la niña debe pesar 15kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 32.25% bajo nivel de peso con respecto a los 13 - 14kg, de las niñas de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica, y un 6.45% está con sobrepeso.

GRÁFICO N.6

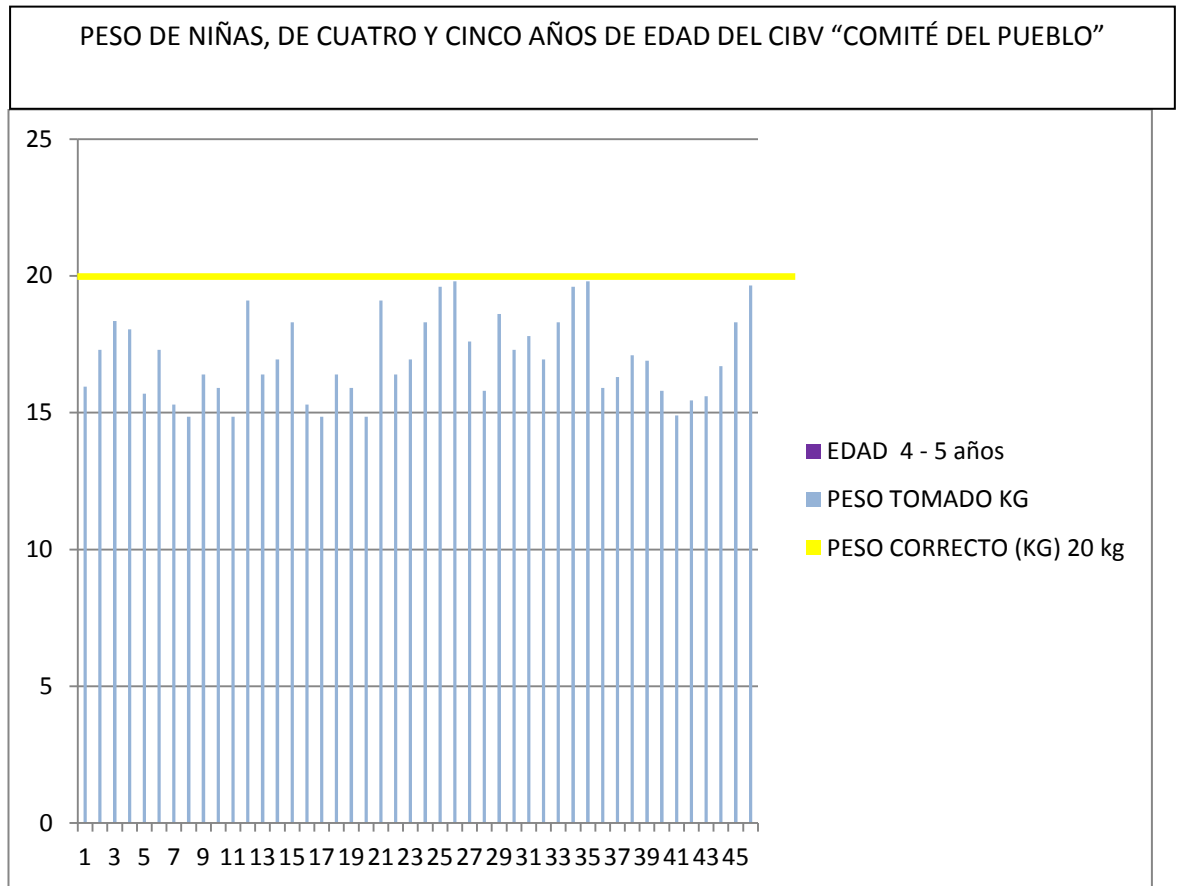


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a tres años de edad, se dice que el niño debe pesar 15kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 57,14% bajo nivel de peso con respecto a los 13 - 14kg, de las niñas de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica, y un 14.28% está con sobrepeso

GRÁFICO N.7

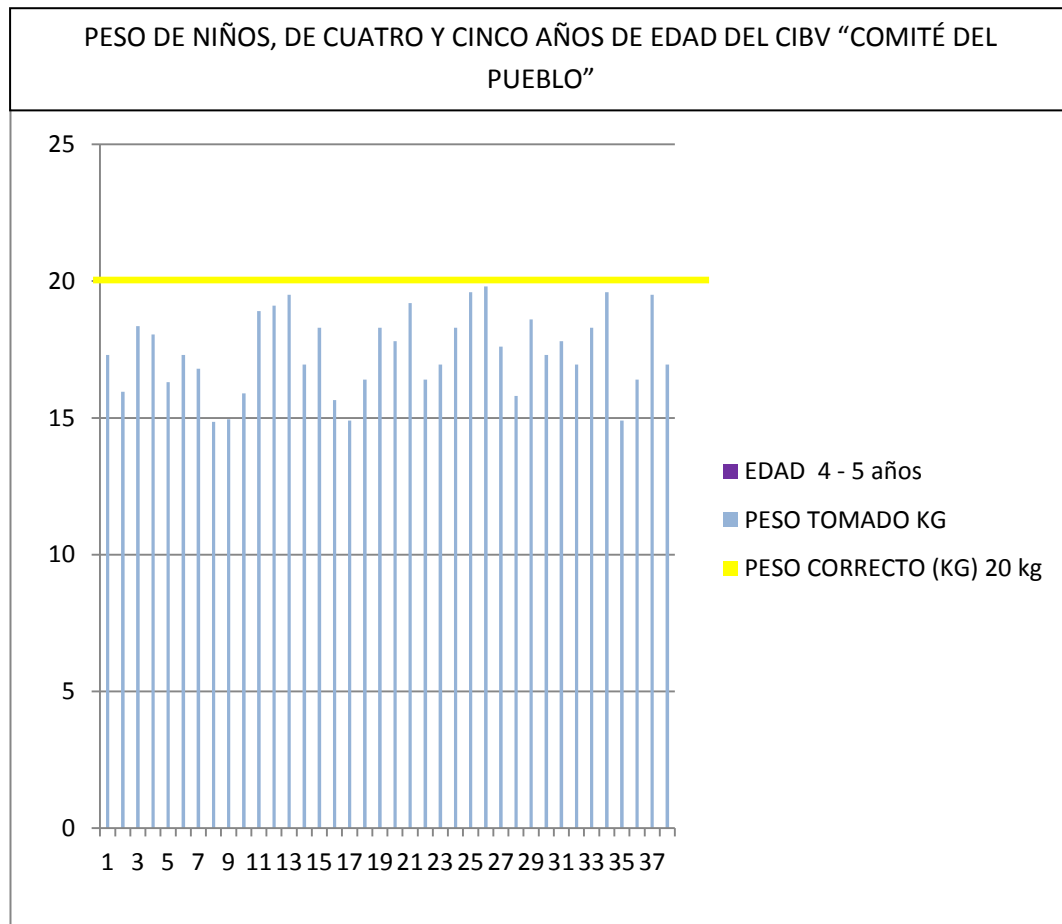


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto 4 - 5 años de edad, se dice que la niña debe pesar 20kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 56.55% bajo nivel de peso con respecto a los 15 - 18kg, de las niñas de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica.

GRÁFICO N.8



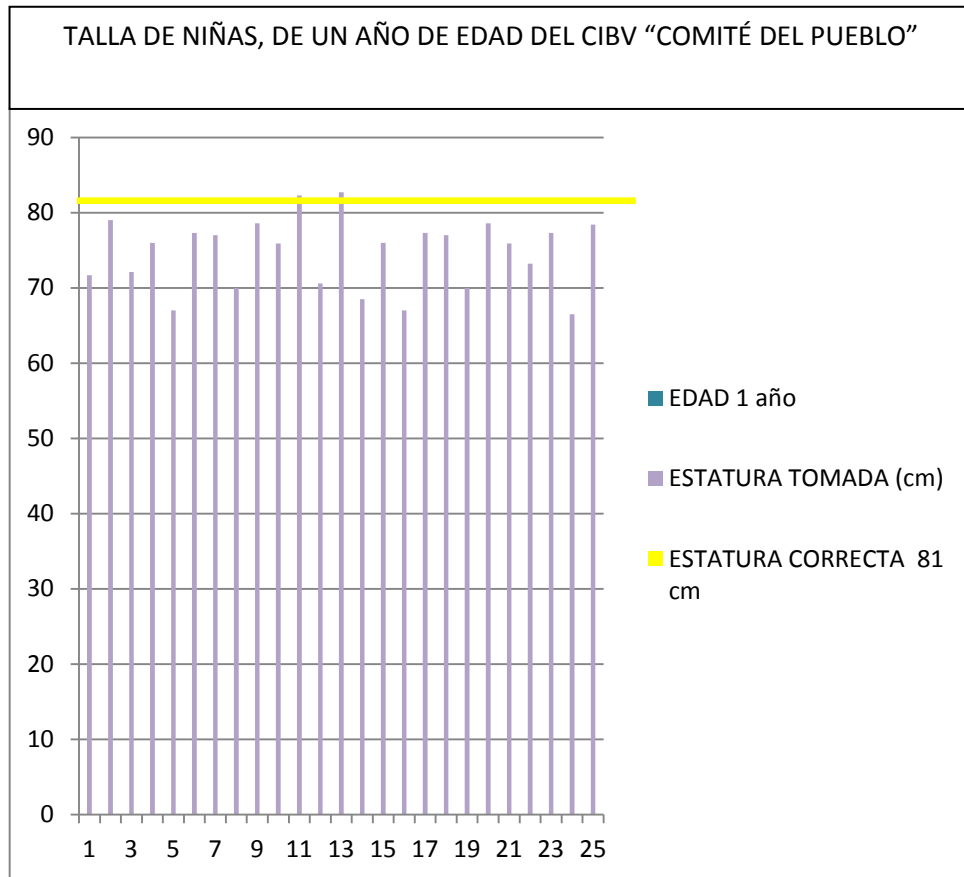
Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a 4 – 5 años de edad, se dice que el niño debe pesar 20kg, pero al observar el gráfico las barras muestran un 64.87% bajo nivel de peso con respecto a los 13 - 14kg, de las niñas de este centro infantil, por ello tienen mayor probabilidad de presentar desnutrición crónica.

5.1.2 Análisis de talla según edad y sexo

GRÁFICO N.9

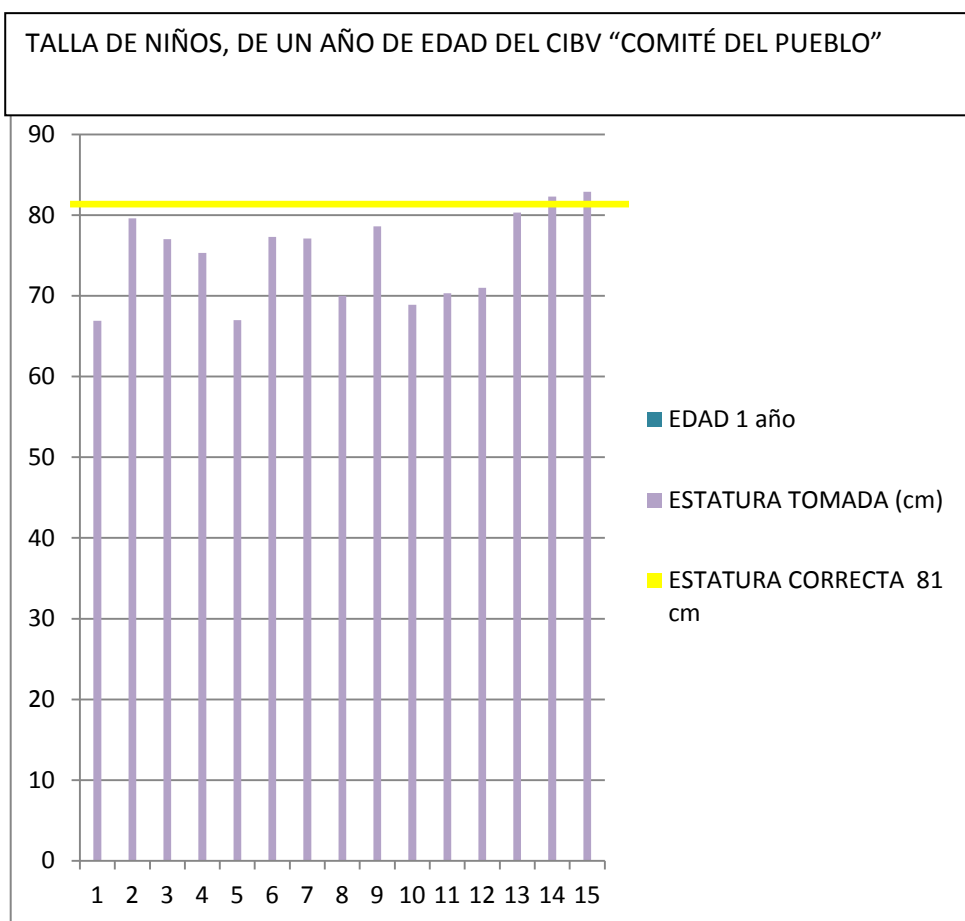


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a un año de edad, se dice que la niña debe medir 81cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 60% de estatura baja, con respecto a los 76cm de las niñas de este centro infantil, por ello se puede decir que tienen un déficit de nutrición.

GRÁFICO N.10

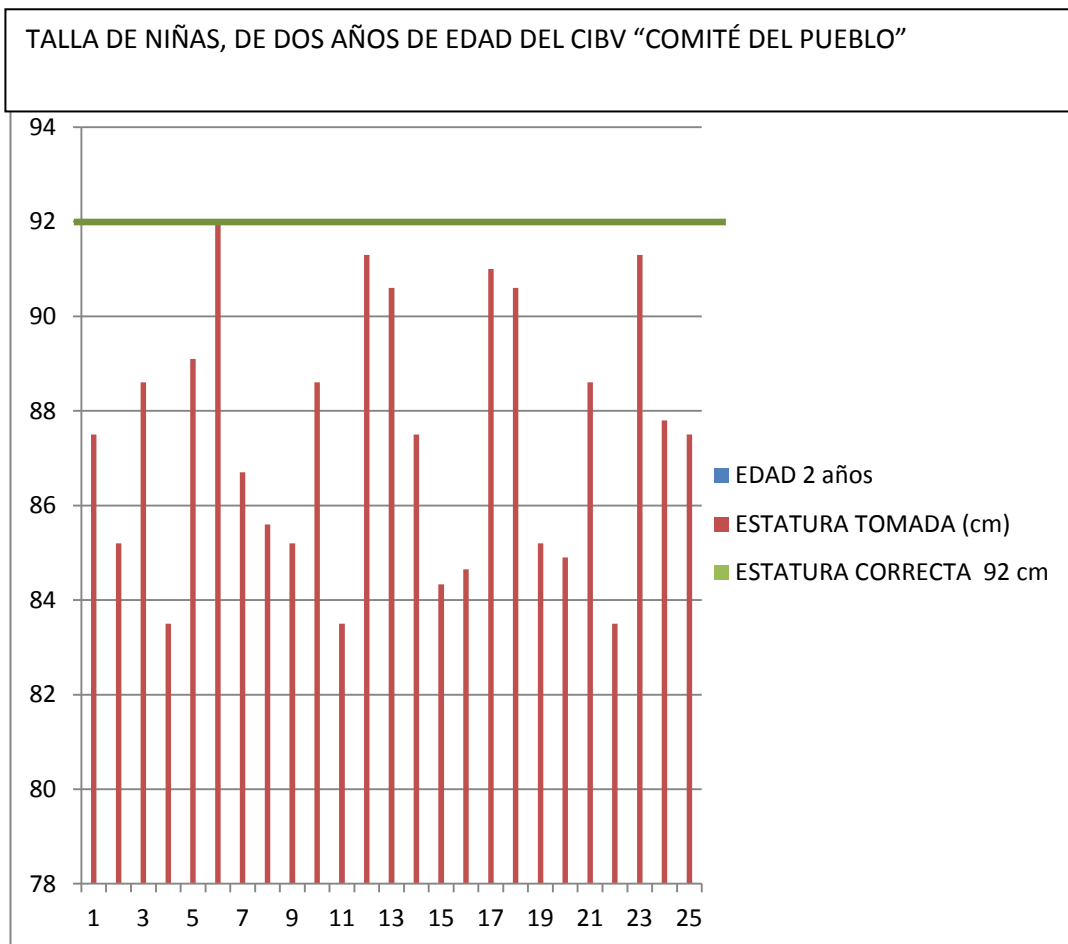


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a un año de edad, se dice que el niño debe medir 81cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 46,66% de estatura baja, con respecto a los 76cm de los niños de este centro infantil.

GRÁFICO N.11

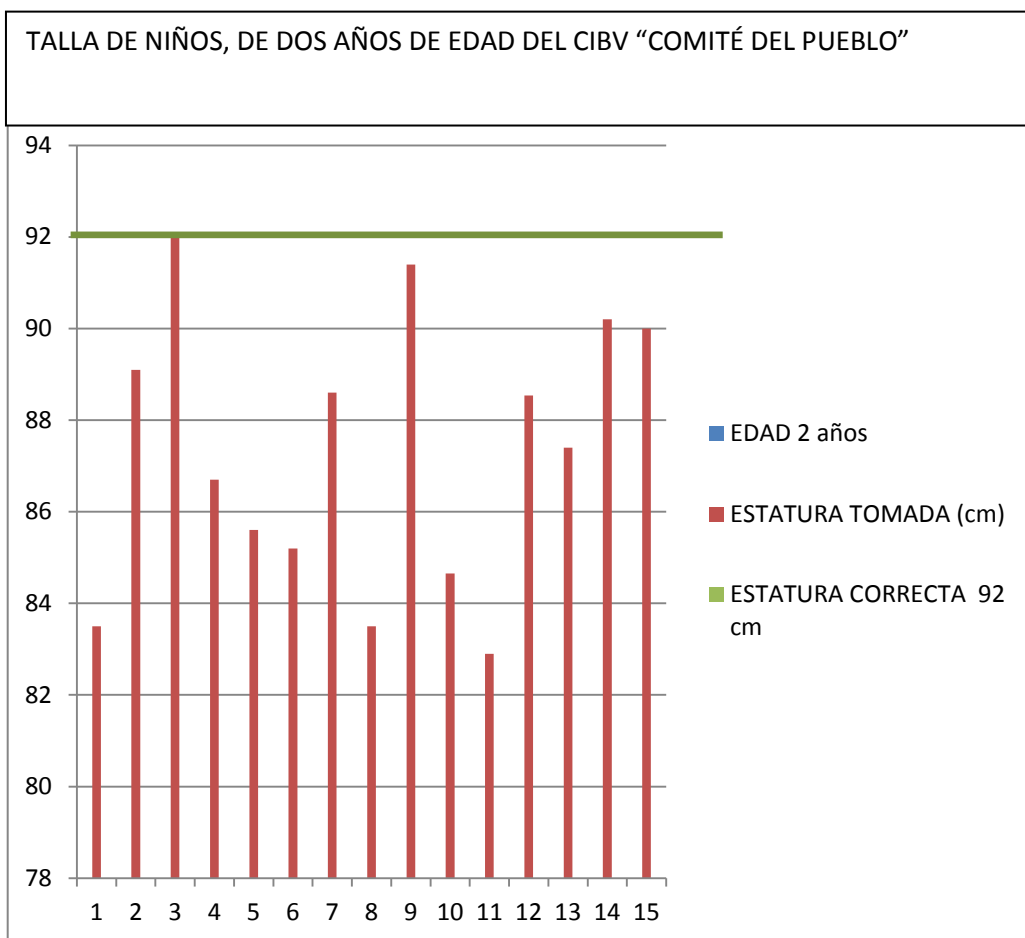


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a dos años de edad, se dice que la niña debe medir 92cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 76%de estatura baja, con respecto a los 84 - 88cm de las niñas de este centro infantil, por ello se puede decir que tienen un déficit de nutrición.

GRÁFICO N.12

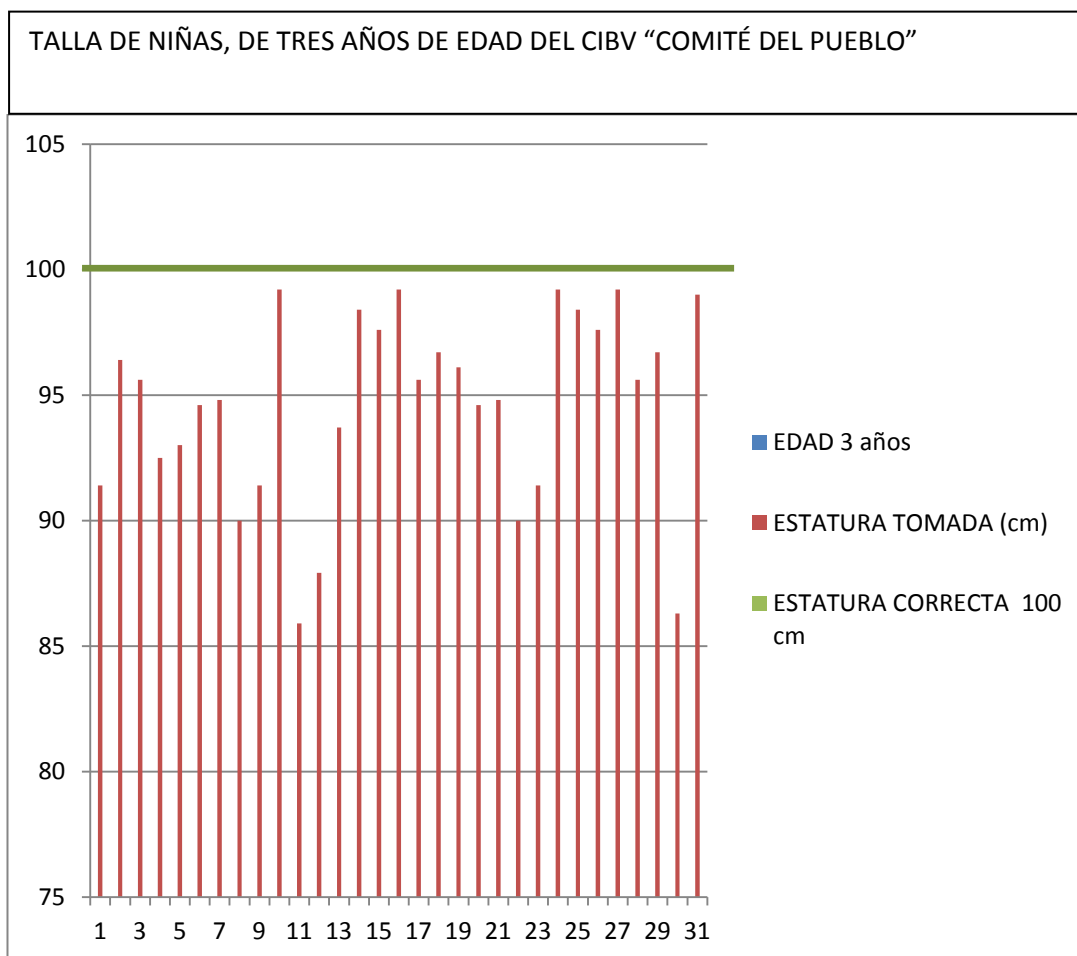


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a dos años de edad, se dice que el niño debe medir 92cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 53.3% de estatura baja, con respecto a los 84 - 88cm de los niños de este centro infantil.

GRÁFICO N.13

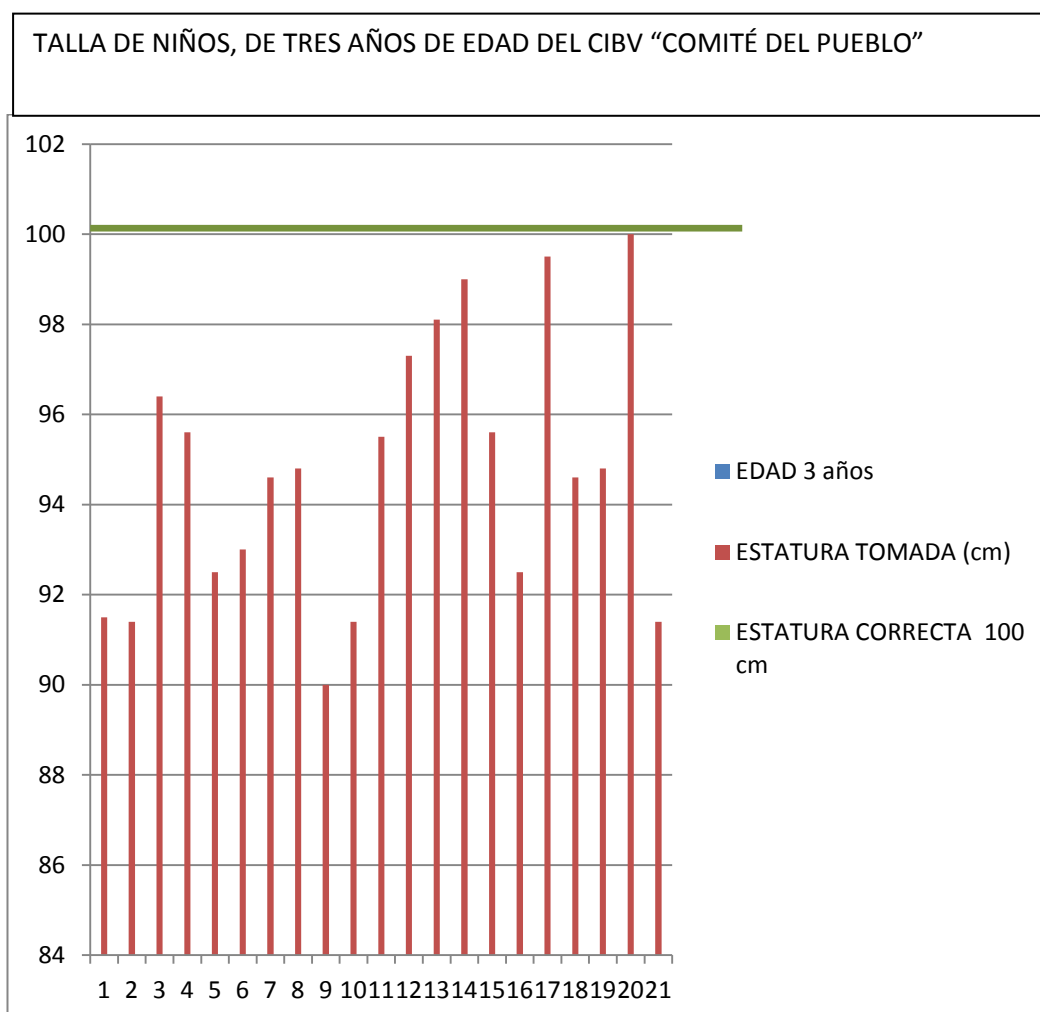


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a tres años de edad, se dice que la niña debe medir 100cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 58.06% de estatura baja, con respecto a los 90 - 96cm de las niñas de este centro infantil, por ello se puede decir que tienen un déficit de nutrición.

GRÁFICO N.13

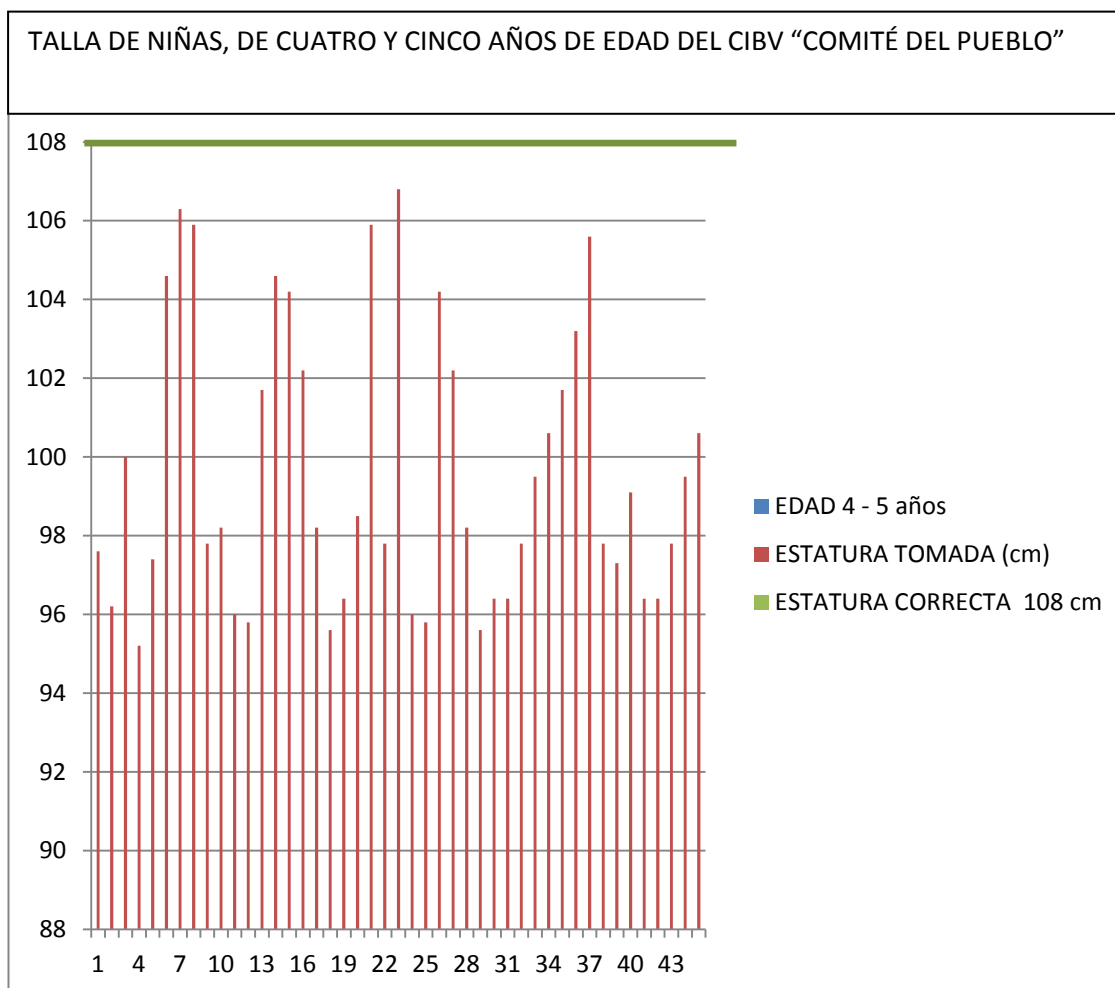


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a un tres años de edad, se dice que el niño debe medir 100cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 71.42%de estatura baja, con respecto a los 90 - 96cm de los niños de este centro infantil, por ello se puede decir que tienen un déficit de nutrición.

GRÁFICO N.14

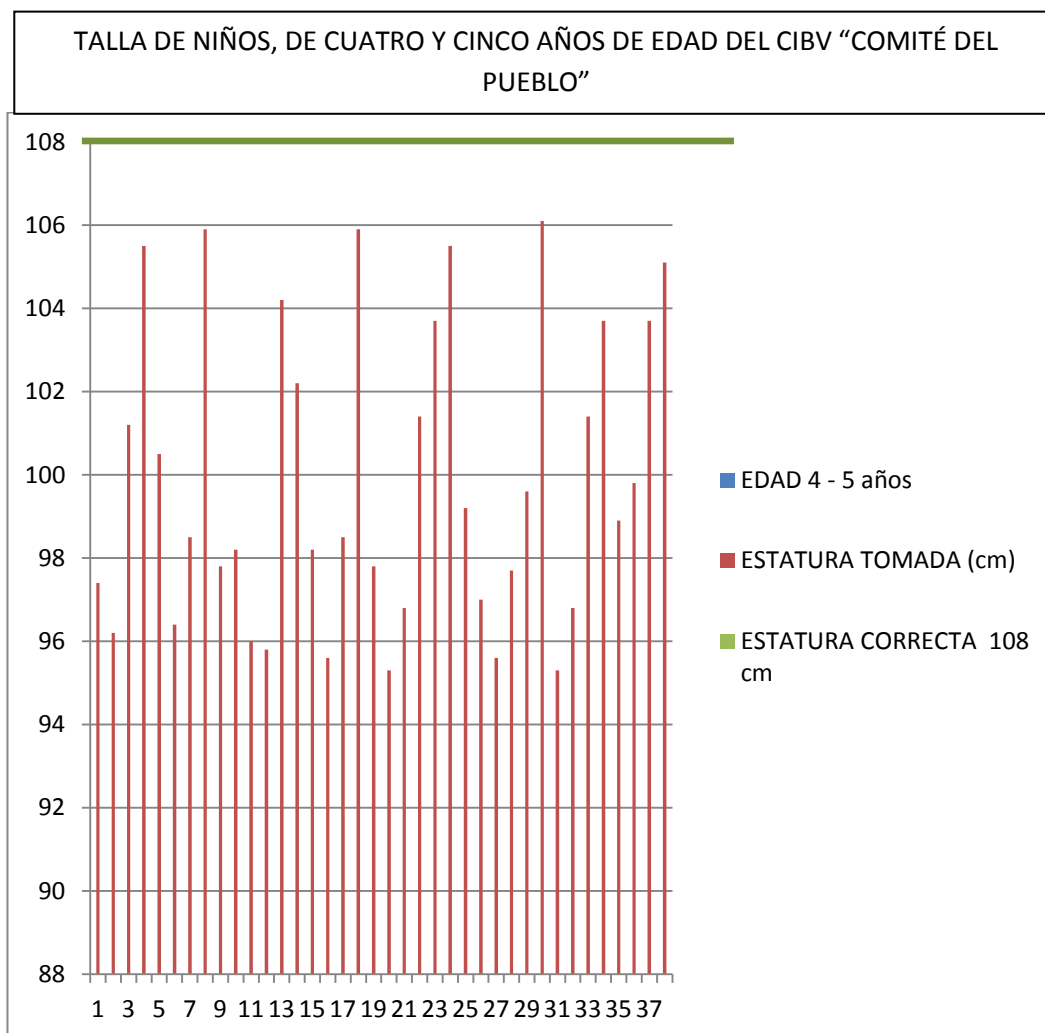


Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a un 4 – 5 años de edad, se dice que la niña debe medir 108cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 74,4%de estatura baja, con respecto a los 98 – 104cm de las niñas de este centro infantil, por ello se puede decir que tienen un déficit de nutrición.

GRÁFICO N.15



Elaborado por: Autora

Nota: Tomado de la observación directa realizada en el C.I.B.V

Según el indicador de peso correcto con respecto a un 4 – 5 años de edad, se dice que el niño debe medir 108cm, al observar el gráfico las barras muestran un nivel del 81,4%de estatura baja, con respecto a los 98 – 104cm de las niñas de este centro infantil, por ello se puede decir que tienen un déficit de nutrición.

5.2 Entrevista sobre Nutrición Infantil (DOCTOR)

- Dr. Buenos días la siguiente entrevista tiene como fin conocer más acerca de la nutrición y dietética infantil, sírvase contestar las siguientes preguntas:

1.- ¿Para usted qué es la nutrición infantil?

La nutrición desde el punto de vista médico principalmente viene a ser el aprovechamiento de nutrientes que posee un alimento, tomando en cuenta que debemos ayudar a un niño a mantener un equilibrio homeostático del organismo, lo que quiere decir que el cuerpo del pequeño debe interpretar los procesos de absorción, digestión y eliminación de lo que consume en una forma correcta, esto se da cuando el organismo del niño está bien y saludable.

Ya que la nutrición como ciencia viene a estudiar lo que son los procesos bioquímicos y también fisiológicos que están sucediendo dentro del organismo y que al estar bien asimilan y transforman el alimento en calorías y muchas más sustancias que al cuerpo del pequeño le hacen crecer saludablemente.

2.- ¿Cuáles son las características para saber cuando un niño esta desnutrido?

Básicamente son dos los parámetros que nosotros los médicos evaluamos para darnos cuenta cuando está un niño desnutrido, y son el peso y la talla.

Tomando estos parámetros como los adecuados para el crecimiento del niño, se puede decir que un niño que ha perdido hasta 10% del peso que le corresponde a

su edad, estará dentro de la variable normal, por otro lado, si el niño ha perdido entre 15 y 24% de su peso se le considerará como desnutrición de primer grado, cuando el niño ha perdido entre 25 y el 39% se considera desnutrición de segundo grado y si la pérdida de peso es de 40% o más, se considera desnutrición de tercer grado.

Hablando en términos de salud, estos niños con desnutrición son más susceptibles a contraer infecciones, esto es debido a que sus defensas están disminuidas y por ese motivo son más propensos a contraer enfermedades de diferente índole, que si no se cuida pueden pasar de ser leves a graves.

Por otro lado también se puede dar cuenta que el niño posee un grado de desnutrición en su comportamiento, ya que presenta síntomas como cansancio físico, empieza por estar distraído se le ve triste, ya no quiere jugar como antes y es poco activo.

3.- ¿La leche materna es importante en la nutrición del niño?

La leche de la madre es importante dentro del crecimiento y desarrollo del niño para que este posea una buena salud, hay que alimentar a el bebé exclusivamente con leche materna durante los seis primeros meses de vida, sin proporcionarle ningún otro alimento, que no sea la leche materna, si el doctor recomienda se puede administrar unas gotas de vitaminas, o medicamentos que obtengan minerales o hierro, y colaboren a su crecimiento.

La OMS recomienda que a los seis meses (180 días) se empiece a dar a los lactantes alimentos complementarios, además de leche materna: 2-3 veces al día entre los 6 y 8 meses de edad, y 3 veces al día. De los 12 meses en adelante deberían comer 3- 4 veces al día.

4.- ¿Qué tipo de alimentación debe recibir el niño en el transcurso del día, de acuerdo a las edades?

La alimentación de un niño se propone según los requerimientos nutricionales y los patrones de alimentación, se debe tomar en cuenta factores como: las necesidades metabólicas basales, sexo, composición corporal, velocidad de crecimiento, actividad física y desarrollo psicosocial, para evitar excesos o déficits de nutrientes.

Cada persona tiene diferente su organismo por tanto se debería preparar diferentes tipos de dietas para cada niño, lo que podría decir que jamás concluiríamos en acabar dando los tipos de dietas, lo que si le puedo decir es que la alimentación de un niño debe ser variada, apetitosa y llamativa porque recuerde que el alimento entra primero por nuestro sentido de la vista.

5.- ¿Usted sabe cuál es la alimentación que los niños reciben en las guarderías?

Realmente no estoy al tanto de cual es la alimentación que ofrecen estos centros de cuidado infantil a los niños, lo que le puedo decir es que deberían optar por ofrecer frutas con mayor grado de vitaminas y nutrientes, a la vez frutas que estén

de temporada porque desde ahí parte el factor nutricional ocupar recursos que sustituyan alimentos chatarras que hoy en día mucho consumen los niños, aunque también se debería empezar por enseñar hábitos alimenticios, que ayuden a los infantes a comer rico y saludable.

6.- ¿Cuáles serían los medios para combatir la desnutrición infantil?

Concienciar a las familias contra la desnutrición infantil, de tal manera que empiecen creando buenos hábitos de alimentación, de higiene en cuanto a como servirse los alimentos con las manos limpias, lavando las frutas antes de servirse, entre otras cosas.

Por otro lado que nuestro mismo gobierno cree campañas que guíen a las personas en la manera correcta de alimentarse, ya que cada año mueren 10 millones de niños a causa de la desnutrición.

Y que los padres de familia no apoyen comprando comida chatarra que mucho daño hace a quienes la consumen, sin darse cuenta o conscientemente afectan la salud de ellos mismo y de sus hijos.

7.- ¿De qué manera aportaría para que se mejore la nutrición infantil?

Es muy difícil decir que directamente se pueda apoyar a erradicar la desnutrición infantil, sin embargo si en un momento se diera la oportunidad de aportar con un granito de arena a ayudar que un niño crezca sano y saludable mi aporte sería :

Apoyar con charlas donde se hable:

1.- Del desayuno, que se le considera como la comida principal del día y por tanto nunca debe desaparecer de la dieta de los niños.

2.- La manera correcta de combinar los alimentos, forma variada y divertida de hacer dietas

3.- Cambiarlas frituras por frutas y vegetales, crear platos con colores de manera que resulten atractivos al servirlos

4.- Como crear hábitos alimenticios

5.- Rutinas de ejercicio y juego para los niños

Estas charlas aportarían a mejorar la alimentación, a nutrir mejor a nuestros hijos y facilitarían la rutina diaria de comer rica y divertidamente.

CAPITULO VI

6. OTRAS CAUSAS PARA UNA MALA ALIMENTACIÓN

6.1 Malas Prácticas de Manufactura

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Lugar: Centro de Desarrollo Infantil "Comité del Pueblo"			
Fecha: 21-12-12			
Compra y Recepción de mercadería	Si	No	Observación
Elaboración de cartas de invitación a proveedores para cotizar		X	No envían cartas para cotizar, deberían hacerlo para mejorar variedad de alimentos
Sistema de información de las cotizaciones de proveedores		X	Tampoco poseen un sistema de cotización, se debería planificar
Comparar precios de proveedores		X	Tiene un proveedor fijo, se debería rotar de proveedores una vez al mes como mínimo
Sugerir proveedores	X		Se sugiere pero la autoridad máxima es la que decide, debería ser más flexible
Comprar en establecimientos de confianza	X		Poseen un solo proveedor durante todo el año
Elaboración de cuadros comparativos de proveedores	X		Se compara proveedores pero no se rota al comprar.
Elaboración de reportes de compras	X		Hay reportes de compras pero solo para saber los gastos, mas no para mejorar productos.
Recibe y revisa los productos	X		Se revisa los productos pero no con los debidos cuidados, ya que no todos poseen etiquetas
Examinar escrupulosamente los alimentos		X	No se revisa texturas, si un alimento está un poco estropeado es utilizado en otra preparación
Entrega de productos en base a requisiciones		X	Los productos se toman según el menú diario, pero sin requisición

Elaborado por: Autora

Nota: Situación actual B.P.M en el Centro Infantil

6.1.1 Mantener la cadena de frío

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Lugar: Centro de Desarrollo Infantil "Comité del Pueblo"			
Fecha: 21-12-12			
Cadena de Frío	Si	No	Observación
Aseo del refrigerador semanal	X		Si, el aseo se realiza una vez a la semana, se rota el personal
Temperatura correcta del congelador		X	Ya que poseen un solo congelador, la temperatura es igual para todos los alimentos
Pesaje de alimentos		X	Se guarda el alimento tal cual llega del proveedor
Porcionar alimentos		X	Se puede decir que el porcionamiento se lo hace al ojo, sin el uso de balanzas
Fundas correctas para almacenar alimentos		X	Se almacena en la misma funda que llega el alimento
Escritura de fecha de almacenamiento en los productos		X	Por lo general las compras de la semana son casi exactas, no hay necesidad de marcar los alimentos
Método Fifo de almacenamiento	X		Si los primeros alimentos en ser almacenados son los primeros que salen.
Control y rotación correcto de alimentos		X	No se rotan los alimentos se tiene en cuenta el lugar donde se almacena para saber cuales son recientes y cuales son antiguos
Comprar alimentos refrigerados y congelados en último momento		X	Ya que compran en el mercado es difícil saber si estos son congelados en última instancia en el caso de los pollos
Almacenar alimentos como conservas en lugares apropiados los cuales con frescos y secos		X	Poseen un cuarto como bodega y los alimentos están uno sobre otro

Elaborado por: Autora

Nota: Situación actual B.P.M en el Centro Infantil

6.1.1.1 Mantener la nevera en óptimas condiciones

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Lugar: Centro de Desarrollo Infantil "Comité del Pueblo"			
Fecha: 21-12-12			
Nevera en óptimas condiciones	Si	No	Observación
Refrigerador limpio sin escarcha de hielo		X	El refrigerador hace escarcha todo el tiempo y es lo que mantiene los alimentos frescos
Separación de lugares para cada alimento		X	No tienen un espacio para cada alimento, ya solo poseen un cuarto donde almacenan los alimentos
Colores de recipientes diferentes para cada alimento		X	Desconocen que cada alimento se diferencia por colores
Alimentos a refrigerar	X		Los alimentos son refrigerados, sin respetar temperaturas
Alimentos a congelar		X	Los alimentos son congelados, sin respetar temperaturas
Lavar alimentos antes de almacenar		X	Solo los limpian con algún trapo
Cortar y pesar alimentos antes de almacenar		X	Los alimentos son cortados, pero cuando van a prepararse
Temperatura correcta para lácteos y derivados		X	Lácteos y derivados son refrigerados en el mismo lugar que frutas y verduras
Temperatura correcta para Carnes, mariscos		X	No hay temperaturas correctas, poseen un solo congelador
Temperatura correcta para frutas y verduras		X	No hay temperaturas correctas, poseen un solo congelador
Temperatura correcta para conservas		X	Tienen una sola bodega, difícil mantener temperaturas correctas
Chequeo de fechas de caducidad de cada alimento	X		Casi nunca se pasan las fechas, porque los alimentos son los necesarios para cada semana

Elaborado por: Autora

Nota: Situación actual B.P.M en el Centro Infantil

6.1.1.2 Evitar contaminación cruzada con los alimentos

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Lugar: Centro de Desarrollo Infantil "Comité del Pueblo"			
Fecha: 21-12-12			
Contaminación cruzada	Si	No	Observación
Ordenar alimentos según lugar		X	No lo hacen por falta de espacio
Alistar alimentos solicitados para preparaciones	X		Lo hacen pero sin requisición
Cocina limpia y ordenada	X		Limpian la cocina una vez al día, después de preparar los alimentos y queda listo para mañana
Piso Limpio	X		Limpian el piso dos a tres veces, ya que al cocinar se riega algún líquido
Mesones limpios	X		Limpian el mesón, cada que es necesario
Utensillos dentro de los armarios metálicos		X	Los utensillos los tienen colgados en las paredes, no poseen armarios
Tablas de plástico		X	Solo utilizan tablas de madera, por el costo que implica adquirirlas
Mise en place antes de preparación de comidas		X	El momento que se prepara la comida se pican o cortan los alimentos
Desinfectantes para mesones		X	Los mesones solo se los limpia con agua y se pasa un limpión
Desinfectantes para alimentos		X	Los alimentos solo se los lava con agua

Elaborado por: Autora

Nota: Situación actual B.P.M en el Centro Infantil

6.2 Normas de Higiene al manipular alimentos

Normas de Higiene	Si	No	Observación
Uniformes limpios	X		La ropa es limpia, aunque no poseen uniformes
Gorros de cocina		X	Se colocan una gorra con visera, pero sin malla de cabello
No usar joyas		X	No siempre cumplen con esta norma, usan aretes y anillos
No hablar, toser en el lugar de trabajo	X		Siempre están hablando, riéndose al cocinar
No fumar	X		Si cumplen con esta norma
No ingerir los alimentos que van hacer preparados		X	Siempre están probando los alimentos, cuando los están preparando
Cubrir heridas y quemaduras con vendas impermeables	X		Si cumplen con esta norma
uñas cortas, limpias y sin esmalte	X		Se les revisa uñas diariamente antes de preparar los alimentos
cabello recogido		X	Lo recogen pero no en su totalidad
Examen físico completo una vez al año	X		Les realizan el examen en el Centro Infantil mismo
No usar perfumes o maquillaje		X	Si cumplen con esta norma
Usar guantes terapéuticos		X	No utilizan guantes
Informar enfermedades al inmediato superior	X		Al reportar enfermedades se les da un reposo médico
No salir del establecimiento con ropa de trabajo	X		Ya que no tienen uniforme, deben llegar e irse con la misma ropa.
No degustar alimentos con las manos	X		Por falta de capacitación, la degustación la hacen con las manos
Lavar constantemente las manos		X	No siempre lavan sus manos después de tocar ingredientes o elementos ajenos a la elaboración y preparación de los alimentos

Elaborado por: Autora

Nota: Situación actual B.P.M en el Centro Infantil

Estas Normas de Higiene se puede observar en el Anexo N.4



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Entrada principal del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Cocina principal del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012

Las trabajadoras del Centro Infantil no utilizan un uniforme, no se recogen el cabello, no utilizan guantes quirúrgicos, profesionalmente no están preparadas para cumplir con las normas estipuladas en las B.P.M, además que las cocinas están sucias y los mesones con objetos sobre ellos.



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Cocina principal del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Cocina principal del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012

6.2.1 Características que deben cumplir los establecimientos

- Localización y acceso:
Debe estar alejado de focos de insalubridad y sus alrededores deben permanecer limpios, ordenados y pavimentados.
- Diseño y construcción: De fácil limpieza y desinfección alejada de las viviendas.
- Abastecimiento de agua: Esta debe ser potable y se debe contar con un tanque de adecuada capacidad y construcción
- Ventilación: Debe evitar la acumulación de polvo, el ingreso de plagas o condensación de vapor de agua.



Foto Judith Llumiyinga

Nota: Cocina principal del Centro Infantil

Fecha: 21-12-2012

La Cocina del Centro Infantil no posee ventilación, lo único son las ventanas que se observa en la fotografía, es por ello que la puerta está siempre abierta.

6.3 Causas Sociales y Económicas para una mala alimentación

Tomemos en cuenta que los factores sociales y económicos son causas reales por las que muchos niños poseen bajos nutrientes en su organismo.

Actualmente se estudió al Centro Infantil Socio económicamente y los resultados dieron como problemas los siguientes puntos:

- Inadecuado estado nutricional de la madre antes y durante el embarazo, donde como consecuencia se da el retardo en el crecimiento del bebé y bajo peso al nacer.
- Falta de control médico del niño menor de 5 años
- Ineficiencia de los servicios de salud, personal no capacitado
- Nivel económico familiar bajo, no tienen acceso a la adquisición de alimentos suficientes y adecuados para el niño
- Ineficiente educación sobre higiene personal, manipulación de alimentos que ocasionan una contaminación en los alimentos que ingiere el niño
- Servicios básicos no existentes en el hogar como: agua potable, luz y alcantarillado, tampoco disponen de un sistema de eliminación de desechos y basura
- Ausencia de lactancia materna, que es una fuente exclusiva de nutrientes durante los 6 primeros meses de vida del niño
- Malos hábitos alimenticios en el hogar, da como resultado escases de macro y micronutrientes esenciales en la alimentación del niño

Todas las causas que se nombra provocan enfermedades recurrentes en el niño, principalmente de infecciones bacterianas y parasitarias, que dan como resultado la pérdida de nutrientes aportados por la alimentación.

6.3.1 Mala nutrición por exceso

La mala nutrición por exceso se refiere, al desequilibrio que existe en la alimentación de un niño a causa de una excesiva ingesta de alimentos, esto afecta al estado nutricional y de salud de la persona, que puede provocar sobrepeso u obesidad.

Este problema afecta a todas las personas sin límite de edad, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo.

Actualmente el Centro Infantil no posee este tipo de problema, debido a que los niños que asisten a este centro son de escaso nivel económico, el único alimento que reciben es el que se imparte dentro de la guardería, y a esto lo acompañan con un pan, una agua de alguna especie que se sirven en su casa.

6.4 Causas en los hábitos de Vida

Cuando el niño posee un sedentarismo ocasionado por no jugar, pasar sentado frente al televisor, no hacer ejercicio, etc., esto conlleva a dar como resultado un sobrepeso y causa una obesidad. Si el niño no gasta toda la energía que consume durante el día y que el cuerpo acumula al ingerir alimentos, los problemas futuros son el aumento de grasa corporal que produce sobrepeso en los niños menores de 5 años.

Los niños dentro del Centro Infantil están en constante actividad, puesto que esto les ayuda a no ser sedentarios y las energías que consumen las gastan al realizar ciertas tareas que se les impone en el aula de trabajo de la misma guardería.

CAPITULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

- Se investigó las dietas que se sirven a los niños de 1-5 años en los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir y se pudo analizar que los alimentos que se utilizan en dicho centro no son variados y nutricionalmente no aportan con las calorías necesarias con respecto a lo que especifica la pirámide alimenticia, su aporte actual es del 70% de calorías.
- Al Investigar las dietas que se elaboran en los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir se pudo observar que falta por mejorar bastante en cuanto a los menús, ya que su aporte nutricional no va más allá del 58% de nutrientes.
- Se recopiló información actualizada de las medidas antropométricas como es la de la Tasa Metabólica Basal, para edades de 1- 5 años, mediante esta nos podremos dar cuenta de las necesidades energéticas que necesita el cuerpo humano.
- Se determinó las causas para que se produzca una mala nutrición en los niños mediante una auditoria de la cocina y se pudo dar cuenta que no

solo es importante mejorar la alimentación en las guarderías, sino que, se debe mejorar las condiciones de vida de las familias de Quito, y auto educarnos con los hábitos, para servir de ejemplo a nuestros hijos y evitar desnutriciones crónicas.

- Mediante la evaluación antropométrica se estableció el estado nutricional de los 223 niños y niñas de 9 a 59 meses que acuden al Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir del Sector "Comité del Pueblo", con lo que se identificó que el 71% presento grado de desnutrición por bajo peso y el 17% por talla baja , y el 12% está nutrido.

7.2 Recomendaciones

- Que las promotoras del Centro de Desarrollo Infantil “Comité del Pueblo”, despierten el interés sobre el tema de la alimentación infantil, para que puedan en cierta manera apoyar a que los niños mejoren su alimentación y ellas tengan conocimientos sobre higiene, nutrición, etc.
- Que el MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social), contribuya con capacitaciones con respecto a alimentación infantil, dedicadas a las promotoras de los CIBV, para que mejoren la preparación de los alimentos.
- Que el Gobierno apoye para que se cumpla el Plan del Buen Vivir, al que pertenecen los Centros de Desarrollo Infantil, que sirven a la comunidad.
- Los directores de los Centros Infantiles se preocupen en realizar estudios sobre requerimientos nutricionales en las diversas etapas del desarrollo del niño, teniendo en cuenta los factores ambientales, socioeconómicos del infante y que capaciten al personal.
- Las promotoras estén siempre informando a las madres de familia, de la importancia que tienen la admisión de los alimentos en la digestión de los

nutrientes en el organismo de los niños, y que ellas tomen conciencia al momento de nutrir a sus hijos.

- El Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, que incentive a los estudiantes a realizar estudios similares de conocimientos y relacionados con el estado nutricional del pre-escolar en centros educativos particulares y estatales, con el fin de aprender más sobre nutrición infantil.
- Los Chefs del Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, que enseñen a preparar dietas para diferentes tipos de personas, que enfoquen en temas actuales sobre nutrición y que nos sirvan en un futuro para que de una u otra forma sea para contribuir al desarrollo de nuestro país, porque nos estamos preparando para servir y ser útil a la sociedad.
- Los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, que no sean conformistas con lo que reciben en las aulas de clases, que exijan a los profesores en saber más a fondo sobre nutrición, que no se centren en que la Gastronomía es solo preparar platos, nuestra especialidad es una fusión entre la nutrición y la dietética.

- Finalmente, que el Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI contribuya a apoyar con capacitaciones nutricionales y dietéticas a estos Centros de Desarrollo Infantil que lo necesitan.

Apéndice A



FICHA DE OBSEVACIÓN

Lugar: Centro de Desarrollo Infantil "Comité del Pueblo"

Fecha: 05-08-2012

Infraestructura:

La cocina del Centro Infantil es pequeña, no posee ventilación, los mesones están en mal estado.

Los utensilios que se utilizan en la cocina están oxidados y son escasos

El piso de la cocina esta reventado y allí se estanca el agua

El lavabo es angosto y de piedra

No poseen bodega para almacenar los alimentos

No tienen congelador

El refrigerador esta oxidado

Recursos Humanos:

El personal no es capacitado

Los sueldos del personal son menos que el básico

El presupuesto para la comida no les alcanza

No poseen uniformes

Materia Prima:

Tienen un solo proveedor de alimentos

Hacen las compras en el mercado

Los alimentos no son variados

No hay equilibrio en la compra de alimentos

Grupo Objetivo:

Sus tallas son bajas

Sus pesos indican desnutrición

Son de clase social baja

Se mira la desnutrición en su rostro

Comen sin lavarse las manos

No saben utilizar los cubiertos

Apéndice B



OBJETIVO: Conocer pesos y tallas reales de los niños que asisten al Centro Infantil del Buen Vivir en el Sector “Comité del Pueblo”.

Yo soy alumna del Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, pretendo con esta encuesta proporcionar estado nutricional de los niños, mediante las medidas antropométricas de peso y talla

Modelo de Observación Directa, en el CIBV “Comité del Pueblo”

Octubre 2012

➤ **GÉNERO**

Hombre

mujer

➤ **EDAD**

Entre 12 – 18 meses

Entre 18 – 24 meses

Entre 2 – 3 años

Entre 3 – 4 años

Entre 4 – 5 años

1. Estatura del niño(a), comprendida entre:

65 – 83cm

75 – 93cm

85 – 100cm

95 – 108cm

.....
.....

2. Peso del niño(a), comprendido entre:

7 – 12kg

10 – 15kg

13 – 17kg

14 – 20kg

.....
.....

Apéndice C



OBJETIVO: Conocer conceptos claros y profesionales acerca de Nutrición Infantil en las guarderías.

Yo soy alumna del Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, pretendo con esta entrevista dar a conocer conceptos de nutrición y dietética infantil en niños menores a 5 años

Modelo de Entrevista sobre Nutrición Infantil (DOCTOR)

➤ Dr. Buenos días sírvase contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Para usted qué es la nutrición infantil?
2. ¿Cuáles son las características para saber cuando un niño esta desnutrido?
3. ¿La leche materna es importante en la nutrición del niño?
4. ¿Qué tipo de alimentación debe recibir el niño en el transcurso del día, de acuerdo a las edades?
5. ¿Usted sabe cuál es la alimentación que los niños reciben en las guarderías?
6. ¿Cuáles serían los medios para combatir la desnutrición infantil?
7. ¿De qué manera aportaría para que se mejore la nutrición infantil?

ANEXO N.1

Ingesta de calorías recomendadas en relación a la altura y al peso

(Tasa Metabólica Basal)

Categoría	Edad (años) o condición	Peso (kg.)	Altura (cm.)	TMB (kcal) ^a
Lactantes	0,0-0,5	6	60	320
	0,5 - 1,0	9	71	500
Niños	1 - 3	13	90	740
	4 - 6	20	112	950

Fuente: Mayaguez.blogspot.com.ec

ANEXO N.2

Ingesta de calorías indispensables para los niños en relación a edad

y sexo

(Indicador P/E)

Edad (años)	Niños	Niñas
	kcal/día	
1 - 2	1.200	1.140
2 - 3	1.410	1.310
3 - 4	1.560	1.440
4 - 5	1.690	1.540

Fuente: [www. Peso/edad.nutricion.com](http://www.Peso/edad.nutricion.com)

ANEXO N.3

TABLA DE CALORÍAS SEGÚN LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)
VERDURAS Y HORTALIZAS	Higos secos 275	Queso de bola 349
Acelgas 33	Kiwi 51	Queso de Burgos 174
Ajos 139	Limón 39	Queso en porciones 280
Alcachofas 64	Mandarina 40	Queso gruyere 391
Apio 20	Mango 57	Queso manchego 376
Berenjena 29	Manzana 52	Queso parmesano 393
Berro 21	Melocotón 52	Queso roquefort 405
Boniato 152	Melocotón en almibar 84	Yogur desnatado 45
Calabacin 31	Melón 31	Yogur natural 62
Calabaza 24	Membrillo 33	
Cardo 21	Moras 37	CARNES
Cebolla 47	Naranja 44	Buey, solomillo 111
Cebolla tierna 39	Nectarina 64	Butifarra cocida 390
Col 28	Nisperos 97	Cerdo (chuleta) 330
Col de Bruselas 54	Palosanto o caqui 64	Cerdo (lomo) 208
Coliflor 30	Papaya 45	Conejo, liebre 162
Setas 28	Peras 61	Cordero (costillas) 215
Endibia 22	Piña 51	Jamón del país 380
Escarola 37	Piña en almibar 84	Jamón York 289
Espárragos 26	Plátano 90	Pavo 223
Espinacas 32	Pomelo 30	Pollo 85
Grelos 11	Sandía 30	Ternera (bistec) 181
Guisantes 92	Uva 81	
Habas tiernas 64		PESCADOS Y MARISCOS
Judías tiernas 39	FRUTOS SECOS	Anchoas 175
Lechuga 18	Almendras 620	Anguila 200
Maíz dulce en conserva 50	Avellanas 675	Atún 225
Nabos 29	Cacahuete 637	Bacalao fresco 74
Patata cocida 86	Castaña 199	Bacalao seco 322
Pepino 12	Nueces, piñones 660	Besugo 118
Perejil 55	Pistacho 581	Calamar, sepia 82
Pimiento 22		Gambas 96
Puerros 42	CEREALES Y PASTA	Langosta 67
Rábanos 20	Arroz blanco 354	Langostino 96
Remolacha 40	Arroz integral 350	Lenguado 73
Soja (brotes) 50	Avena 367	Lubina 118
Tomate 22	Pan de trigo, blanco 255	Mejillón 74
Zanahoria 42	Pan de trigo, integral 239	Merluza 86
	Pasta 368	Mero 118
FRUTAS		Pulpos 57
Aguacate 167	LEGUMBRES	Rape 86
Albaricoques 44	Garbanzos 361	Salmón 172
Cerezas 77	Guisantes, secos 317	Salmonete 97
Ciruelas 44	Habas, secas 343	Sardinas, boquerón 151
Coco 646	Judías, secas 330	Trucha 94
Chirimoya 78	Lentejas 336	
Dátil 279		VARIOS
Frambuesa 40	LÁCTEOS	Huevo entero 162
Fresas 36	Leche de vaca, entera 68	Azúcar 380
Granada 65	Leche de vaca, semidescremada 49	Miel 300
Higos 80	Queso blanco, desnatado 70	Aceitunas 149

Fuente: www.foroches.com

ANEXO N.5

Normas de Higiene antes de manipular alimentos

(Lavado de las manos)



Fuente: www.blogspot.com

Referencias bibliográficas

- AGUILAR, J. V. (2009). Investigación. Quito: Torres ed.
- BASTIDAS, K. (28 de Julio de 2012). Los CIVB. (J. LLUMIQUINGA, Entrevistador)
- FALCONI, N. (2011). Loncheras nutritivas. Bienestar , 45.
- Fibla, A. R. (2012). Terapias alternativas. Salud Terapia , 46.
- FISCHLER, C. (1995). *obesidad.net*. Recuperado el 14 de octubre de 2012, de www.obesidad.net/spanish2002/default.htm
- HERRERA, V. (14 de Septiembre de 2012). Nutrición para infantes. (J. LLUMIQUINGA, Entrevistador)
- JIMENEZ, A. C. (2005). Evaluación Nutricional. Quito: Ato.
- LOPEZ, G. (2006). *el diario.com.ec*. Recuperado el 13 de Julio de 2012, de www.eldiario.com.ec/noticias-manabi-ecuador
- LÓPEZ, G. (2011). Loncheras Nutricionales. Bienestar , 46.
- MALDONADO, A. (2006). Nutrición del Infante. En A. MALDONADO, Estimulación Temprana (pág. 19). Loja: TM.
- MATAIX, J. (2009). *requerimientosnutricion-infantil.com*. Recuperado el 02 de Octubre de 2012, de www.requerimientosnutricion-infantil.com
- ORDOÑEZ, M. (2005). Nutrición en la niñez. En M. ORDOÑEZ, Alimentación Infantil (pág. 163). Ambato: Pregnancy.
- RODRIGUEZ, M. (1994). Medidas Antropométricas. Quito.
- SAAVEDRA BARRENO, S. V. (2003). Valoración del estado nutricional . Quito: Manua.
- SANABRIA, L. (2002). institucionacionaldeestadisticaparaguay.com.url. Recuperado el 22 de Agosto de 2012, de www.institucionacionaldeestadisticaparaguay.com.url/html
- SEMF. (1998). Salud, Nutrición y familia. Ser Familia , 57.
- www.eldiario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/106173-onu-alerta-por-desnutricion-infantil-en-ecuador
- www.bebesymas.com/2006/05/25-hechos-sorprendentes-sobre-la-desnutricion-inf
- www.cuidadoinfantil.net/alimentacion-en-la-guarderia.html
- www.espanol.pregnancy-info.net/piramide_alimenticia.html

www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.htm

www.lecturalia.com/libro/16945/alimentacion-infantil - España

www.institutonacionaldeestadisticaparaguay.com.url/.html