



JHON HAROL FUERTES LÓPEZ

Licenciado en Enfermería por la Universidad Técnica del Norte, Ibarra. Egresado de la Maestría en Gerencia en Servicios de Salud por la Universidad Regional Autónoma de los Andes. Docente Ocasional a TC por contrato en la Escuela de Enfermería Universidad Politécnica Estatal del Carchi, a partir de 2012.

Valoración de las loncheras de los niños y niñas que acuden al centro de educación inicial Gabriela Mistral de la ciudad de Tulcán, relacionado con su estado nutricional, en el período de septiembre a diciembre 2012.

(Entregado 8/12/12 – Revisado 15/12/12)

Estudiantes coautoras:

Verónica Ayala, Ximena Muñoz, Yuli Romo, Gabriela Rosero y Ayda Yamá

Escuela de Enfermería (EDE)

Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC)

Jhon.fuertes@upec.edu.ec y harol_fuertes@hotmail.com

Resumen

En el centro de educación inicial Gabriela Mistral de la ciudad de Tulcán asisten niños de 3 a 5 años, de un nivel económico bajo- medio, por medio de la investigación se logró identificar que la mayoría de los niños/as que asisten a esta institución llevan en sus loncheras alimentos artificiales, para la obtención de la información se utilizó diferentes técnicas e instrumentos como: fichas de observación, aplicación de cuestionarios a padres de familia y docentes de la institución.

Los resultados obtenidos por medio de la investigación indican que un 75% de los niños/as que asisten a esta institución consumen alimentos artificiales, pero que a pesar de esto un 42% de los padres piensan que las loncheras que envían a sus hijos están adecuadamente preparadas, a la vez los alimentos artificiales de sus loncheras están afectando su estado de salud ya que un 10% de los niños/as presentan sobrepeso, por lo que se evidencia un desconocimiento en su elaboración e importancia que tiene esta para el desarrollo y crecimiento de sus hijos, por lo que se ejecutó un plan de intervención que

ayudo a concienciar a los padres de familia y docentes sobre la elaboración e importancia de las loncheras saludables.

Palabras Claves: *loncheras, artificial, sobrepeso, educación.*

Abstract

In initial education center Gabriela Mistral of the city of Tulcán attend children from 3 to 5 years, from a low - medium economic level, through the research was accomplished identify carrying the majority of the children who attend this institution in their lunch artificial food, for obtaining the information we used different techniques and instruments as: sheets of observation, application of questionnaires to parents and teachers from the institution.

The results obtained through the research indicate that 75% of the children who attend this institution consume artificial food, but that despite this 42% of parents think that the lunch boxes that send their children are adequately prepared, while artificial foods in their lunch boxes are affecting his State of health since 10% of children are overweightby which evidenced a lack of knowledge in its development and importance that has this for the development and growth of their children, so it was an intervention plan that helped educate the parents and teachers on the development and importance of healthy lunchboxes.

Keywords: *lunch boxes, artificial, overweight, education.*

1. Introducción

Mediante el trabajo de investigación se pudo observar y obtener datos relevantes sobre la relación que existe entre los alimentos que se envían en las loncheras de los niños/as pre-escolares del centro de educación inicial Gabriela Mistral con su estado nutricional, ya que las loncheras saludables son una de las cinco comidas que recibe el niño durante la etapa escolar y pre-escolar; etapas importantes en las que el niño desarrolla y crece rápidamente.

Para brindar la nutrición rica en todos los componentes de la pirámide alimenticia para satisfacer las necesidades del cuerpo; se necesita de una adecuada preparación de la lonchera tomando en cuenta que esto incluye desde la elección, manipulación, preparación y presentación de los alimentos que van a constituir la lonchera, la misma que al contener

todos los componentes alimenticios y su gran variedad de colores, llaman la atención de los niños facilitando su ingestión.

Para la obtención de la información necesaria a lo largo de la investigación se empleó la encuesta estructurada la misma que fue aplicada a los padres de familia y docentes sobre loncheras saludables evidenciando el nivel de conocimientos que estos poseen sobre el tema de estudio, además se aplicó una ficha de observación para valoración de las loncheras de los niños/as.

Según la información obtenida mediante los instrumentos aplicados se observó que los padres de familia en su mayoría envían a sus hijos alimentos artificiales que no proporcionan nutrientes necesarios para el niño y solo contribuyen al aumento de peso, desde la niñez; factores que a largo plazo aumentarán el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

2. Materiales y Métodos

Los materiales fueron balanzas con las que se pesó y midió a la población en estudio, así mismo se utilizó las curvas de crecimiento del MSP Ecuador, tanto para niñas como para niños en las cuales se registró los valores obtenidos de peso, talla e índice de masa corporal los cuales permitieron valorar el estado nutricional de los escolares, y relacionarlos con la alimentación que ellos reciben.

Las técnicas que se utilizaron para el desarrollo del trabajo de investigación son la observación directa, mediante una ficha de observación, la que se aplicó a toda la población infantil de la institución, esta ayudó a identificar que tipo de alimentos llevaban los niños/as del centro de educación inicial en sus loncheras. También se utilizó la encuesta, la misma que fue aplicada al total de los educadores de la institución y a un 50% de los padres de familia. Los cuestionarios se aplicaron diferenciadamente uno a los docentes el cual estuvo conformado por 10 preguntas y el otro se lo aplicó a los padres de familia con 12 preguntas, con preguntas cerradas y abiertas para los dos casos y con un tiempo estimado en contestar de 1 hora; se realizó con el propósito de saber los conocimientos sobre loncheras saludables.

3. Resultados y discusión

Según Requena L. (2006), menciona que:

El 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo y el 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras y la mayoría de los escolares llevan en sus loncheras comida artificial, caracterizada por su alto contenido energético y el predominio de carbohidratos representando a un 80%, y solo el 10% llevan en sus loncheras alimentos que tiene un gran aporte nutritivo.

De acuerdo al estudio realizado en el centro de educación inicial Gabriela Mistral, se determinó que el 42% de los padres de familia consideran que las loncheras están bien preparadas y el 58% afirman no prepararlas correctamente. Con estos datos se puede determinar que la mayoría de los padres de familia no brindan a sus hijos una nutrición adecuada que contribuya a su desarrollo físico e intelectual, además contribuyendo a generar malos estilos de alimentación y al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas desde la infancia.

Al aplicar la ficha de observación a cada una de las loncheras de los escolares se evidencio, que el 75% de los niños/as consumen alimentos artificiales lo cual incrementa a futuro el riesgo de sufrir o contraer enfermedades cardiovasculares; enfermedades que hoy en día son la primera causa de morbilidad y ocasionan el mayor gasto para el ministerio de salud pública y las familias.

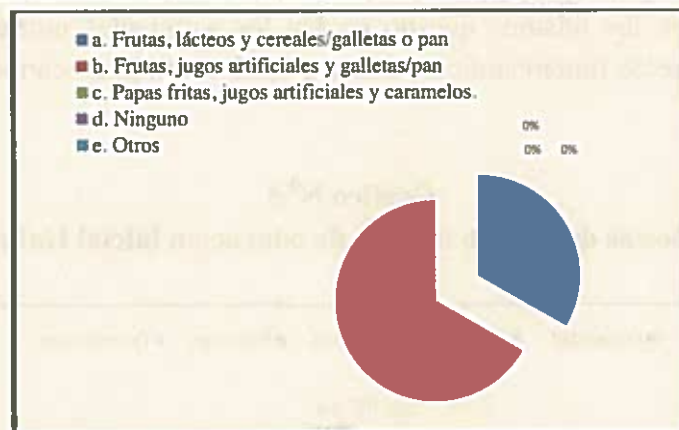
Según estudios realizados por las Universidades Técnica de Babahoyo y Chimborazo (2011) se obtuvo que: “Casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil presentan desnutrición grave”.

De acuerdo a la valoración e interpretación de datos obtenidos del índice de masa corporal de la población en estudio, se evidencia que el consumo de alimentos artificiales afecta a la población en un 10%, causando en ellos sobrepeso, el mismo que podría aumentar si no se toman correctivas frente a la alimentación de los niños/as de esta institución, por lo que es de gran importancia que se concientice a la población infantil, docente y de padres de familia de una adecuada nutrición para evitar en un futuro enfermedades crónico de generativas a temprana edad, las cuales ocasionan mayor gasto público en nuestro país.

4. Gráficos

Gráfico N° 1

¿Qué alimentos llevan a diario los alumnos en la lonchera?



Fuente: Encuesta

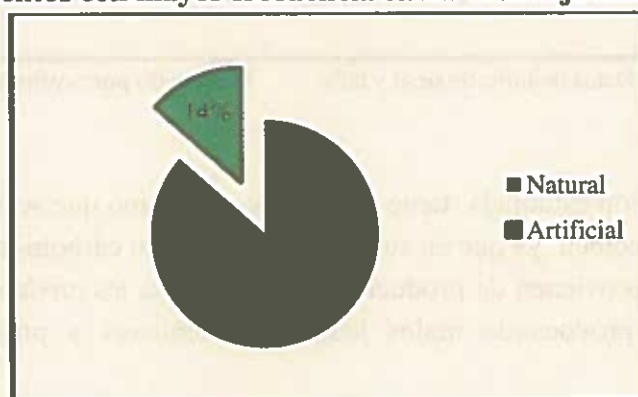
Elaborado por: Autores

Análisis:

La mayoría de las docentes encuentran diariamente las loncheras compuestas de alimentos naturales y artificiales, lo que evidencia la falta de responsabilidad de los padres por el cuidado de la salud de sus hijos, así como el inadecuado accionar por parte de las docentes para que eduquen adecuadamente a las personas encargadas del cuidado de los niños y niñas sobre una nutrición adecuada para un correcto desarrollo físico e intelectual de los infantes.

Gráfico N° 2

¿Qué alimentos con mayor frecuencia envía a su hijo en la lonchera?



Fuente: Encuestas

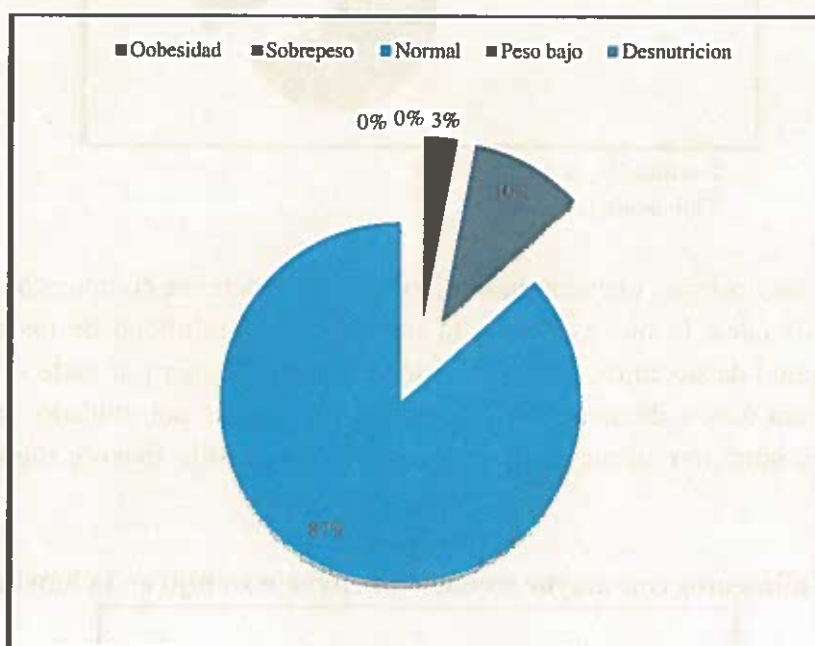
Elaborado por: Autores

Análisis:

Los resultados arrojados por las encuestas realizadas a los padres de familia donde se evidencia claramente que el 86% envía a sus hijos loncheras compuestas en su mayoría por alimentos artificiales; los mismos que no le dan los suficientes nutrientes al niño para contribuir en su correcto funcionamiento físico e intelectual, provocando problemas en su aprendizaje.

Gráfico N° 3

IMC de los niños/as del centro infantil de educación inicial Gabriela Mistral.



Fuente: Datos de toma de peso y talla.

Elaborado por: Autores

Análisis:

Un 10% de la población estudiada tiene sobrepeso, el mismo que se relaciona con el tipo de alimentación que reciben, ya que en su mayoría se brindan carbohidratos como principal alimento, los cuales provienen de productos artificiales que les envían diariamente en sus loncheras escolares, provocando malos hábitos alimenticios y posibles enfermedades cardiovasculares.

5. Tablas

Tabla N°1

Entre las siguientes causas, ¿Cuál cree usted sea el principal problema de la mala nutrición en los niños en edad escolar?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Factores económicos	0	0%
B. Falta de conocimientos en la preparación de loncheras escolares	1	34%
C. Falta de tiempo en la elaboración de loncheras escolares	2	66%
D. Falta de tiempo en la elaboración de loncheras escolares	0	0%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Autores.

Tabla N°2

Considera usted que las loncheras son importantes en el desarrollo del niño.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	36	95%
No	2	5%
Total	38	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Autores

Análisis: La mayoría de padres de familia están conscientes de la importancia de la lonchera escolar, sin embargo se observa un 5%, que corresponde a una pequeña cantidad; donde los padres de familia tienen un concepto erróneo de la lonchera al pensar que esta no influye en ninguna manera en el desarrollo del niño/a.

6. Referencias bibliográficas

1. Carulla A. (2007) *Vida y Salud*, hoy en: 09-12-12
<http://www.adrianacarulla.com/index.php?view=article&catid=3%3Aestilo&id=42%3Aloncheras-nutritivas>.
2. Juthson W. OMS, (2010) *Loncheras saludables*, hoy en: 07-11-12
<http://www.adrianacarulla.com>.
3. Lozano K. (2011) *Revista Contigo Salud*, hoy en: 03-11-2012
<http://www.contigosalud.com>.
4. OMS (2011). *Loncheras ideales*, hoy en: 06-12-12
<http://criscarcovich.wordpress.com>.
5. Parker E. (2010) *Saber comer bien*, hoy en: 29-11-12
<http://www.webmd.com/diet/features>.
6. Rezaval J. (2008) *Políticas de inclusión social a la educación superior*, hoy en: 07-11-12 <http://www.flacsoandes.edu.ec/dspace/bitstream>.
7. S.A. (2007) *carbohidratos*, hoy en: 06-12-12.
<http://kidshealth.org/parent/enespanol/medicos>.
8. S.A. (2008) *Punto Saludable*, hoy en: 07-11-12 <http://www.google.com/url?url=http>.
9. S.A, (2007) *Beneficios de las loncheras escolares*, hoy en: 06-12-12
<http://kidshealth.org/parent/enespanol/medicos>.
10. S.A, (2010) *estado nutricional*, hoy en: 28-11-12
<http://www.sccp.org.co/plantillas/Libro%20SCCP>.
11. Santisteban J. (2010) *requerimientos nutricionales en el niño*, hoy en: 07 -11-12
www.slideshare.net/nutricin-del-preescolar-y-escolar.
12. García T. (2010) *Proteína*, hoy en: 06-12-12 www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish
13. Cormillot A. (2004) *nutrición infantil*, hoy en: 25-11-12
<http://www.xmarks.com/site/www.portalfitness.com/nutricion>.
14. Daza C. (2003) *características del conocimiento infantil*, hoy en: 25-11-12
<http://www.monografias.com/trabajos905/nutricion-rendimiento-escolar>.
15. S.A, (2008) *loncheras nutritivas*, hoy en: 25-11-12
<http://www.santillana.com.pe/bloghablemosenfamilia/opciones-de-loncheras-ricas-nutritivas-y-variadas>.
16. Silva A. (2008) *conceptos básicos de alimentación y nutrición*, hoy en: 25-11-12
<http://www.slideshare.net/adrysilvav/alimentos-nutrientes>.