



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERIA

**CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE
FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA
ESCUELA ÁNGELES RODRÍGUEZ, PARROQUIA RACAR**

CUENCA 2015

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADA Y
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTORES:

Nube Beatriz Guallpa Abad

Julia María Guapisaca Jara

Luis Patricio Guamán Guerrero

DIRECTORA:

Mst. María Gerardina Merchán.

ASESORA:

Mst. Doriz Angélica Jiménez Brito.

CUENCA – ECUADOR

2015



RESUMEN

El hambre y desnutrición afectan a 53 millones (10%) de personas de América Latina. Casi 9 millones (16 %) de niñas/os menores de 5 años padecen desnutrición crónica. Guatemala registra (49%)

Ecuador en el año 2009 fue el cuarto país de Latino América, con peores índices de desnutrición infantil, el 13,9%. Actualmente, el 26% de la población infantil sufre de desnutrición crónica

Objetivo General: Determinar los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la Escuela “Ángela Rodríguez”, parroquia Racar.

Metodología: Se realizó un estudio descriptivo-transversal, se investigó los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la Escuela “Ángela Rodríguez”.

Para el levantamiento de los datos utilizamos un formulario realizado por las autoras, la información se recopiló mediante la aplicación de las mismas a las madres de familia, se transfirió a un programa de computación (software SPSS 20.0 para Windows y Excel 2010) para su análisis.

Resultados

En la investigación se identificó, 70,83% de madres tienen conocimientos sobre la nutrición, 61,67% conoce la pirámide alimentaria, y el 83.3% responden que el desayuno es más importante del día.

Actitudes y prácticas, 88,3% ingiere alimentos con sus hijos en el comedor, 75,83 comen juntos, 50% no ven televisión, y el 86,6% realiza comidas en familia.



Conclusión: Las madre de nuestra investigación, tienen un buen conocimiento, una actitud y prácticas, sobre la alimentación de los escolares.

Palabras Claves: ALIMENTACION, MADRES, ESCOLARES, CONOCIMIENTO, ACTITUDES, PRACTICAS, ESCUELA ANGELES RODRIGUEZ, PARROQUIA RACAR, CUENCA – ECUADOR.



ABSTRACT

Hunger and malnutrition affect 53 million (10%) of people in Latin America. Nearly 9 million (16%) of girls / children under 5 suffer from chronic malnutrition. Guatemala recorded (49%)

Ecuador in 2009 was the fourth country in Latin America, with the worst rates of child malnutrition, 13.9%. Currently, 26% of children suffer from chronic malnutrition

General Objective: To determine knowledge, attitudes and practices of mothers about feeding schoolchildren School "Angela Rodriguez" Racar parish.

Methodology: A descriptive cross-sectional study, knowledge, attitudes and practices of mothers about feeding schoolchildren School "Angela Rodriguez" was investigated.

For removal use a data form by the authors, the information was collected by applying them to the mothers, to a computer program (SPSS 20.0 software for Windows and Excel 2010) was transferred for analysis.

Results

The investigation identified 70.83% of mothers are knowledgeable about nutrition, 61.67% knew the food pyramid, and 83.3% respond that breakfast is the most important day.

Attitudes and practices, 88.3% ingested food with your children in the dining room, eat together 75.83, 50% do not watch television, and 86.6% make family meals.

Conclusion: The mother of our research, have good knowledge, attitude and practices on school feeding.

Keywords: FOOD, MOTHERS, SCHOOLCHILDREN, KNOWLEDGE, ATTITUDES, PRACTICE, RODRIGUEZ ANGELES SCHOOL, PARISH RACAR, CUENCA - ECUADOR



ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	4
CAPITULO I.....	18
1. INTRODUCCIÓN	18
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
1.2 JUSTIFICACIÓN	20
CAPITULO II	21
2. FUNDAMENTO TEÓRICO.....	21
2.1. Conocimiento:.....	21
2.2 Nutrición:.....	21
2.2.1 Nutrientes:.....	21
2.3 Alimentación y nutrición del escolar	22
2.3.1 Nutrientes y sus funciones en el organismo.....	22
2.3.2 Alimentos necesarios para una buena nutrición infantil.	23
2.3.3 Pirámide alimentaria.....	23
2.3.4 La alimentación de un niño en edad escolar debe ser:.....	25
2.4 Importancia del desayuno.....	25
2.5 Lonchera escolar	26
2.5.1 Bares escolares:	27
2.5.1 Expendio de alimentos.....	27
2.6 Prácticas alimentarias	27
2.6.1 Consumo de alimentos:	27
2.6.2 Hábitos y tabús en la alimentación:	28
2.6.3 La cultura:	28
2.6.4 CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN, ALMACENAMIENTO, DE LOS ALIMENTOS.....	28
2.7 Patrones de consumo	29
2.8 La publicidad y el consumo de alimentos no saludables	30
2.8.1 Participación de la Familia.....	30
2.8.2 Recomendaciones para los buenos hábitos alimenticios	31
CAPITULO III	32
MARCO REFERENCIAL.....	32
CAPITULO IV	36
3. OBJETIVOS.....	36



3.1 OBJETIVO GENERAL	36
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	36
4. DISEÑO METODOLÓGICO	37
4.1 TIPO DE ESTUDIO.....	37
4.2 AREA DE ESTUDIO	37
4.3 UNIVERSO.....	37
4.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	37
4.4.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	37
4.4.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	37
4.5 VARIABLES.....	38
4.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABE.....	38
Las variables fueron operacionalizadas en una matriz (Anexo 4).....	38
4.6 MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	38
4.7 PROCEDIMIENTO.....	39
4.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS	39
4.9 ASPECTO ÉTICOS	40
CAPITULO V	40
5. RECURSOS	40
5.1 RECURSOS HUMANOS	40
5.2 RECURSOS MATERIALES	40
RESULTADOS	41
TABLA N1	41
TABLA N2.....	42
TABLA N3	43
TABLA N4	44
TABLA N5.....	45
TABLA N6.....	46
TABLA N7	47
TABLA N8.....	48
TABLA N9.....	49
TABLA N10	50
TABLA N11	51
TABLA N12.....	52
TABLA N13.....	53



TABLA N14	54
TABLA N15	55
TABLA N16	56
TABLA N17	57
TABLA N18	58
TABLA N19	59
6 DISCUSIÓN	60
7 CONCLUSIONES:	62
8 RECOMENDACIONES	65
9 LIMITACIONES	66
10 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	67
11 ANEXOS	70
11 .1 ANEXO 1	70
11.2 ANEXO 2	71
11.3 Anexo 3. Consentimiento Informado	72
11.4 Anexos 4. Matriz de operacionalización de variables	73
11.5 Anexo 5. Formulario de recolección de datos	76



Derecho del Autor

Yo, Nube Beatriz Guallpa Abad, autora de la tesis “CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, Y PRACTICAS SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ANGELA RODRIGUEZ PARROQUIA RACAR”. CUENCA, 2015”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Licenciada de Enfermería . El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implica afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 30 de noviembre del 2015.

Nube Beatriz Guallpa Abad

C.I. 0302750526



Derecho del Autor

Yo, Julia María Guapisaca Jara, autora de la tesis “CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, Y PRACTICAS SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ANGELA RODRIGUEZ PARROQUIA RACAR”. CUENCA, 2015”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Licenciada de Enfermería . El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implica afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 30 de noviembre del 2015.

Julia María Guapisaca Jara

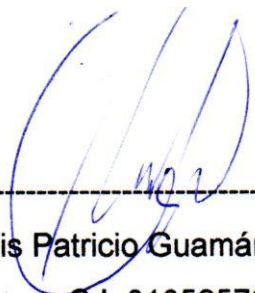
C.I. 0302639836



Derecho del Autor

Yo, Luis Patricio Guamán Guerrero, autor de la tesis “CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, Y PRACTICAS SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ANGELA RODRIGUEZ PARROQUIA RACAR”. CUENCA, 2015”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Licenciado de Enfermería . El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implica afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 30 de noviembre del 2015.



Luis Patricio Guamán Guerrero
C.I. 0105257687



RESPONSABILIDAD

Yo, Nube Beatriz Guallpa Abad, autora de la tesis “CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, Y PRACTICAS SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ANGELA RODRIGUEZ PARROQUIA RACAR”. CUENCA, 2015”, Certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 30 de noviembre del 2015.

Nube Beatriz Guallpa Abad

C.I. 0302750526



RESPONSABILIDAD

Yo, Julia María Guapisaca Jara, autora de la tesis “CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, Y PRACTICAS SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ANGELA RODRIGUEZ PARROQUIA RACAR”. CUENCA, 2015”, Certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 30 de noviembre del 2015.

Julia María Guapisaca Jara

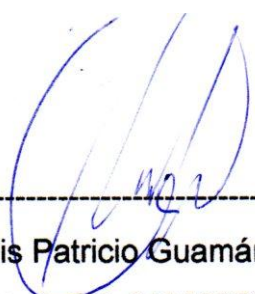
C.I. 0302639836



RESPONSABILIDAD

Yo, Luis Patricio Guamán Guerrero, autora de la tesis “CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, Y PRACTICAS SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ANGELA RODRIGUEZ PARROQUIA RACAR”. CUENCA, 2015”, Certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 30 de noviembre del 2015.



Luis Patricio Guamán Guerrero
C.I. 0105257687



DEDICATORIA

Principalmente a Dios y a la Virgen por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta el momento tan importante de mi formación profesional

A mis padres, **Zoila** y **José** por ser el pilar más importante, estar junto a mí por demostrarme siempre su cariño, comprensión y apoyo incondicional durante mis estudios

A mis hermanos, a mi hermana María que desde el cielo supo guiar mi camino, a mis hermanas por compartir momentos muy significativos conmigo, demostrarme su cariño y por siempre estar apoyándome incondicionalmente en esta etapa de mi vida

BEATRIZ GUALLPA.



DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido llegar a culminar mis estudios y por brindarme salud, sabiduría y guiarme por el camino correcto.

A mis padres, por los ejemplos brindados quienes con su amor y comprensión siempre me brindaron su apoyo incondicional. A mi madre que desde el cielo siempre está conmigo y e iluminara mi camino en esta nueva etapa de mi vida.

A mis hermanos, en especial Mayra Gracias por confiar en mí por el apoyo incondicional por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfar en la vida. Gracias por ser el pilar fundamental para alcanzar esta meta.

Gracias por su amor y apoyo sincero e incondicional.

JULIA GUAPISACA.



DEDICATORIA

Este trabajo lo he obtenido gracias a Dios por haberme brindado tiempo buenos y familia, los amigos y por estar en mi vida, darme la oportunidad de ver todos los días, un día nuevo lleno de cosas nuevas que aprender y darme salud para poder seguir adelante y superarme como persona y como un profesional.

En especial este logro se lo dedico a unas personas importantes en mi vida, que han sido mi fuente de inspiración, de ejemplo mis padres: **Sr. Roberto Guamán** y la **Sra. Julia Guerrero** a ustedes les dedico mis sueños mi ser, mis victorias, a ustedes mis guerreros incansables que nunca dejaron de luchar todo por el deseo de ver sus hijos unos profesionales y lo lograron , a ustedes que sin importan mis errores siempre me han dado fuerzas para seguir adelante y enseñarme que un tropiezo no es caída sino una oportunidad , a ustedes mis respetos y solo a ustedes les dedico lo que soy gracias por ser mis padres .

PATRICIO GUAMAN



AGRADECIMIENTO

A nuestra querida Universidad de Cuenca, en especial a la Escuela de Enfermería. Por los sabios conocimientos y experiencias otorgados durante estos años de formación.

A la Escuela Ángela Rodríguez, personal administrativo, Docentes que laboran en esta prestigiosa institución, madres de familia por habernos brindado todo su apoyo y colaboración permanente.

A la Mst. María Gerardina Merchán, Directora de Tesis quien nos ha apoyado y nos a brindados la ayuda necesaria para la culminación de nuestra tesis.

A nuestra Asesora Mst. Doriz Jiménez Brito, quien ha brindado sus acertados y valiosos aportes durante el desarrollo de este trabajo investigativo.

Nuestros más sinceros agradecimientos, a todas nuestras Docentes, quienes supieron compartir con nosotras sus conocimientos, vivencias y experiencias, impulsándonos para seguir adelante.

Y finalmente a nuestros compañeros, con quienes hemos compartido momentos de estudio, esparcimiento, satisfacción, angustia, desaliento y preocupaciones que hemos sobrellevado, apoyándonos en la consecución de un objetivo y sueño mutuo.

Beatriz Guallpa, Julia Guapisaca, Patricio Guamán



CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

La ingesta de una alimentación adecuada constituye uno de los problemas más importantes con los que se enfrentan las madres de los niños en edad escolar.

Una nutrición correcta debe incluir todos los grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) para que un niño crezca sano, necesita estar bien alimentado, para asegurar los procesos de crecimiento y desarrollo.

El conocimiento sobre alimentación infantil, es la noción y experiencia, lograda y acumulada por la madre sobre alimentación, en el transcurso de la vida mediante una buena recolección de datos e información, que ayudará a mantener la salud de sus hijos y prevenir enfermedades (OMS/OPS, 2011).

Las prácticas de las madres en la preparación de los alimentos, están influenciadas por factores socioeconómicos (clases sociales), se suma a esto la cultura de las diferentes regiones, ya que cada una tiene su propia producción de alimentos, lo que influirá en los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres para elaborar comidas nutritivas, de acuerdo a las necesidades, en este caso de los niños escolares.

El MSP del Ecuador, implementó en los establecimientos de Salud de Atención Primaria como política, la prevención y promoción, para incidir sobre los determinantes de la misma, y evitar estados de morbilidad, cronicidad de las patologías, más frecuentes problemas respiratorios, EDA, bajo peso, discapacidad.

Iniciando por el control de los bares escolares, con capacitación del personal, expendio de alimentos adecuados para los niños en edad escolar, sobre alimentación correcta en los escolares, fortalecen los conocimientos de las personas que están a cuidado, tanto familiares, profesores, y en especial a las



madres para la vigilancia de lo que consumen dentro y fuera del hogar, incentivando al consumo de una adecuada alimentación.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El hambre y la desnutrición afectan a cerca de 53 millones (10 por ciento) de personas de América Latina y el Caribe. Casi 9 millones (16 %) de niñas y niños menores de cinco años padecen desnutrición crónica o retardo en talla. De los países de la región, Guatemala es el país que registra la más alta prevalencia de niños con desnutrición crónica (49%), seguido de Honduras (29%) y Bolivia (27%).

El Ecuador en el año 2009 fue el cuarto país de Latino América, con peores índices de desnutrición infantil, el 13,9% de la población ecuatoriana vive en la extrema pobreza, en zonas rurales el índice aumenta al 49% y en los indígenas del 53%. Actualmente, el 26% de la población infantil ecuatoriana sufre de desnutrición crónica, una situación que se agrava en las zonas rurales donde alcanza el 35.7% y es aún más criticada entre los niños indígenas con cifras del más del 40%.(1)

Según datos el Censo Nacional de Población y Vivienda realizado en el 2010 la población a nivel nacional de niños 1 a 4 años es de 1.202.320 y de 5 a 9 años de 1.526.806, en la provincia del Azuay la población entre 5 a 9 años alcanzó los 72.122 niños/niñas; observándose un alto índice de desnutrición en menores de 5 años; lo cual indica que el estado nutricional inadecuado es un problema que tiene sus inicios en la niñez y al no ser tratado de manera adecuada e integral, afecta principalmente al cerebro, lo que se evidencia con los problemas en el aprendizaje, adaptación, deserción escolar, y por lo tanto el resto de las etapas de los individuos afectados.(2)

Estudios realizados en América Latina como Chile y en los países en desarrollo coinciden en que existe asociación entre el bajo poder de adquisición, limitado nivel educativo, malas condiciones de higiene y poca inocuidad de los alimentos existiendo una alta tasa de desnutrición. (3)



En esta realidad, los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres, influyen actualmente en el tipo de alimentación que consumen los niños escolares contribuyendo al buen o mal estado nutricional.

Debido a la falta de estudios en la Escuela Ángela Rodríguez de la parroquia Racar, provincia del Azuay que relacione Conocimientos actitudes y Prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares se consideró importante realizar esta investigación sobre la temática.

1.2 JUSTIFICACIÓN

El rol de las madres ha cambiado a lo largo del tiempo, en un inicio estaban a cargo de los hijos, los trabajos manuales, artesanales, las tareas domésticas, cuidado de familiares, luego poco a poco se integra a la vida laboral en condiciones inferiores a los hombres. Actualmente las mujeres tienen un protagonismo en todas las áreas de la sociedad, concomitantemente ha cambiado la forma de alimentar a los escolares, muchos quedan a cuidado de sus familiares (abuelos, tíos, primos, otros.) lo cual no garantiza una correcta alimentación por déficit de conocimientos en la preparación de alimentos, tanto los padres, (madres) no asumen el cuidado de esto.

El alimento se convierte en un material nutritivo apetecido por los deseos psicológicos individuales de los niños, capaz de satisfacer sus sentidos. Las madres mediante las costumbres y hábitos, se encarga de transmitir a sus hijos a través de la cocina, el valor de la alimentación, disponiendo lo que se consume y cuando se va consumir los alimentos, lo que se convierte en un instrumento de representación con valor social y cultural. (4)

Por medio del acto alimentario, las madres también dan sentido a lo cotidiano, la comida trasciende el hecho físico del alimento y se convierte en el lenguaje que permite expresar el cuidado, el amor, y la responsabilidad para con todos sus miembros de la familia. (5)

Se aspira que la investigación contribuya con datos al personal de Salud en especial a la Enfermera como Promotora, comprometida en la prevención y



promoción de la Salud, se ayudara en el mejoramiento de los Conocimientos, Actitudes y Prácticas de las madres sobre la alimentación saludable de los escolares.

CAPITULO II

2. FUNDAMENTO TEÓRICO

2.1. Conocimiento: Es la noción y experiencia, lograda y acumulada por la madre sobre alimentación, que alcanza en el transcurso de vida.

2.2 Nutrición: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud". (6)

2.2.1 Nutrientes: Son sustancias químicas definidas de origen vegetal, animal y mineral que son requeridas por el organismo en suficiente cantidad para permitir el funcionamiento normal, aportando energía y nutrientes necesarios para un mejor crecimiento y desarrollo. (7)

Nutrientes que componen el cuerpo humano

Nutrientes	Proporciones %
agua	63.00
Proteínas	17.00
Grasas	12.00
Minerales y proteínas	7.00
Carbohidratos	1.00

FUENTE: OPS; INCAP; 2001

2.2.2 El estado nutricional: Es la condición corporal resultante del balance entre la Ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo, de tal manera que la buena nutrición es un factor que constituye en un grado vital para la salud. (8)



2.3 Alimentación y nutrición del escolar

El periodo escolar comienza a los 6 años, momento en el que el niño inicia la escuela, y termina con la aparición de los caracteres sexuales secundarios (comienzo de la pubertad), generalmente hacia los 12 años. Se trata de un proceso biológico y por tanto, no sujeto a la cronología, este periodo finaliza entre los 10-12 años para las niñas y 12-14 años para los niños. (9)

2.3.1 Nutrientes y sus funciones en el organismo

Proteínas: son el componente principal de las células.

Hidratos de carbono: La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono.

Fibras: Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

Grasas: tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Vitaminas: son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Minerales: tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

Calcio: es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes.

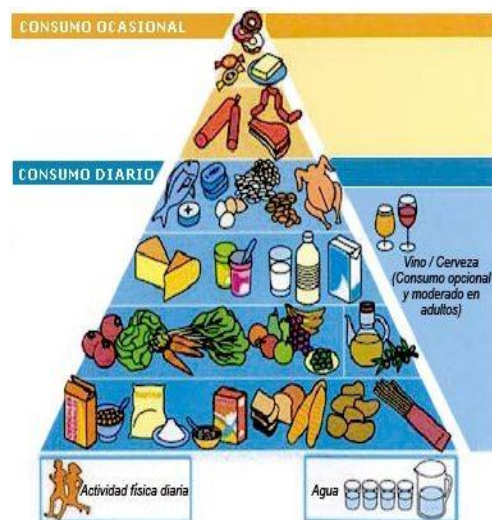
Hierro: es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.

Agua: Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable. (10)

2.3.2 Alimentos necesarios para una buena nutrición infantil.

La pirámide alimenticia es una figura que intenta orientar o guiar a la población mostrando que alimentos se deben de consumir y con qué frecuencia, para llevar una alimentación saludable y equilibrada y así poder tener una mejor calidad de vida.

2.3.3 Pirámide alimentaria



Fuente: <http://alimentacionyeducacioninfantil.blogspot.com/2012/01/la-antigua-y-la-nueva-piramide/> Leyenda: Pirámide Alimenticia según la OMS

“La pirámide alimenticia es un gráfico que indica los alimentos que se deben consumir para poder llevar una dieta equilibrada”. (11)

Uno de los nuevos enfoques que tiene esta nueva pirámide alimentaria:



Agua

Además de comer los alimentos presentes en la pirámide en las proporciones recomendadas es necesario tomar agua en buena cantidad. El agua es el mayor componente del cuerpo humano y ayuda a prevenir el estreñimiento.

Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas.

Actividad física

Es importante para el equilibrio físico y emocional de una persona. Se recomienda como ejercicio mínimo caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos tres veces a la semana.

Dentro de la pirámide encontraremos 4 grupos importantes:

Cereales y tubérculos: En el primer nivel de la pirámide se encuentra el 60% de lo que consumimos diariamente en mayor cantidad, rico en carbohidratos que aportan gran energía.

Verduras y hortalizas: Este es el segundo nivel en la pirámide, las verduras y hortalizas nos proveen gran cantidad de vitaminas y fibras (lo que nos facilita el tránsito intestinal).

Leguminosas y alimentos de origen animal: Este grupo nos provee proteínas, lo cual ayuda a tener un cuerpo fuerte y sano. Se recomienda el consumo de pescado así como carnes blancas (conejo o aves) por su bajo contenido en grasa. Las carnes aportan gran cantidad de proteínas y es recomendable para una buena alimentación.

Grasas y azúcares: Si bien es cierto son necesarios porque proporcionan mucha energía, sin embargo se recomienda un consumo moderado por su alto contenido en colesterol, ellos forman la punta de la pirámide.



Es necesario consumir gran variedad de alimentos para lograr el aporte necesario de energía, proteínas, vitaminas, etc.

2.3.4 La alimentación de un niño en edad escolar debe ser:

- **Completa:** que incluya en las comidas principales del día los diferentes grupos de alimentos (lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres, etc.)
- **Equilibrada:** que cada comida principal contenga todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades necesarias para cubrir los requerimientos diarios para cada grupo etario.
- **Higiénica:** que los alimentos tengan buena calidad y se preparen en un ambiente limpio e higiénico.
- **Suficiente:** tanto en cantidad como calidad, para cubrir las necesidades nutricionales del niño.
- **Variada:** incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo. (Esmas, 2008).
- **Adecuada:** que sea adecuada al gusto, costumbres, disponibilidad y accesibilidad de las personas.

2.4 Importancia del desayuno

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo. Se recomienda desayunar principalmente hidratos de carbono y en menor cantidad grasas. Un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales. Se puede completar con un huevo, tres veces por semana. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios. (12)



Para las familias que no se ven en el almuerzo es el momento ideal para integrar a los miembros de la familia. Así que, el tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos y en la mesa. Por lo tanto, los deberes escolares y otras responsabilidades deben hacerse con antelación, la noche anterior.

2.5 Lonchera escolar

“Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores, sus funciones son:

- Mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar.
- suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten.
- crear hábitos saludables de alimentación”. (13)

Es preferible enviar sánduche de carne molida, pollo, pavo o atún. Incluso puede probar con alimentos propios de nuestro país, por ejemplo un sánduche de pasta de chocho, chochos con tostado, habas cocinadas con queso, etc.

Es necesario añadir una porción de frutas (manzanas, peras, plátano, etc.) y verduras (palitos de zanahoria amarilla cruda o ensalada de tomate con rodajas de pimiento y lechuga).

Se aconseja, incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales. Refrescos naturales: (limonadas, piña, maracuyá, manzana, Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada), Infusiones (manzanilla, anís, boldo excepto té).

Algunas madres prefieren dar dinero a sus hijos para que compren la colación en la escuela. Si este es el caso, investigue qué está comiendo su niño en el recreo y si realmente es lo adecuado. Siempre será preferible que usted prepare la lonchera.



2.5.1 Bares escolares: Son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expedidos de alimentos y bebidas, naturales.

2.5.1 Expendio de alimentos

No podrán expendirse alimentos y bebidas procesadas y/o preparadas en el bar, que contengan cafeína, edulcorantes artificiales y alimentos que sean densamente energéticos con alto contenido de grasa, hidratos de carbono simple y sal . Se debe promocionar el consumo de lácteos semidescremados, frutas y vegetales.

2.6 Prácticas alimentarias: es el conjunto de actividades, influenciadas por procesos socioeconómicos y culturales de la madre que se realizan para satisfacer necesidades alimentarias del niño. Supone un orden, desde la preparación hasta el consumo de los alimentos, que consiste en la disposición, selección, compra, conservación y preparación de los mismos. (14)

Hace referencia a los comportamientos específicos que caracterizan a las interacciones durante la alimentación (por ejemplo número de bocados que se ofrecen, la reacción de los padres frente a la aceptación/rechazo del niño, distracciones cuando consumen los alimentos, miran la televisión, comen juntos en la mesa, además de la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos de alimentación, el ambiente que los rodea influye de manera directa en las elecciones de alimentos de los escolares, es necesario proporcionar un ambiente agradable a los niños para que consuman los alimentos.

2.6.1 Consumo de alimentos: hace referencia a la cantidad y calidad de alimentos que se ingieren conjuntamente con la disponibilidad y la utilización biológica de los mismos, que determinan el estado nutricional del individuo y directamente está relacionado con la selección, preparación y conservación doméstica, son el reflejo de carácter económico.



2.6.2 Hábitos y tabús en la alimentación: Los humanos adoptamos un comportamiento que es el resultado del aprendizaje de conocimientos, de la adopción de actitudes, creencias y prácticas transmitidas de generación a generación, producto de la experiencia a través del tiempo y es caracterizado por la cultura, estos son elementos fundamentales de los patrones de consumo, la variedad de hábitos y tabús es asombrosa y su práctica está muy difundida en nuestra población. (15)

Los hábitos alimentarios se adquieren principalmente en el hogar, los niños/as observan siempre la forma de comer de los adultos (tranquilos, de forma compulsiva, a cualquier hora, viendo la televisión, etc.) los alimentos que comen, las veces que consumen alimentos al día, los que compran, como cocinan y así de forma progresiva se van acostumbrando y formando los hábitos alimenticios.

2.6.3 La cultura: Se define como el estilo de vida propia de un grupo de personas, de una misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada las costumbres alimentarias son un aspecto profundamente arraigado de muchas civilizaciones, las normas culturales en nuestro país también son muy singulares y acorde a la tradición, las que están basadas en los alimentos que se produce en cada región, en el Ecuador. (16)

2.6.4 CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN, ALMACENAMIENTO, DE LOS ALIMENTOS

- 1) Almacenamiento:** Los alimentos no perecibles (harina, azúcar, fideos) deben hacerse en lugares cerrados protegidos de insectos y roedores, nunca se debe almacenar igual productos químicos (insecticidas productos de limpieza veneno para ratas) porque puede contaminar a los otros productos. Almacenar los alimentos perecibles (carne, fiambre, huevos, leche) en la heladera.



2) Hábitos higiénicos

Lavado de manos: Realizar de forma cuidadosa con agua y jabón, durante al menos 30 segundos siempre antes de manipular alimentos:

Después de manipular carnes y huevos: limpie cuidadosamente con agua caliente y jabón, todos los utensilios de cocina antes de volver a utilizarlos.

Lave cuidadosamente las frutas y verduras

Cuando consuma comida en lugares públicos: observe las mesas, las instalaciones y los baños son limpios, si están sucios la cocina también lo estará en este caso acuda a otro lugar.

Al comprar, preparar y almacenar: diferentes tipos de alimentos deberá cuidar su separación. (17)

3) Cocción: Cocine los alimentos a temperaturas apropiadas, se deben cocinar a temperaturas superiores a 70°C el alimento ya que los microorganismos se multiplican en forma rápida entre los 5 y 70 °C.

4) Enfriamiento y congelación: Los alimentos perecederos, tales como carne de todo tipo y derivados, deben colocarse en la heladera lo más rápidamente posible luego de su compra.

5) La descongelación: De estos alimentos se hará dejándolos dentro del refrigerador o utilizando el microondas, estos deben cocinarse inmediatamente luego de su descongelación, nunca volver a congelar un alimento que fue descongelado.

6) Mantenimiento de los alimentos antes de ser servidos: Los alimentos deben mantenerse a temperaturas superiores a 70°C, y los fríos a temperaturas inferiores a 5°C hasta su consumo.

2.7 Patrones de consumo

Los avances tecnológicos de comunicación han dado como resultado un proceso acelerado de modernización que influye en el desarrollo de una cultura consumista, introduciendo cambios en los modelos de consumo



alimentario con reducción de los alimentos tradicionales de alto valor nutritivo como la quinua, los chochos, las habas, en beneficio de un incremento de los productos industrializados de pobre contenido nutricional y alto en calorías como fideo, gelatina, refrescos, caramelos, etc. Otro factor que afecta al consumo es la ubicación geográfica lógicamente que la población consume los alimentos disponibles en el mercado, en el caso de las áreas rurales. (18)

2.8 La publicidad y el consumo de alimentos no saludables

Según la Organización Mundial de la Salud, en los países desarrollados y en vías de desarrollo existe una gran cantidad de propaganda relacionada a alimentos no saludables dirigida a los niños, ya sea radio, propagandas y particularmente por la televisión, la cual típicamente publicita alimentos altamente procesados y con gran contenido energético usando estrategias de mercadeo que favorecen su recuerdo, de tal manera que los niños no solo recuerdan estos productos, sino que además los asocian a diversión. (19)

2.8.1 Participación de la Familia

Actuar con responsabilidad pensando en el largo plazo

La mejor manera de proteger a nuestros hijos es optar por una dieta balanceada y saludable. Así se evitará algunas enfermedades.

Exploran nuevas opciones para el tiempo en familia. Es importante aceptar que la comida no es la única manera de transmitir afecto o la única actividad que se pueda compartir con la familia. Como un tour en bicicleta, una caminata o un paseo por el parque son opciones sanas así se evita que los niños pasen mucho tiempo en la televisión.

Introducir un poco de disciplina en nuestras vidas. Evitando el consumo de bebidas azucaradas o la comida "chatarra". La publicidad promueve el consumo pero no lo genera, Se debe incentivar los niños consumen en casa jugos de pura fruta sin azúcar refinada y se acostumbran al azúcar natural de las frutas, lo cual es beneficioso para su desarrollo.



Comer menos carne, más fibras y más granos andinos. Los granos tienen un valor calórico más bajo que los platos con carne. A su vez, comer fibras (frutas, vegetales, menestras) ayuda a prevenir subidas súbitas del azúcar y permite que dosifiquemos nuestra ingesta de alimentos.

2.8.2 Recomendaciones para los buenos hábitos alimenticios

- Realizar un adecuado desayuno, se aconseja consumir lácteos, cereales, pan, galletas, frutas o zumo de fruta fresca, como mínimo deberá incluir una fruta, pan taza de leche y cereales.
- Es conveniente acostumbrarles a realizar entre 4 o 5 comidas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, es conveniente prepararles en casa pequeños bocadillos, frutas.
- Acostumbre el agua como bebida.
- Reducir el consumo de sal, utilizar al ser posible sal yodada.
- Reducir/evitar el abuso de dulces, y refrescos. Se deben consumir con mucha moderación, sólo ocasionalmente.
- Evitar " picadas", sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (patatas fritas). La dieta equilibrada deberá repartir las calorías a lo largo del día de la siguiente manera: desayuno 25%, comida 30-40%, merienda 10-15% y cena 20-30%.
- Los alimentos de elevado contenido graso como salchichas, hamburguesas, pizzas, helados, deben comerse con moderación, sólo ocasionalmente.
- Cocinar sano: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados.
- Cuando se come fuera de casa, evitar los sitios/lugares de "comida rápida/comida basura".
- Acostumbrar a los niños/as a lavarse las manos antes de comer y a cepillarse los dientes después de comer.
- Realizar alguna de las comidas en familia. Comer despacio y sin distracciones (TV, video-juegos). Aprovechar ese tiempo para



comunicarse y observar el comportamiento alimentario de los niños/as. La hora de la comida o cena debe ser lo más tranquila y agradable posible.

- Hay que estimularles desde pequeños para que lleven una vida activa (pasear, andar por la Ciudad, subir y bajar las escaleras) y para que dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- No se deje "engañar" por la publicidad. Los alimentos que se publicitan no son siempre los mejores.

CAPITULO III

MARCO REFERENCIAL

ESCUELA ANGELA RODRIGUEZ



Edificio de la Escuela

UBICACIÓN:

Provincia: Azuay

Cantón: Cuenca

Parroquia: San Sebastián.

Barrio: Racar.



Nivel:	Básico
Sostenimiento:	Fiscal
Jornada:	Matutina
Tipo:	Hispana
Régimen:	Sierra
Clase:	Común
Sexo:	Mixto
Zona:	6
Distrito:	N° 2
Dirección:	Av. Abelardo j. Andrade s/n
Teléfono:	074082213

Reseña histórica

La escuela Ángeles Rodríguez fue fundada en el año 1945 en la actualidad está distribuido entre primero y octavo de básica, cuenta con 205 estudiantes y nueve maestros. Brindando una educación de calidad y calidez a las niñas, los niños y adolescentes.

Inculcamos valores éticos y de respeto a la diferencia y a la identidad cultural de cada persona, y formando seres capaces de encontrar soluciones apropiadas a las nuevas circunstancias de la vida social, cultural y familiar.

Visión de la Institución

Ser una Institución Educativa única en la provincia, que forme a niños y adolescentes críticos, autónomos, respetuosos y responsables en su ámbito social natural y ecológico; fomentados en la práctica de valores y en una formación integral que sean capaces de insertarse sin problemas en el campo intelectual, laboral y social para resolver los problemas que en su vida diaria se presenten, innovadores y creativos para ser útiles a la sociedad en la que se desenvuelven.



Misión de la Institución

Somos una Institución Educativa creada para educar a los niños y jóvenes haciéndolos seres positivos, mejorando su realidad, robusteciendo su conducta encaminadas hacia el buen vivir adaptando el P.C. I. a su realidad y al avance de la tecnología.

Perfil de los Recursos Docentes

La institución cuenta con nueve profesores debidamente preparados en cada una de sus áreas de su competencia, brindando siempre una educación de calidad de alumno.

En la actualidad la Escuela funciona con 9 paralelos, un docente en área de inglés.

Docentes de la Escuela Ángeles Rodríguez

Prof. Efraín Gordillo	Directivo	6° de Básica
Lic. Verónica Juca		1° de Básica
Lic. Esperanza Eras		2° de Básica
Prof. Jorge Samaniego		3° de Básica
Prof. Dora Peralta		4° de Básica
Prof. Silvia Coronel		5° de Básica
Prof. Guadalupe Arguello		7° de Básica
Lic. Mónica Campoverde		8° de Básica
Lic. Milton Mendoza		9° de Básica
Lic. Magaly Samaniego		Inglés

Condiciones del medio ambiente de la institución y de su entorno.

Características Estructurales.

La Escuela “Ángeles Rodríguez” se encuentra ubicada en la parroquia Racar, la construcción es de ladrillo y cemento. Esta institución tiene una sola planta dividida en 4 bloques, cuenta con 9 aulas para educación general, un local para



la dirección, bar y comedor para los docentes. Dispone de cerramiento, una cancha, 8 unidades sanitarias, que no se encuentran en buen estado.

Espacios de Recreación

Tiene una cancha de uso múltiple, donde los niños juegan y hacen educación física y cuentan con espacio verdes, detrás del bloque #1, se encuentra los juegos recreativos mismos que se encuentran en mal estado.

Condiciones Higiénicas – Sanitarias de la Institución. La Escuela cuenta con agua potable apta para el consumo humano, dispone de servicio de alcantarillado, recolección de basura, basureros y el conserje se encarga de la limpieza diaria de la Escuela.

Bar Escolar

Los alimentos expendidos en el bar escolar no son nutritivos donde se observa snack estos alimentos contienen a menudo cantidades importantes de edulcorantes, conservantes, saborizantes, sal, y otros ingredientes atractivos, siendo los más populares las papas fritas, frituras de maíz, etc. Existe carencia de frutas (peras, manzanas, duraznos, guineos y de comida nutritivas (sánduche de carne molida, pollo, atún, ceviche de chocho, habas con queso etc.) otro factor es el desconocimiento del personal que labora desde la adquisición, la preparación de alimentos con alto contenido nutricional.

Desayuno escolar

El desayuno escolar es brindado a todos los niños antes del receso, consta de una colada y un paquete de galletas nutritivas, el mismo es preparado por la señora del bar escolar. Es financiado por el Estado, para favorecer el crecimiento y desarrollo de los escolares, como parte de las políticas sociales.

Huerto Escolar

La Escuela Ángeles Rodríguez cuenta con un huerto escolar que es cultivado por los padres de familia el cual produce hortalizas (acelgas, brócoli,



zanahoria, coliflor etc.) los mismo son entregados a los niños de bajos recursos, así promoviendo el consumo de hortalizas y mejorando su nutrición y su rendimiento escolar.

Cabe recalcar que todas las madres de familia y profesores recibieron capacitación por parte de un Ingeniero, el cual brindo los principales conocimientos para cultivar el huerto escolar y familiar.

En la parroquia Racar la alimentación es a base de carbohidratos (arroz, fideo, pan, patatas, etc. Y grasas y consumo de verduras y hortalizas ya que ellos mismo producen sus alimentos, gracias a la capacitación recibida en el centro educativo y estas a su vez han sido transmitidas a sus familiares.

CAPITULO IV

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los conocimientos actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la Escuela “Ángela Rodríguez” parroquia Racar.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar las características sociodemográficas de las madres de los escolares como: estado civil, escolaridad, ocupación, edad.
2. Identificar los conocimientos de las madres sobre la alimentación en los escolares.
3. Establecer las actitudes de las madres sobre la alimentación en los escolares.
4. Describir las prácticas de las madres sobre la alimentación en los escolares.



4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 TIPO DE ESTUDIO

El estudio que se ha realizado fue un estudio descriptivo – transversal, porque a través de él se determinó los conocimientos actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la escuela Ángela Rodríguez.

4.2 AREA DE ESTUDIO

El estudio se realizó en la escuela “Ángela Rodríguez” de la parroquia Racar Cuenca –Ecuador.

4.3 UNIVERSO

El universo estuvo constituido por 120 madres representantes de 158 escolares de 6 a 12 años de la Unidad Educativa “Ángela Rodríguez” 2015.

4.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

4.4.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluyeron en la investigación

1. Madres representantes de escolares entre 6 a 12 años.
2. Estar de acuerdo a participar en el estudio previa explicación por parte del investigador.

4.4.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyeron de la investigación

1. Representantes de escolares menores de 6 años o mayores de 12 años.
2. Estar en desacuerdo a participar en el estudio previa explicación por parte del investigador.
3. Familiares que no sean las madres y que estén en cuidado directo de los escolares.

4.5 VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:

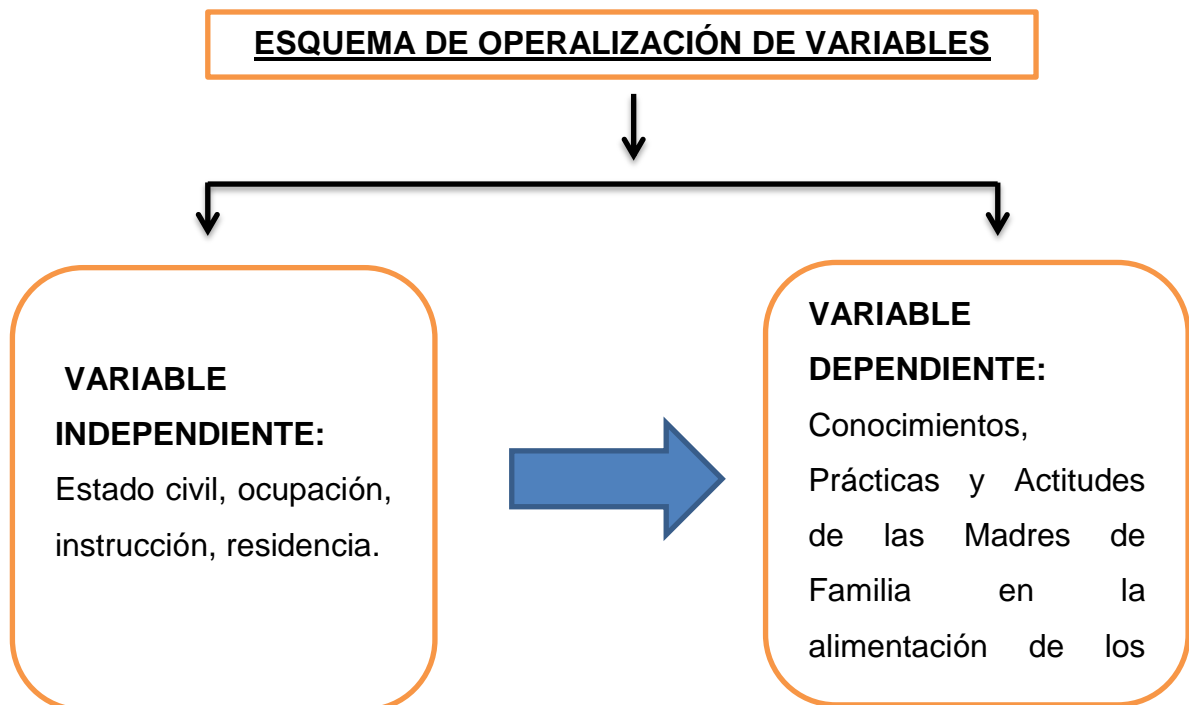
Estado civil, ocupación, instrucción, residencia.

VARIABLE DEPENDIENTE:

Conocimientos, Prácticas y Actitudes de las Madres de Familia en la alimentación de los escolares.

4.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABE

Las variables fueron operacionalizadas en una matriz (**Anexo 4**).



4.6 MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Método: Descriptivo porque se dio a conocer los hábitos, actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares

Técnica: Encuesta aplicada a las madres que cumplan los criterios de inclusión.



Instrumento: se utilizó el formulario impreso el cual fue llenado por la persona investigada **(Anexos 5)**

4.7 PROCEDIMIENTO

- **AUTORIZACIÓN** se presentó la solicitud el permiso al Distrito de Educación # 2 **(Ver anexo 1)**
- Se presentó la solicitud de permiso al Director de la Unidad Educativa **(Ver anexo 2)**
- Firma de consentimiento Informado de las Madres de los escolares para la aplicación del formulario. **(Ver anexo 3)**
- El presente formulario de aplico el día de la madres así se obtuvo el llenado de todos los formularios.

CAPACITACIÓN

La capacitación para la investigación, estaba basada en la revisión bibliográfica y fue complementada con la supervisión de la tutora de la tesis.

SUPERVISIÓN

- La Supervisión de la investigación fue dirigida por la Mst. María Gerardina Merchán.
- La Asesora Mst. Doriz Jiménez Brito.

4.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Los datos fueron recopilados a través de una hoja de recolección de datos, una vez tabulados se ingresaron al paquete estadístico SPSS versión 20 (IBM SPSS Inc., Chicago, IL, USA) y se tabularon. Los resultados con variables cualitativas están expuestas en tablas y porcentajes.



4.9 ASPECTO ÉTICOS

La información se con guardó absoluta confidencialidad, únicamente se utilizó para el presente estudio, que se facultará a quien crea conveniente la verificación de la información. Se solicitó consentimiento informado a los representantes incluidos en esta investigación. En el proceso se aplicó celosamente la ética además por las características de la investigación no representó ningún riesgo para los madres y no significó ningún costo.

CAPITULO V

5. RECURSOS

5.1 RECURSOS HUMANOS

La investigación estuvo dirigida por la Mst. María Gerardina Merchán y asesorada por la Mst. Doriz Jiménez Brito docentes de la Universidad de Cuenca, las autoras de la investigación Julia Guapisaca, Beatriz Guallpa y Patricio Guamán.

5.2 RECURSOS MATERIALES

- Computadora, internet, impresora.
- Materiales de escritorio: lápiz, papel, esfero, tableros.
- Bibliografía actualizada sobre el documento.
- Unidad de USB, memory flash, CD.
- Transporte y alimentación.



RESULTADOS

TABLA N1: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según estado civil y ocupación. Cuenca 2015.

ESTADO CIVIL	OCUPACION									
	AMADRECASA		ESTUDIANTE		SUBEMPLEADA		OTROS		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
SOLTERA	33	27,5	0	0	0	0	0	0	33	27,5
CASADA	50	41,67	6	5	12	10	0	0	68	56,7
DIVORCIADA	0	0	0	0	4	3,33	8	6,67	12	10
VIUDA	0	0	0	0	0	0	7	5,83	7	5,83
TOTAL	83	69,17	6	5	16	13,3	15	12,5	120	100

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: en la presente tabla observamos que de 120 madres, 27,5% son solteras y amas de casa lo cual es beneficioso ya que se encuentra siempre al cuidado de sus hijos y proporcionan una alimentación adecuada, 56,7% son casada, 41,67% son amas de casa esto es un factor determinante ya que la madre tiene el apoyo de su esposo para la crianza de sus hijos y permanecen al cuidado de sus hijos brindando así una alimentación correcta y proporcionando un ambiente adecuado para el desarrollo de sus hijos, 10% son divorciadas, 3,33% son subempleadas, 6,67% se desempeña en otras actividades, 5,83% son viudas y se desempeñan en otras actividades lo que implica llevar a su cargo el hogar sin apoyo alguno esto afecta la salud de sus hijos ya sea por los bajos ingresos para la compra de los alimentos nutritivos.



TABLA N2: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según edad y nivel de instrucción. Cuenca 2015.

EDAD	NIVEL DE INSTRUCCIÓN									
	ANALFABETA		PRIMARIA		SECUNDARIA		SUPERIOR		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18-27	0	0	11	9,167	2	1,67	0	0	13	10,83
28-37	1	0,83	43	35,83	14	11,67	1	0,833	59	49,17
38-47	2	1,67	23	19,17	4	3,33	7	5,83	36	30
48-57	3	2,5	7	5,83	0	0,00	0	0	10	8,33
58-67	1	0,83	0	0	0	0,00	0	0	1	0,83
68-77	1	0,83	0	0	0	0,00	0	0	1	0,83
TOTAL	8	6,67	84	70	20	16,67	8	6,67	120	100

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis Un gran porcentaje de madres de familia tienen la instrucción primaria 70%, lo que puede repercutir sobre el estado nutricional de los niños/as ya que no hay el conocimiento necesario para la alimentación de sus hijos que están en proceso de desarrollo desconociendo las necesidades nutricionales. Sin embargo existe menor porcentaje de madres que tienen la instrucción secundaria y superior, 23% esto es beneficiosos ya que tienen mayor conocimiento acerca de una alimentación nutritiva lo cual ayudara a crecer y desarrollarse bien a sus niños.



TABLA N3: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según los conocimientos sobre la nutrición. Cuenca 2015.

CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICION	N	%
SI	85	70,83
NO	35	29,17
TOTAL	120	100,00

Fuente. Encuesta
Elaborado por. Los autores

Análisis: en la presente tabla observamos que de 120 madres, 70,83% tiene conocimientos sobre la nutrición, esto se debe a experiencias logradas y acumuladas sobre alimentación, así contribuye a una buena nutrición y brindan una dieta suficiente y equilibrada a sus hijos esto es un aspecto fundamental para mantener una buena salud de sus hijos , 29,17% de madres no tiene conocimientos esto contribuirá a no brindar alimentos adecuados a sus hijos.



TABLA N4: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según los conocimientos sobre los alimentos que contiene calcio. Cuenca 2015.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN CALCIO	N	%
HUEVOS YOGURT QUESO	96	80,00
PERAS PLATANOS POLLO DURAZNOS	24	20,00
TOTAL	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: en la presente tabla observamos que de 120 madres, 80,00 % conocen los alimentos que contiene calcio, esto es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes, 20,00 % desconoce los alimentos que son ricos en calcio, por lo cual sus hijos presentaran problemas de salud como caries dentales, déficit en el crecimiento, etc.



TABLA N5: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según conocimientos los alimentos que se deben incluir en las comidas principales de los escolares. Cuenca 2015.

ALIMENTOS PRINCIPALES EN LAS COMIDAS	N	%
LACTEOS CARNES HUEVOS FRUTAS VERDURAS CEREALES Y LEGUMBRES	117	97,50
SALCHIPAPAS HAMBURGUESAS GASEOSAS SNACK	3	2,50
TOTAL	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: al evaluar los conocimientos de 120 madres, 97,50% indica que grupo de alimentos se deben incluir en las comidas principales de los escolares son lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres. Para llevar una alimentación saludable y equilibrada y así tener una mejor calidad de vida y proporcionar nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento, 2,50% responde comida chatarra (salchipapas, hamburguesas, gaseosas, snack) esto se debe al desconocimiento de las madres acerca de los alimentos que proporcionan nutrientes esenciales ocasionando así obesidad y otra enfermedades a sus hijos.



TABLA N6: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según conocimiento sobre la pirámide alimentaria. Cuenca 2015.

CONOCIMIENTOS SOBRE LA PIRAMIDE ALIMENTARIA	N	%
SI	74	61,67
NO	46	38,33
TOTAL	120	100,00

Fuente. Encuesta
Elaborado por. Los autores

Análisis: al evaluar los conocimientos de 120 madres, 61,67% tiene conocimientos sobre la pirámide alimentaría esto indica que conocen para brindar una gran variedad de alimentos para lograr el aporte necesario de energía, proteínas, vitaminas, a sus hijos, 38,33% desconocen la pirámide alimentaría privando así a sus hijos que nutrientes y vitaminas esencial para el crecimiento de sus hijos.



TABLA N7: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según conocimiento del nutriente básico en la edad escolar, mismo que brinda energía. Cuenca 2015.

NUTRIENTE ESENCIAL EN LA EDAD ESCOLAR	N	%
CARBOHIDRATOS	112	93,33
GRASAS	8	6,67
TOTAL	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: en la siguiente tabla se observa que de 120 madres, 93,33% conoce que el nutriente básico esencial que brinda energía en la edad escolar es el carbohidrato, ya que es la principal fuente que todo niño necesita para estar activo recordando que en su mayoría, están siempre en movimiento, por ende requieren alimentarse con nutrientes que los ayuden a gastar bien su energía para descansar mejor, 6,67% responde que las grasas son el nutriente básico que brinda energía en la edad escolar.



TABLA N8: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según conocimientos sobre la comida más importante del día. Cuenca 2015.

COMIDA MAS IMPORTANTE DEL DIA	N	%
DESAYUNO	100	83,33
COLACION	9	7,50
ALMUERZO	9	7,50
CENA	2	1,67
TOTAL	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: en la presente tabla se observa que de 120 madres, 83,33 % responde que desayuno es la comida más importante del día así permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejora su participación en clase y en los juegos del recreo, 7,50% de las madres responden que el almuerzo es la comida más importante seguido del, 1,67% contesta la cena esto es un factor determinante del cual se reflejará en el bajo el rendimiento escolar de sus hijos.



TABLA N9: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según los alimentos que no deben expendirse en el Bar. Cuenca 2015.

ALIMENTOS QUE NO DEBEN EXPENDERSE EN EL BAR	N	%
FRUTAS VERDURAS LACTEOS	38	31,67
SALCHIPAPAS GASEOSAS HAMBURGUESAS	82	68,33
TOTAL	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: De 120 madres, que corresponde al 31,67% responde que los alimentos que no se deben expender en el bar escolar son las frutas, verduras y lácteos, esto es un factor determinante pues se debe a la falta de conocimiento de las madres acerca de alimentos que contiene nutrientes esencial, 68,33% responden que los alimentos que no se deben expender en el Bar son la comida chatarra y gaseosas ésto es favorable ya que las madres conocen que dichos alimentos son perjudiciales para la salud de sus hijos, ya que si a esto se suma la falta de ejercicio, pueden ocasionar obesidad en los niños.



TABLA N10: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según alimentos que debe contener en una lonchera. Cuenca 2015.

ALIMENTOS QUE DEBE INCLUIR EN UNA LONCHERA.	N	%
GASEOSA, GALLETAS MANZANA.	18	15,00
FRUTAS, VERDURAS, POLLO QUESO, YOGURT.	102	85,00
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: 15% de las madres responde que los alimentos que se deben incluir en una buena lonchera son gaseosa, galleta y manzana estos repercuten en la salud de sus hijos, 85,00% responde que una buena lonchera debe incluir frutas, verduras y sánduche de carne molida, pollo, pavo o atún, yogur, quesos. Ya que estos alimentos son energéticos, reguladores y constructores y ayudan a mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día.



TABLA N11: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación, al preparar los alimentos. Cuenca 2015.

ACTITUDES Y PRACTICAS	N	%
SUJETA EL CABELLO	88	73,33
SE RETIRA LOS ACCESORIOS	14	11,67
LAVA SOLO LOS ALIMENTOS QUE ESTAN SUCIOS	12	10,00
SE TAPA LA BOCA AL TOSER , Y SIGUE COCINANDO	6	5,00
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: al analizar la presente tabla acerca de las prácticas de 120 madres al preparar los alimentos, 73,33% se sujeta el cabello, 11,67% se retira los accesorios esto es beneficiosos ya que así evitara enfermedades producidas por la contaminación de vectores y brindara alimentos aptos para el consumo, favorecerá el desarrollo óptimo del niño, 18% existe un desconocido de medidas higiénicas.



TABLA N12: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según se lava las manos, Cuenca 2015.

SE LAVA LAS MANOS	N	%
PREPARAR LOS ALIMENTOS	54	45,00
ANTES Y DESPUES DE COCINAR	58	48,33
A VECES SE OLVIDA	8	6,67
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: en la presente tabla se observa que de 120 madres, 93,33% mantiene una buena higiene al momento de la preparación de los alimentos. Este es un aspecto beneficioso, así previenen de enfermedades a sus niños. 6,67% a veces se olvida esto puede ocasionar enfermedades en los escolares, y a su vez esto repercutirá en su rendimiento.



TABLA N13: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación: envía lonchera. Cuenca 2015.

ENVIA LONCHERA	N	%
SI	34	28,33
NO	86	71,67
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta
Elaborado por. Los autores

Análisis: en la siguiente tabla se observa que de 120 madres, 28,33% envía una lonchera a su hijo esto contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, 71,67% de las madres prefieren dar dinero a sus hijos para que compren la colación en la escuela. Esto es un factor determinante en la alimentación de sus hijos ya que los niños optan por el consumo de comida chatarra, que es la que se expende en el Bar de la Escuela.



TABLA N14: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación: comen juntos. Cuenca 2015.

COMER JUNTOS	N	%
SI	91	75,83
NO	11	9,17
A VECES	18	15,00
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis: en la presente tabla observamos que de 120 madres, 75,83% la familia comen juntos, este es un factor fundamental para comunicarse y observar el comportamiento alimentario de los niños. 24,17 % no comen juntos, o a veces comen juntos, esto implica que los niños ingieran comida chátara (snack, papas fritas, etc.), o no ingieran los alimentos, debido a la falta de supervisión de un adulto perjudicando así su salud.



TABLA N15: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación: ven televisión cuando comen. Cuenca 2015.

VEN TELEVISION	N	%
SI	19	15,83
NO	60	50,00
A VECES	41	34,17
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis en la presente tabla se observa que de 120 madres, el 15,83% de familias, ven televisión cuando comen esto se debe a prácticas alimentarias influenciadas por procesos socioeconómicos y culturales de la madre, 50% no ve la televisión cuando consumen los alimentos, esto proporciona un ambiente tranquilo y sin distracciones y un momento propicio para fortalecer la unión familiar, 34% a veces ven televisión.



TABLA N16: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación, número de veces que consume alimentos al día, el niño. Cuenca 2015.

Número de veces	N	%
2	1	1,39
3	54	45,14
4	36	30,56
5	5	4,17
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis en la presente tabla se observa que de 120 madres, el 45,14% brinda 3 comidas diarias, y el 30,56% consume alimentos en el día, es de 4 comidas esto es beneficio, así brindando un aporte de nutrientes suficientes a su desarrollo adecuado de su niños.



TABLA N17: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación, ambiente en el que ingiere los alimentos. Cuenca 2015.

AMBIENTE	N	%
COMEDOR	106	88,33
DORMITORIO	4	3,33
SALA	6	5,00
OTRO	4	3,33
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis en la presente tabla se observa que de 120 madres, 88,33% responde que el lugar en el que ingiere los alimentos sus hijos es en el comedor, así proporcionan un ambiente agradable a los niños, y el 11,66% consumen los alimentos, en dormitorio, sala u otros lugares ocasionando así malos hábitos y prácticas alimentarios.



TABLA N18: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación, medio por el cual existe más propaganda en el consumo de alimentos (chatarras). Cuenca 2015.

MEDIO	N	%
RADIO	22	18,33
TELEVISION	98	81,67
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis en la presente tabla se observa de 120 madres, 81,67% responde que el medio por donde existe mayor propaganda de consumo de comidas chatarras es la televisión, alimentos altamente procesados y con gran contenido energético debido a que usan estrategias de mercadeo, y están dirigidos a un grupo vulnerables los niños, y 18,33% contestan el radio es por donde existe mayor propaganda.



TABLA N19: Distribución de 120 madres de los escolares de la Escuela Ángela Rodríguez, según las actitudes y prácticas en la alimentación: en las formas de ingesta de alimentos. Cuenca 2015.

FORMA DE INGESTA	N	%
INCENTIVAR EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA, GASEOSA	16	13,33
REALIZAR ALGUNA COMIDA EN FAMILIA	32	26,67
COMER DESPACIO Y SIN DISTRACCIONES	72	60,00
TOTAL:	120	100,00

Fuente. Encuesta

Elaborado por. Los autores

Análisis en la siguiente tabla se observa que de 120 madres, 13,33% responde que buena actitud frente a los hábitos alimenticios es incentivar el consumo de comidas chatarra y gaseosa ocasionando graves problemas de salud a su hijos, 86,67% es realizar alguna comida en familia y come despacio y sin distracciones y debe ser tranquila y agradable, tiempo que sirve para comunicarse y fortalecer los lazos familiares y observar el comportamiento.



CAPITULO VI

6 DISCUSIÓN

Un estudio realizado en Lima Perú Aplicación del Programa Educativo “Escolar sano con alimentación saludable “y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 el Sol- Distrito de Huaura (Período 2010-201) demuestran que el 40,29% tiene instrucción primaria, 50% nos indica que su grado de instrucción es secundario comprando con nuestro estudio realizado nos indica un porcentaje del 70% de las madres tiene instrucción primaria y el 16,6% que tiene instrucción secundaria.

Esto repercute sobre el estado nutricional de los niños/as por desconocimiento de las madres para brindar una buena alimentación, por ende afectará en el desarrollo de sus hijos.

Respecto al estado civil, estudios realizados en el mismo lugar el 45.45% son casadas, lo cual comparando con nuestro estudio es similar ya que nos da un porcentaje de 56,7%,

Así las madres tienen el apoyo de sus esposos para la crianza de sus hijos, proporcionando un ingreso estable al hogar y brindando una buena alimentación.

Estudio realizado en el mismo lugar en cuanto a la ocupación, tenemos que el 69,17% son amas de casa, 13,3% son subempleadas, 5% son estudiantes, comparando con nuestro estudio, nos indica un porcentaje similar en cuanto al 72.72% son amas de casa, el 22,72% ocupación obrera, 4.56 su ocupación es docente. (20)

Esto es un benéfico que sus madres sean amas de casa ya que pueden estar pendientes en la alimentación de su hijo.

En cuanto a los conocimientos que tienen las madres sobre nutrición, estudios realizados en Lima Perú (2012) obtuvieron un porcentaje de 12,59%, comparando con nuestro estudio realizado existe una diferencia de porcentaje de 70,83%. (20)



Estudio realizado en la Ciudad de Tulcán, (Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los Hábitos Alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la Escuela Alejandro r. Mera de la Ciudad de Tulcán relacionada con su estado nutricional en el periodo marzo–agosto del 2013) nos demuestran un porcentaje del 32% consumen un menor porcentaje de frutas yogurt y leche, comparando con nuestro estudio nos indica un alto porcentaje del 97,50% indica que se deben incluir en las comidas principales de los escolares son: lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres. Esto ayudara en el crecimiento y desarrollo de sus hijos.

Estudios realizados en el mismo lugar nos indica que el 69% consume confites y frituras, salchipapas hamburguesas en nuestro estudio realizado nos indica un porcentaje mínimo de 2,50%. (21)

Estudio realizado en la ciudad de Tulcán el 51% les envía a sus hijos algún tipo de refrigerio y el 49% envía dinero, comparando con nuestro estudio realizado nos indica una diferencia de porcentaje del 71,67% envía dinero, 28,33% envía una lonchera a su hijo. Esto es factor determinante conduciendo a que sus hijos queden expensas al consumo de comida chatarra, que a futuro puede causar un sobrepeso. (21)

Estudios realizados en el mismo lugar nos indica que el 46% envía frutas lácteos, chocho o habas; el 38% envía confites y frituras; y el 16% otros como sándwiches, papas fritas de casa, comparando con nuestro estudio nos indica que el 85% de las madres refieren que una buena lonchera debe incluir: frutas y verduras sánduche de carne molida, pollo, pavo o atún, yogur, quesos, 15% manifiesta que debe constar de gaseosa, galleta. (21)

Es importante que la madre tome conciencia de que una alimentación sana conduce a tener un buen estado de salud, una mejor atención en clases, sin embargo, el refrigerio enviado por algunas madres no es el adecuado.



Estudios realizados en la Ciudad de Tulcán, el 93% promueve el consumo de alimentos nutritivos mediante el consumo de comida saludable, comparando con nuestro estudio es similar ya que nos da un porcentaje del 86,67% de las madres tienen buenas actitudes frente a una buena alimentación. (21)

Esto es beneficioso ya que fortalecer los lazos familiares y las madres podrán observar el comportamiento alimentario de sus hijos.

7 CONCLUSIONES:

En el presente estudio se determinó

OBJETIVOS	CONCLUSIONES
<ul style="list-style-type: none">• Determinar las características sociodemográficas de las madres de los escolares como: estado civil, escolaridad, ocupación. edad.	<p>56,7% son casada, 41,67 % son amas de casa, 27,5% son solteras, 10% son divorciadas, 3,33% son subempleadas, 6.67% se desempeña en otras actividades, 5.83% son viudas, se desempeña en otras actividades.</p> <p>70%, corresponde a la edad de 18 a 57 tienen la instrucción primaria, 16,67% edad de 18 a 47 tiene instrucción secundaria, 6,67% tiene una edad de 28 a 47 y una instrucción superior</p>
<ul style="list-style-type: none">• Identificar los conocimientos de las madres sobre la alimentación en los escolares	<p>70,83% tienen conocimientos sobre la nutrición, 29,17% no tiene conocimientos</p> <p>80% conoce los alimentos que contienen calcio, 20% lo desconoce</p> <p>97% indica que el grupo de alimentos que se debe incluir en las comidas principales</p>



	<p>son (carne, huevos, frutas, verduras), 2.5% indica que la comida chatarra.</p> <p>61.67% conoce a cerca de la pirámide alimentaria, 38,33% desconoce del tema.</p> <p>93,33% conoce que el nutriente básico esencial que brinda energía en la edad escolar es el carbohidrato, 6,67% son las grasas.</p> <p>83,33 % responde que desayuno es la comida más importante del día, 7,50% de las madres responden que el almuerzo 1,67% contesta la cena.</p> <p>31,67% responde que los alimentos que no se deben expendir en el bar escolar son las frutas, verduras y lácteos, 68,33% responden que los alimentos que no se deben expendir en el bar son la comida chatarra y gaseosas</p> <p>15% de las madres responde que los alimentos que se deben incluir en una buena lonchera son gaseosa, galleta y manzana, 85,00% responde que una buena lonchera debe incluir frutas y verduras sánduche de carne molida, pollo, pavo o atún, yogur, quesos.</p>
--	---



<ul style="list-style-type: none">• Describir las prácticas de las madres sobre la alimentación en los escolares	<p>73,33% se sujeta el cabello, 11,67% se retira los accesorios, 18% existe un desconocido de medidas higiénicas.</p> <p>71,67% envía dinero, 28,33% envía una lonchera.</p> <p>75,83% la familia comen juntos, 24,17 % no comen juntos, o a veces comen juntos.</p> <p>50% no ve la televisión cuando consumen los alimentos, 34% a veces ven televisión, 15,83% ven televisión cuando comen.</p> <p>45,14% brinda 3 comidas diaria, 30.56% brinda 4 comidas diaria.</p> <p>88,33% ingiere los alimentos con sus hijos en el comedor, 11,66% consumen los alimentos ya sea en dormitorio, sala u otros lugares</p> <p>81,67% responde que la televisión es por donde existe mayor propaganda de consumo de alimentos chatarras, 18,33% responde el radio.</p>



<ul style="list-style-type: none">• Establecer las actitudes de las madres sobre la alimentación en los escolares.	86,67% realiza alguna comida en familia y come despacio y sin distracciones, 13,33% responde que buena actitud frente a los hábitos alimenticios es incentivar el consumo de comidas chatarra y gaseosa.
--	--

8 RECOMENDACIONES

La investigación que concluimos, fue una necesidad dentro del bienestar de esta Unidad Educativa por lo cual hemos aportado. Estudios como éstos deben continuar en beneficio de la Institución.

- Se recomienda a la Escuela elaborar un proyecto de preparación de comida nutritiva dirigida a las madres para que los niños tengan una alimentación correcta y tengan beneficios tanto del desarrollo físico como intelectual.
- Continuar con la investigación del mismo tipo o superiores con el fin de mejorar el conocimiento de las madres y así beneficiar el rendimiento académico de los niños proporcionándoles las herramientas necesarias para enfrentarse a nuevos desafíos del mundo.
- Establecer vigilancia para el buen funcionamiento del Bar y el tipo de alimentos que se expenden, la manera de preparación y manipulación de los alimentos por parte de los encargados del mismo.
- Los padres de familia deben organizar su tiempo y poseer una guía nutricional para promover la alimentación sana en niños escolares, que ayude a elaborar colaciones con aporte nutricional, considerando que la



etapa por la que atraviesan las niñas será la que fomente los conocimientos de un buen estado de salud.

9 LIMITACIONES

El presente trabajo realizado en la Parroquia Racar en el centro educativo “Ángela Rodríguez” han presentado las siguientes limitaciones:

- Debido a que las madres tenían varios niños en diferentes años se dificultó la aplicación de las encuestas llevándonos un poco más del tiempo de lo planificado.

DESCRIPCION DE LOS RUBROS

Rubro	Valor unitario	Valor total
Copias	0.02	100
Impresiones	0.10	80
Celular (saldo)	0.10/min	30
Internet	0,80cents/hora	150
Anillado	1,50	20
Transporte	0,25	150
Alimentación	2,00	200
Total:		730



10 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. (Martínez R. PALMA, A. Atalah, E. Pinero, A. Inseguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL): Naciones Unidas, 2009. Consultado enero 2015.)
2. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Censo de Población y Vivienda 2010. Análisis de datos censales. Proceso Redatam
3. Velázquez U. G. Alimentación del niño en edad escolar. En: Temas sobre alimentación del niño Medellín: Abel Serrano A.; 1992. p. 238
4. Maya M. El modelo alimentario en la zona rural de Medellín, Colombia Agroalimentaria 1998; 7: 68 - 79
5. Maya M. El modelo alimentario en la zona rural de Medellín, Colombia Agroalimentaria 1998; 7: 68 – 79
6. (Beal V. Nutrición en el ciclo de vida. Edit. Limusa. 1994; 83-222.)OMS
7. Linnea, A. Nutrición y Dieta de Cooper; D.R; 17va Edición; México; Nueva Editorial Interamericana, S.A. de C.V; 1985. Pags. 13-14
8. (Gainza, 2002 y Pereyra, 2008).
9. Elaborado por Lic. Nut. Patricia Serafín Diciembre 2012)
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
10. Revista Virtual: Pirámide Alimenticia. Disponible en:
<http://www.piramidealimenticia.com/piramide-alimenticia/>
11. El derecho universal de la alimentación escolar de los niños de América latina: www.larae.org/htm/doc/DECLARACIÓN%20DE%20CANCUN.com pleta.pdf
12. Contreras Rojas, Mariela. Área de Normas Técnicas/CENAN/2006. Disponible en <http://peru.nutrinet.org/lonchera-escolares>
13. (Hodgson, María Dra. Evaluación del Estado Nutricional. Manual de Pediatría. Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile. 1995.



Disponible.<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/evalestadnutric.html>)

14. World Health Organization. The Extent, Nature and Effects of Food Promotion to Children: A Review of the Evidence. Geneva: WHO; 2007.
15. Casanueva E, Bourges H. "Los nutrimentos". En: Casanueva E, Kaufer Horwitz M, Pérez- Lizaur AB, Arroyo P, eds. Nutriología médica. México: Editorial Médica Panamericana, 2001:442-464, Olivares S, Albala
16. Latham MC. "Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas." En: FAO. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Roma: Colección FAO: Alimentación y nutrición, 2002:99-106
17. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. 2006.
18. C, Garcia F, Jofre I. Television publicity and food preferences of school age children of the metropolitan region. RevMedChil.1999 Jul; 127(7):791-9. [Article in Spanish]
19. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2000:
20. Aplicación del Programa Educativo "Escolar sano con alimentación saludable "y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 el Sol- Distrito de Huaura (Período 2010-2011)(04/10/2015)
<http://190.116.38.24:8090/xmlui/bitstream/handle/123456789/14/APLICACION%20DEL%20PROGRAMA%20EDUCATIVO%20%E2%80%99CESCOLAR%20SANO%20CON%20ALIMENTACION%20SALUDABLE.pdf?sequence=1>
21. Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los Hábitos Alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la Escuela Alejandro r. Mera de la Ciudad de Tulcán relacionada con su estado nutricional en el periodo marzo-agosto del 2013 (04/10/2015)
<http://181.198.77.140:8080/bitstream/123456789/247/1/034%20conocimientos,%20actitudes%20y%20practicas%20sobre%20los%20habitoshabitarios%20en%20los%20ni%C3%91os%20que%20asisten%20a%20la%20escuela%20alejandr%20r%20merade%20la>



20ciudad%20de%20tulcan%20%20mejia%20navarro,%20dora%20esme.
pdf

BLIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Merchán M, “Asignatura de Nutrición”, Escuela de Enfermería, Universidad de Cuenca 2014.

Ministerio de Salud Guía para Bares Escolares 2010.



11 ANEXOS

11 .1 ANEXO 1



Fundada en 1867
UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA

Oficio Nº 027-DEE-2015.
Cuenca, 9 de febrero de 2015.

Ing. Antonio Posligua Sanmartín
DIRECTOR DISTRITAL 2 DE EDUCACIÓN
Presente.-

De mi consideración:

Con un cordial saludo me dirijo a usted, para solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda, para que las Srtas. Estudiantes de la Escuela de Enfermería: *JULIA MARÍA GUAPISACA JARA Y NUBE BEATRÍZ GUALLPA ABAD*, realicen su trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciadas en Enfermería, sobre: *CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ÁNGELA RODRIGUEZ, Cuenca, 2015.*

En espera de su atención favorable a la presente, me suscribo de Ud., no sin antes expresar mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,


Mgt. Adriana Verdugo Sánchez
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA



Dirección: Av. El Paraíso Nº 3-52 (Junto al Hospital "Vicente Corral Moscoso")
Telefax: (593-7) 4051000 Ext. 3112 - Casilla Postal: 01.01.1891
CUENCA - ECUADOR



11.2 ANEXO 2

Cuenca, 23 de febrero de 2015

Lic. Efraín Gordillo Pacheco

DIRECTOR DE LA ESCUELA ANGELES RODRIGUEZ

Presente


De mis consideraciones:

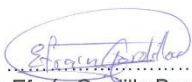
Con un cordial saludo nos dirijo a usted, para solicitar de la manera más comedida, autorice, a los estudiantes de enfermería: Julia Guapisaca Beatriz Guallpa, Patricio Guamán, realizar la investigación previo a la obtención de título en Licenciatura en Enfermería sobre: CONOCIMIENTO ,ACTITUDES, PRACTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES EN LA ESCUELA ANGELES RODRIGUEZ, CUENCA, 2015

En espera a su atención favorable a la presente de suscribo de usted, no mis antes de expresar mis sentimientos de consideración y estima


.....
Patricio Guamán


.....
Julia Guapisaca


.....
Beatriz Guallpa


.....
Lic. Efraín Gordillo Pacheco
Recibido: 2015-02-23.

Escuela Fiscal Mixta
"Angela Rodríguez"
Racar



11.3 Anexo 3. Consentimiento Informado

8.3 ANEXO

Yo Marta Rosa Guaman Zing portadora de la cedula de identidad N° 0102404105001.....doy mi consentimiento para que las estudiantes e la Universidad de Cuenca. Escuela de Enfermería recolecten información sobre el problema de investigación **“CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRACTICAS ELAS MADRES SOBRE LA ALIMENTACION DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ANGELES RORIGUEZ PERIODO 2015”**

El consentimiento que otorgo está en relación con información sobre:

- Conocimientos actitudes y prácticas de las madres sobre la alimentación de los escolares

La información se guardará con absoluta confidencialidad, únicamente será utilizada para el presente estudio, que se facultará a quien crea conveniente la verificación de la información.

FIRMA



11.4 Anexos 4. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA
ESTADO CIVIL	Situación civil de las personas lo cual hace que tengan deberes y derechos.	Estado civil actual de la madre	Soltera Casada Unión Libre Divorciada Viuda	SI NO SI NO
NIVEL DE INSTRUCCIÓN	Es un proceso mediante el cual se adquieren conocimientos, valores, para el bien de uno mismo y el de los demás.	Niveles de instrucción del Ecuador	Nivel de escolaridad aprobado.	Ninguna Primaria C/I Secundaria C/I Superior C/I
OCUPACION	Actividad laboral que realiza la persona en cualquier ámbito.	Empleo estable Año de estudio	Quehaceres Domésticos Estudia Trabaja Otros....	SI NO SI NO SI NO
	Es la noción y experiencia, lograda y acumulada por la madre sobre alimentación, que alcanza en el transcurso de vida, que consiste en la disposición, selección compra, Conservación y preparación de los alimentos	TIPO DE CONOCIMIENTO S	Disponibilidad de conocimientos: Conoce sobre es nutrición Nutrientes básicos. Conoce lo que incluye	SI NO SI NO SI NO



<p>CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES</p>			<p>una lonchera saludable.</p> <p>Sabe lo que es una pirámide alimentaria.</p> <p>Comida importante del día</p>	<p>SI NO</p> <p>SI NO</p> <p>Desayuno Almuerzo Cena</p>
<p>ACTITUDES y DE LAS MADRES</p>	<p>Es la predisposición adquirida mediante la propia experiencia de las madres, que tienden a reaccionar de una manera característica frente al aporte de nutrientes que brindan los alimentos.</p>	<p>Es el conjunto de actividades, que se realizan para satisfacer necesidades alimentarias del niño</p> <p>Estilos de alimentación</p>	<p>Ud. se lava las manos antes de preparar los alimentos</p> <p>Comen todos juntos</p> <p>Ven la televisión cuando comen</p> <p>Cuántas veces al día consume alimentos su niño</p> <p>Madre proporciona un ambiente agradable a los niños para que consuman los alimentos</p>	<p>SI NO</p> <p>SI NO A veces</p> <p>2 3 O mas</p> <p>Comedor Sala Dormitorio</p>



			En donde existe mayor publicidad para el consumo de alimentos chatarras.	Televisión Radio
--	--	--	--	---------------------



11.5 Anexo 5. Formulario de recolección de datos

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

“Conocimientos Actitudes y Prácticas de las madres de Familia sobre la alimentación de los escolares de la escuela Ángela Rodríguez, cuenca 2015”

1.- ASPCTOS SOCIODEMOGRAFICOS

¿Cuál es su estado civil?

Soltera ()

Casada ()

Divorciada ()

Viuda ()

¿Cuál es su nivel de instrucción?

Analfabeta ()

Primaria C () I ()

Secundaria C () I ()

Superior C () I ()

¿Cuál es su ocupación?

Ama de casa ()

Estudiante ()

Subempleada ()

Otros ()

¿Cuántos años tiene?



2.- CONOCIMIENTOS SOBRE LA ALIMENTACION

- **¿Conoce usted sobre nutrición?**

SI ()

NO ()

- **¿Identifique que grupo alimentos contiene calcio? Este nutriente ayuda en la formación y mantenimiento de los huesos y diente.**

a) Huevos ,yogur, ,yogur ,queso ()

b) peras, plátanos, pollo ,duraznos ()

- **Que grupo de alimentos se deben incluir en las comidas principales de los escolares.**

a) lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres. ()

b) salchipapas, hamburguesas Gaseosas ,snack ()

- **Conoce sobre la pirámide alimentaria.**

SI ()

NO ()

- **Identifique cuál de los nutrientes básicos es el esencial en la edad escolar, el mismo que brinda energía.**

a) Carbohidratos ()

b) Grasas ()

- **Marque con una x cual es la comida más importante del día, la cual permite que su hijo tenga una mejor atención en la escuela.**

Desayuno

Colación

Almuerzo

Cena



- **Cual de este grupo de alimentos no se deben expender en el bar.**
 - a) frutas y verduras lácteos (yogur , leche) ()
 - b) salchipapas, hamburguesas , gaseosas ()

- **De las alternativas siguientes marque con una x cuales son los alimentos que puede incluir una buena lonchera:**
 - Gaseosa, galleta y manzana ()
 - frutas (manzanas, peras, plátano, etc.) y verduras (palitos de zanahoria amarilla cruda o ensalada de tomate con rodajas de pimiento y lechuga) sánduches de carne molida, pollo, pavo o atún, yogur, quesos. ()

2.- ACTITUDES Y PRÁCTICAS EN LA ALIMENTACION

Que literales cree usted que son los correctos al preparar los alimentos.

- a) Sujetarse el cabello. ()
- b) Se retirarse los accesorios. (reloj y anillos) ()
- c) c) Lava sólo los alimentos que estén bien sucios. ()
- d) Cuando tose se tapa la boca con las manos y sigue cocinando. ()

- **Ud. se lava las manos cuando.**

- a) Prepara los alimentos.
- c) Antes y después de cocinar.
- d) A veces se olvida.

- **Usted acostumbra a mandar lonchera a su hijo.**

Si () No ()

- **Hábitos de alimentación de la familia en general, en su casa.**

- a) ¿Comen todos juntos cuando están en la casa? SI() NO() A VECES ()



b) ¿Ven televisión cuando comen? SI () NO () A VECES ()

- **¿Cuántas veces al día consume alimentos su niño?**

2 () 3 () 5 () , o más ()

- **¿Cuál es el ambiente en el que ingiere los alimentos?**

Comedor () dormitorio () sala () otro ()

- **De las siguientes opciones por donde existe mayor propaganda del consumo de alimentos chatarras.**

Radio ()

televisión ()

- **Señale con una X cual es una buena actitud frente a los hábitos alimenticios.**

a) Incentivar el consumo de comidas chatarras y de gaseosa. ()

b) Realizar alguna de las comidas en familia. ()

c) Comer despacio y sin distracciones (TV, video-juegos). Aprovechar ese tiempo para comunicarse y observar el comportamiento alimentario de los niños/as. ()