


	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS					  	
	CARTA DE AUTORIZACIÓN						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-06	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 2

Neiva, 12 de diciembre de 2014

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

Los suscritos:

Jaime Eduardo Casanova Carvajal, con C.C. No.1078246656, Laura Marcela Galeano Henao, con C.C. No.1075279089, Miguel Mauricio Vargas Toledo, con C.C. No. 1081404748, Luisa Fernanda Villalba González, con C.C. No. 1075276256, autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado titulado “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014”, presentado y aprobado en el año 2014 como requisito para optar al título de Enfermero(a); autorizamos al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores” , los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.



GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS

CARTA DE AUTORIZACIÓN



CÓDIGO	AP-BIB-FO-06	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	2 de 2
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

Jaime Eduardo Casanova Carvajal

Firma:

Laura Marcela Galeano Henao





Firma:

Miguel Mauricio Vargas Toledo

Firma:

Luisa Fernanda Villalba González

Firma: Luisa Villalba.

	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS						  
	DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 4

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Casanova Carvajal	Jaime Eduardo
Galeano Henao	Laura Marcela
Vargas Toledo	Miguel Mauricio
Villalba González	Luisa Fernanda

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Arias Torres	Dolly

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Enfermero (a)

FACULTAD: Salud





PROGRAMA O POSGRADO: Enfermería

CIUDAD: Neiva **AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2014 **NÚMERO DE PÁGINAS:** 114

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas___ Fotografías_**X**_ Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general___
 Grabados___ Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___
 Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas o Cuadros_**X**_

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento: Microsoft Word 2013

	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS						 ISO 9001 SC 7384-1	 GP 205-1	 CERTIFIED iNet MANAGEMENT SYSTEM CO-SC 7384-1
	DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO								
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	2 de 4		

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

Español

1. Hábitos alimenticios
2. Medidas antropométricas
3. Grupos de alimentos

Inglés

1. Eating habits
2. Anthropometric measures
3. Food groups

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

Introducción: En la infancia se adquieren hábitos alimenticios que condicionan la nutrición en etapas posteriores de la vida y cuando éstos son adecuados garantizan buena salud en la adultez. **Objetivo:** Describir los hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de cuarto y quinto primaria de la Escuela Popular Claretiana. **Métodos:** Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal; población conformada por 100 estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva; los datos se obtuvieron a través de un cuestionario dirigido, se procesaron en software Excel 2013 y en el análisis se utilizó estadística descriptiva. **Resultados:** 56% de los niños tienen peso adecuado, 32% sobrepeso u obesidad y 12% riesgo de delgadez o delgadez. Estudiantes con obesidad o sobrepeso consumen más cereales, tubérculos y azúcares mientras que los delgados ingieren más frutas. En su orden las comidas más frecuentes son: almuerzo 99%, desayuno 98%, cena 98%, onces 63% y medias nueve 57%. Los alimentos usuales en el desayuno son: pan, chocolate y huevo; en el almuerzo: arroz, carne/pollo/pescado, y jugo natural y en la cena: arroz, huevo y jugo natural. **Conclusión:** 75% de los



GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS

DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO



CÓDIGO

AP-BIB-FO-07

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

3 de 4





estudiantes de cuarto y quinto primaria de la Escuela Popular Claretiana tienen adecuados hábitos alimenticios y un poco más de la mitad posee un peso adecuado para la edad y la estatura. **Recomendación:** Fortalecer la educación nutricional para fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios saludables e involucrar a la familia en este proceso.

Palabras claves: hábitos alimenticios, medidas antropométricas, grupos de alimentos.

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

Introduction: In childhood eating habits are acquired eating habits which condition nutrition in later stages of life and when they are adequate guarantee good health in adulthood.

Objective: To describe the eating habits and anthropometric measures in fourth and fifth primary students of the Popular Claretiana school. **Methods:** A descriptive, quantitative, cross-sectional study; the population was shaped by 100 students of fourth and fifth primary grade of the Popular Claretiana school in Neiva; data were obtained through a addressed questionnaire, were processed in Excel 2013 software and in the analysis was used descriptive statistics. **Results:** 56% of children have proper weight, 32% overweight or obesity and 12% risk of thinness or thinness. Students with overweight or obesity consume more cereals, tubers and sugars while the thin children eat more fruits. In its order, the more frequent meals are: lunch with 99%, breakfast with 98%, dinner 98%, elevenses with 63% and half nines 57%. The usual breakfast foods are: bread, chocolate and egg; at

	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS					  	
	DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	4 de 4

lunch: rice, meat, chicken, fish, and natural juice and, on dinner: rice, egg and natural juice.

Conclusion: 75% of students of fourth and fifth primary grade of the Popular Claretiana school have proper eating habits and a little over than a half have adequate weight for age and height. **Recommendation:** Fortify the nutrition education to promote the development of healthy eating habits and involve the family in this process.

Keywords: eating habits, anthropometric measures, food groups.

APROBACIÓN DE LA TESIS

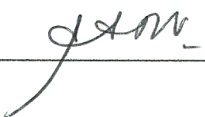
Nombre Jurado: Dolly Arias Torres

Firma:



Nombre Jurado: Claudia Andrea Ramírez Perdomo

Firma:



HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014

CASANOVA CARVAJAL JAIME EDUARDO
GALEANO HENAO LAURA MARCELA
VARGAS TOLEDO MIGUEL MAURICIO
VILLALBA GONZALEZ LUISA FERNANDA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA
NEIVA / HUILA
2014

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014

CASANOVA CARVAJAL JAIME EDUARDO
GALEANO HENAO LAURA MARCELA
VARGAS TOLEDO MIGUEL MAURICIO
VILLALBA GONZALEZ LUISA FERNANDA

Trabajo de grado presentado como requisito para obtener el título de
Enfermera (o)

Asesora

DOLLY ARIAS TORRES

Enfermera

Magister en educación y desarrollo comunitario

Doctora en Ciencias de la Salud

Profesora titular del Departamento de Enfermería

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA
NEIVA / HUILA
2014

Nota de aceptación:

El proyecto se sustentó y aprobó en el Marco del V Encuentro Nacional de Historia de la Enfermería y II Congreso Internacional de Investigación en Salud.

Dolly Quint.

Presidente del jurado

JAM

Firma del jurado

Firma del jurado

Neiva, 28 de noviembre del 2014

DEDICATORIA

Dedicado a Dios por habernos dado la sabiduría y fortaleza de culminar exitosamente esta investigación.

De igual forma, a nuestras familias por el apoyo incondicional en cada una de las metas que nos hemos propuesto y por creer en nosotros.

A nuestros amigos más cercanos por sus deseos éxito y por acompañarnos en este proceso.

*Jaime
Laura
Luisa
Miguel*

AGRADECIMIENTOS

Nuestros sinceros agradecimientos a todas aquellas personas que de alguna forma, hicieron parte de este estudio y colaboraron en su culminación.

A la Dra. Dolly Arias, quien con su ayuda desinteresada y sus valiosos conocimientos nos asesoró y guio en todo el proceso de desarrollo del proyecto; a la nutricionista Katerine Villa, quien a pesar de la distancia siempre estuvo pendiente e interesada, aportando sus amplios conocimientos para dar un sentido más preciso a nuestra investigación; al estadístico Nicolás Núñez, que nos brindó parte de su tiempo y nos ayudó a plasmar nuestros resultados investigativos en diseños prácticos y de fácil entendimiento.

Por último, agradecemos a la coordinadora de la Escuela Popular Claretiana Bárbara Perdomo y docentes, quienes con su gran carisma, hospitalidad e interés por sus estudiantes, permitieron que nuestro proyecto fuera aplicado en su plantel educativo.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2. JUSTIFICACIÓN	17
3. OBJETIVOS	19
3.1 OBJETIVO GENERAL	19
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
4. MARCO REFERENCIAL	20
4.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS RELACIONADOS CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	20
4.2 FUNDAMENTOS NORMATIVOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS	24
4.3 HÁBITOS ALIMENTICIOS	25
4.3.1 Valoración de los hábitos alimenticios	27
4.3.2 Alimentación	29
4.4 VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA	34
4.4.1 Talla para la edad	35
4.4.2 Índice de masa corporal (IMC)	35
5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
6. DISEÑO METODOLÓGICO	41
6.1 TIPO DE ESTUDIO	41

	pág.
6.2 POBLACIÓN	41
6.3 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	42
6.3.1 Método, técnica e instrumento	42
6.3.2 Validez y confiabilidad del instrumento	45
6.3.3 Materiales y equipos	45
6.4 CONFIDENCIALIDAD Y DIVULGACIÓN DE LA INFORMACIÓN	46
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS	47
8. RESULTADOS	48
9. DISCUSIÓN	59
10. CONCLUSIONES	62
11. RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	64
ANEXOS	72

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. Distribución de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana, según edad y sexo. Neiva, 2014	48
Figura 2. Número de comidas consumidas al día de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	49
Figura 3. Alimentos consumidos en el desayuno por estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	50
Figura 4. Alimentos consumidos en el almuerzo por estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	51
Figura 5. Alimentos consumidos en la cena por estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	52
Figura 6. Personas que preparan los alimentos en casa y lugar de consumo de los Estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	53
Figura 7. Alimentos que consumen en las meriendas los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	54
Figura 8. Uso del restaurante escolar de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	55
Figura 9. Alimentos que consumen en la cafetería escolar los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	56

	pág.
Figura 10. Alimentos que contienen las loncheras de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	57
Figura 11. Resultados de las mediciones antropométricas de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.	58

LISTA DE ANEXOS

	pág.
Anexo A. Consentimiento informado	73
Anexo B. Asentimiento informado	76
Anexo C. Acuerdo de confidencialidad	78
Anexo D. Encuesta aplicada a estudiantes	79
Anexo E. Lista de chequeo	87
Anexo F. Gráficas y tablas	89
Anexo G. Estrategias educativas	91
Anexo H. Ayudas educativas	97
Anexo I. Fotografías	109

RESUMEN

Introducción: En la infancia se adquieren hábitos alimenticios que condicionan la nutrición en etapas posteriores de la vida y cuando éstos son adecuados garantizan buena salud en la adultez.

Objetivo: Describir los hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de cuarto y quinto primaria de la Escuela Popular Claretiana.

Métodos: Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal; población conformada por 100 estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva; los datos se obtuvieron a través de un cuestionario dirigido, se procesaron en software Excel 2013 y en el análisis se utilizó estadística descriptiva.

Resultados: 56% de los niños tienen peso adecuado, 32% sobrepeso u obesidad y 12% riesgo de delgadez o delgadez. Estudiantes con obesidad o sobrepeso consumen más cereales, tubérculos y azúcares mientras que los delgados ingieren más frutas. En su orden las comidas más frecuentes son: almuerzo 99%, desayuno 98%, cena 98%, onces 63% y medias nueve 57%. Los alimentos usuales en el desayuno son: pan, chocolate y huevo; en el almuerzo: arroz, carne/pollo/pescado, y jugo natural y en la cena: arroz, huevo y jugo natural.

Conclusión: 75% de los estudiantes de cuarto y quinto primaria de la Escuela Popular Claretiana tienen adecuados hábitos alimenticios y un poco más de la mitad posee un peso adecuado para la edad y la estatura.

Recomendación: Fortalecer la educación nutricional para fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios saludables e involucrar a la familia en este proceso.

Palabras claves: hábitos alimenticios, medidas antropométricas, grupos de alimentos.

ABSTRACT

Introduction: In childhood eating habits are acquired eating habits which condition nutrition in later stages of life and when they are adequate guarantee good health in adulthood.

Objective: To describe the eating habits and anthropometric measures in fourth and fifth primary students of the Popular Claretiana school.

Methods: A descriptive, quantitative, cross-sectional study; the population was shaped by 100 students of fourth and fifth primary grade of the Popular Claretiana school in Neiva; data were obtained through a addressed questionnaire, were processed in Excel 2013 software and in the analysis was used descriptive statistics.

Results: 56% of children have proper weight, 32% overweight or obesity and 12% risk of thinness or thinness. Students with overweight or obesity consume more cereals, tubers and sugars while the thin children eat more fruits. In its order, the more frequent meals are: lunch with 99%, breakfast with 98%, dinner 98%, elevenses with 63% and half nines 57%. The usual breakfast foods are: bread, chocolate and egg; at lunch: rice, meat, chicken, fish, and natural juice and, on dinner: rice, egg and natural juice.

Conclusion: 75% of students of fourth and fifth primary grade of the Popular Claretiana school have proper eating habits and a little over than a half have adequate weight for age and height.

Recommendation: Fortify the nutrition education to promote the development of healthy eating habits and involve the family in this process.

Keywords: eating habits, anthropometric measures, food groups.

INTRODUCCIÓN

La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimenticias que condicionan la nutrición en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a garantizar buena salud en la edad adulta.

Considerando que la alimentación es un proceso influenciado por aspectos biológicos, ambientales, socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, es necesario que los niños(as) adquieran durante esta etapa hábitos alimenticios saludables.

La Organización Mundial de la Salud plantea que este tipo de hábitos se crean y se viven en el marco de la vida cotidiana, rescatando el papel de la familia y de la escuela, como agentes fundamentales en la promoción y fomento de la salud. En el caso de la familia, este es el primer contacto con los hábitos alimenticios, debido a que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños entregando el entorno más importante de aprendizaje para ellos, y en la escuela es donde se ayuda a fortalecer los hábitos adquiridos en casa.

Por lo anterior es importante describir los hábitos alimenticios y las medidas antropométricas de los estudiantes de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva, con el objeto de elaborar una estrategia y materiales educativos que permitan desarrollar hábitos de alimentación saludable en los niños, esto surge de la apreciación de la actual situación del mundo y de nuestro país en la cual las alteraciones nutricionales son uno de los problemas más importantes de salud pública.

Para responder al objetivo descrito anteriormente se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal en donde se describieron los hábitos alimenticios de los niños(as) y su relación con las medidas antropométricas. Con el fin de recolectar dicha información se realizó un instrumento semiestructurado de 29 preguntas aplicado por los investigadores.

El presente documento se encuentra estructurado en 11 capítulos donde explica de manera detallada los hábitos alimenticios, su importancia, valoración, e impacto en la salud de los niños(as). Además se muestra desde un panorama mundial hasta el regional la situación de los hábitos alimenticios en esta población, evidenciándose que éstos junto con otros factores influyen en el crecimiento y desarrollo adecuados.

En la descripción de los hábitos alimenticios se tuvieron en cuenta dos grandes escenarios representados por la casa y la escuela, en los cuales se midieron la frecuencia de consumo de los alimentos, costumbres en la alimentación, tipos de alimentos consumidos y gustos alimenticios. El análisis de las medidas antropométricas se llevó a cabo aplicando los indicadores nutricionales específicos para la población objeto de estudio, teniendo en cuenta todas las recomendaciones normativas. Para la organización y análisis de la información se utilizó el software Excel 2013, en donde se obtuvieron gráficas las cuales permitieron observar que los estudiantes en su mayoría presentan adecuados hábitos alimenticios, aunque se pudieron encontrar casos de sobrepeso y obesidad, según mediciones antropométricas, lo cual indica la importancia de intervenciones integrando a la familia para fomentar hábitos saludables y así mejorar la calidad de vida.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación es un elemento importante para mantener una buena salud, en ella influyen la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimenticios, con los cuales se obtiene una nutrición equilibrada; necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social en los niños (1).

La infancia, etapa en la que se adquieren los hábitos alimenticios, se encuentra marcada por una gran variabilidad de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional (2).

En los factores mencionados tienen una gran influencia los padres, ya que son ellos quienes deciden el tipo, la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de estos hábitos a través de la promoción y educación para la salud (3).

Pero esta influencia ha venido modificándose debido a una menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, pérdida de autoridad de los padres, ocasionando que muchos niños(as) coman cuándo, cómo y lo que quieran (4), pues en esta etapa el mundo del niño(a) se amplía y las oportunidades de comer fuera del hogar se multiplican, se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares, por tal razón el qué comer, cómo y dónde hacerlo depende en ocasiones en la edad escolar, más de una comunidad que de la familia (5). Sumado a esto la situación económica y el nivel educativo de las madres quienes son las principales responsables de la alimentación en el hogar, también afectan los patrones de consumo (6).

En cuanto al ámbito escolar, el niño puede verse enfrentado a nuevos hábitos alimenticios que en ocasiones no son saludables, porque generalmente cuentan

con la disponibilidad de comidas ricas en grasas saturadas (papas fritas, chorizos, hamburguesas, pasteles, empanadas) y bebidas con alto contenido de azúcar (gaseosas y refrescos).

En Colombia, uno de cada seis niños presenta sobrepeso u obesidad, esto se asocia a que la población no tiene una alimentación saludable, reflejada en un escaso consumo de frutas y verduras diariamente (71,9% no consumen frutas y 75% verduras), consumo de embutidos, comidas rápidas semanalmente, gaseosas o refrescos y productos de paquete con el (56,2%, 24,5% y 21,6% respectivamente) (7).

En el Huila, se presenta una disminución del indicador de delgadez del 0.7%, pero en exceso de peso un incremento significativo del 5.4% (8).

Por consiguiente se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana? La respuesta orientó el conjunto de acciones desarrolladas para motivar la ingesta de una alimentación saludable en este grupo poblacional.

2. JUSTIFICACIÓN

La alimentación es un aspecto fundamental en la infancia, ya que ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Una buena alimentación hace que los niños(as) sean más fuertes y sanos, asegurando de esta manera no solo un buen desarrollo físico sino también intelectual, puesto que repercute positivamente en su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar, racionalizar, socializarse y adaptarse a nuevos ambientes. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro (9).

En una adecuada nutrición y por consiguiente buena salud en este ciclo vital, están directamente relacionados los hábitos alimenticios, los cuales deben ser variados, suficientes, bien distribuidos e higiénicos, y que incluyan los alimentos de todos los grupos en proporciones adecuadas, ya que de esta manera se aporta al organismo agua, fibra, vitaminas, minerales, energía, hierro y grasas indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo.

En razón de lo expuesto y teniendo en cuenta que la nutrición de una persona condiciona su salud, aún más si es un niño(a) que se encuentra en un continuo proceso de crecimiento y desarrollo; fue importante y necesario realizar este proyecto de investigación con los estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, pues este responde a la dimensión prioritaria de seguridad alimentaria y nutricional contemplada en el Plan Decenal de Salud Pública, con la cual se busca fortalecer la selección adecuada de los alimentos y la práctica de hábitos alimenticios saludables.

Además, se realizó en respuesta a la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, en cuyo eje de consumo se refiere a los alimentos que se ingieren en relación con las creencias, actitudes, prácticas, culturas, patrones, hábitos alimenticios; y a la guía alimentaria para la población mayor de dos años la cual da las recomendaciones acerca de los alimentos específicos para la población escolar.

De acuerdo a los resultados obtenidos en este proyecto de investigación se realizaron talleres educativos divididos en dos sesiones sobre educación nutricional para padres de familia y estudiantes, con el ánimo de promover hábitos alimenticios saludables en los escolares inculcando actitudes y conocimientos que favorezcan su crecimiento y desarrollo. Igualmente, los casos de alteraciones nutricionales encontrados en los sujetos de investigación fueron remitidos a la respectiva Institución Prestadora de Servicios de Salud.

Se espera que éste proyecto motive la realización de nuevas investigaciones y sea un pilar en el cambio del estilo de vida y la salud de la población infantil.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Describir los hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva para diseñar una estrategia educativa con base en los hallazgos obtenidos.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes en el hogar y en la Escuela Popular Claretiana.

Determinar los indicadores nutricionales para los niños y las niñas de la escuela popular claretiana según los parámetros dados por la resolución 2121 del 2010.

Diseñar y aplicar una estrategia educativa sobre hábitos alimenticios con base en los hallazgos obtenidos.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS RELACIONADOS CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

A continuación se hace una descripción de los principales hallazgos de investigaciones que han abordado el tema de hábitos alimenticios en niños.

En Australia, se encontró que los distintos perfiles de conductas de salud en niños, son comportamientos dañinos asociados a la obesidad, haciendo necesario que las intervenciones sean dirigidas a patrones de conductas colectivas y no tomarlas de manera individual, para que de esta manera sea más eficaz el tratamiento y prevención de la obesidad (10).

El estudio de los hábitos alimenticios de los adolescentes en la provincia de Xi'an China entrega importantes pistas para implementar futuros programas que promuevan los hábitos alimenticios saludables entre los adolescentes, debido a que los malos factores dietarios asociados con el sobrepeso y la obesidad en China se encuentran a la alza. Fácilmente se pueden obtener comidas y bebidas potencialmente obesogénicas (gaseosas y comidas rápidas), razón por la cual es importante educar a los adolescentes con diversas técnicas para crearles hábitos alimenticios que sean benefactores para su salud (11).

En Singapur, la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables durante los años de formación del niño no puede ser subestimada. La reducción de grasa, sal y azúcar y, al mismo tiempo, defender el consumo de cereales integrales, frutas y verduras entre la población siguen siendo la piedra angular de las iniciativas de nutrición clave de la Singapore Health Promotion Board's (HPB). Para lograr esto, HPB adopta un enfoque múltiple que comprende diversas estrategias para promover una alimentación saludable entre los niños y jóvenes en Singapur (12).

En Tailandia, se recomienda que los padres y los maestros participen en la orientación de los escolares con respecto a la autodisciplina en los hábitos alimenticios, el manejo del dinero y la gestión del tiempo, para producir un entorno favorable que conduzca a la alimentación saludable tanto en la escuela como en el hogar, estas conductas que deben ser fortalecidas desde un enfoque integral para proporcionar medidas preventivas primarias contra la obesidad infantil (13).

En Turquía las enfermeras juegan un papel esencial en la prevención de la obesidad infantil y la promoción de hábitos de alimentación saludable, ellas podrían ayudar a los niños en la mejora de la dieta auto efectiva, desarrollando programas de intervención centrados en la familia y en las escuelas para reducir sus hábitos alimenticios poco saludables. Se necesita más investigación sobre los hábitos alimenticios de los niños y el IMC para que el personal de la salud prepare programas de promoción de la salud. Además investigaciones sólidas basadas en enfermería en este ámbito aumentarán el conocimiento sobre los hábitos alimenticios de los niños y el IMC (14).

En la Republica de Lithuania los niños en edad escolar no están consumiendo suficientes frutas y verduras. Se encontraron diferencias sociales y demográficas importantes en el consumo de ambos elementos "saludables" y "menos saludables" de alimentos entre los niños. Las desventajas socioeconómicas existentes son muy importantes para la nutrición de los niños en edad escolar y deben ser una prioridad, con el fin de luchar contra las desigualdades sociales y de salud de los niños (15).

En la India, se encontró que un gran número de niños tenían una dieta saludable. Sin embargo, más de la mitad de ellos consumían chocolates y refrescos, y más de un tercio reemplazaban una o dos veces a la semana la comida proporcionada en su hogar por consumir comidas rápidas fuera de casa con sus amigos. Aunque la mayoría de los niños tenían conocimiento de alimentos saludables y no saludables, eran conscientes de los efectos potencialmente nocivos de la comida rápida (16).

En Suecia, se comprobó que la relación padre-hijo puede tener consecuencias a largo plazo para el desarrollo de hábitos saludables o no saludables. En primer

lugar, una relación negativa entre padres e hijos tiene una fuerte asociación con problemas de alimentación; se recomienda brindar a los padres que tienen dificultades con sus hijos la ayuda de profesionales para evitar el desarrollo de malos hábitos alimenticios. Por lo tanto, las instituciones sociales tienen la responsabilidad de estar atentos a los padres que necesitan apoyo extra (17).

En Dinamarca, se encontró que los altos niveles de visualización de televisión y consumo de comida al mismo tiempo se asociaron con la preferencia de alimentos y hábitos alimenticios poco saludables, aunque esta asociación fue más fuerte en niños que en niñas. Visto desde una perspectiva de la salud pública, las intervenciones destinadas a mejorar las preferencias de alimentos y los hábitos alimenticios en los niños deben reconocer la televisión como un factor de influencia importante, considerando que las restricciones de tiempo de visualización y la calidad de los programas televisivos pueden ser beneficiosos para el desarrollo de las preferencias alimentarias saludables y los hábitos alimenticios (18).

En Turquía, se descubrió que los estudiantes necesitan más conocimientos para poder distinguir entre un peso saludable y realista y uno que no lo es. Así mismo se sugiere que se deben diseñar programas de salud dirigidos de forma diferente para niños y niñas con la tendencia a controlar el bajo peso, sobrepeso o la obesidad (19).

En Francia se encontró que los hábitos alimenticios están directamente relacionados con las medidas antropométricas, pues se ha demostrado significativamente que los niños con hábitos alimenticios no saludables obtienen una puntuación más alta en los indicadores antropométricos; además los hábitos alimenticios perjudiciales constituyen un riesgo en esta etapa y aún más si se asocian con otras conductas no saludables. Por lo tanto es útil modificar los hábitos paso a paso por medio de una educación progresiva y mejorar la adherencia a los comportamientos saludables (20).

En España la aplicación del programa de juegos “Trucos deliciosos” hace que los niños se involucren exitosamente en el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables. Además se comprobó por medio de observaciones que los niños

entienden y recuerdan más las lecciones dadas a través de los juegos (21). En otra investigación realizada en España, se recomienda la realización de un programa de intervención escolar basado en un juego de cartas durante los recreos escolares, las cuales contienen información sobre una adecuada alimentación, evidenciándose así mejorías significativas en los hábitos alimenticios debido al alto grado de adherencia a este juego (22).

En Canadá se recomienda que deben haber acciones concretas dirigidas a los estudiantes de último año de la escuela primaria con el fin de desarrollar una responsabilidad individual y una autonomía con respecto a los hábitos alimenticios saludables. Estas acciones deben considerar las diferencias de sexo, edad y estilos de vida (23). Estudio realizado en Alberta sugiere que el centrarse en las intervenciones diseñadas para aumentar la preferencia del gusto puede conducir a una mayor ingesta de frutas y verduras en los niños. La presentación a los niños de frutas y verduras no familiares a través de pruebas de sabor puede ser un método eficaz y práctico para la promoción de la salud y mejorar los hábitos alimenticios (24).

En México, al realizar una revisión teórica acerca del papel de la familia, los anuncios publicitarios y la escuela, en la adopción, o bien en la modificación de los hábitos alimentarios de los niños, se encontró que en los niños las nuevas dinámicas familiares y las altas exposiciones a comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo de los niños originando con ello el aumento de la obesidad infantil; razón por la cual se resalta la importancia de la educación para la salud como una herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con los hábitos alimentarios saludables (25).

En Chile, se encontró que la mayoría de los participantes del estudio no toman un desayuno correcto basado en el consumo de leche o derivados, cereales o pan y fruta o zumo de fruta. Además se encontró que el 31,9% de los niños posee un nivel nutricional muy bajo y sólo un 27,7% presenta un nivel nutricional adecuado (26).

En Ecuador se encontró que la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares aumentó en las edades de 6 a 9 años y se asoció con la actividad física

insuficiente y no con la pobreza. La promoción de la actividad física y el consumo de fruta en la merienda escolar deben ser explorados como medidas de intervención para prevenir y reducir el sobrepeso y obesidad en escolares (27).

En Venezuela, se sugiere la implementación de cambios desde la etapa preescolar, para corregir precozmente los inadecuados hábitos alimentarios, fomentar la actividad física y evitar los altos índices de sedentarismo, con la consecuente aparición de enfermedades degenerativas crónicas del adulto (28).

En Colombia se comprobó que a medida que aumenta el índice de masa corporal se incrementan el porcentaje de grasa corporal y que la mayoría de los estudiantes reporta mayor dedicación a las actividades sedentarias como ver televisión y jugar con videojuegos o el computador que a la práctica deportiva. Es importante reconocer que la prevención de la obesidad requiere del esfuerzo conjunto entre agentes gubernamentales, la industria, el comercio y los medios de comunicación, que desempeñan un papel importante en la promoción de alimentación saludable y los niveles adecuados de actividad física. (29)

Otro estudio nacional encontró que las tiendas escolares disponen alimentos catalogados como productos densos energéticamente y de bajo valor nutricional; los estudiantes consumen este tipo de alimentos durante el descanso escolar, por lo cual se requieren estrategias de promoción de la salud encaminadas a incorporar frutas o verduras en el entorno educativo e incentivar su consumo en los niños. (30)

4.2 FUNDAMENTOS NORMATIVOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS

En cuanto normatividad sobre nutrición, la Constitución Política de Colombia del año 1991, reconoce el derecho a la alimentación.

La ley 1098 del 2006, código de infancia y adolescencia; en el artículo 24 reconoce el derecho a los alimentos de los niños, las niñas y los adolescentes y

demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante.

Según el conpes 113 del 2008 donde se reglamenta la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional; se define seguridad alimentaria y nutricional como la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa”.

La resolución 2121 del 9 de junio del 2010 por la cual se adoptan los patrones de crecimiento publicados por la Organización Mundial de la Salud – OMS en el 2006 y 2007, para los niños, niñas y adolescentes de 0 a 18 años de edad.

El Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021, en sus dimensiones prioritarias contiene la de seguridad alimentaria y nutricional, con la cual se busca garantizar el derecho a la alimentación sana en los diferentes ciclos de vida. En su componente de consumo y aprovechamiento biológico de alimentos, fortalece en la población la selección adecuada de los alimentos y la práctica de hábitos alimenticios saludables que le permitan mantener un estado de salud y nutrición adecuado.

4.3 HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios son el conjunto de conductas que adquiere una persona, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimenticios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (31).

Crear hábitos alimenticios durante la infancia es muy importante porque:

- Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo.
- La adopción de buenos hábitos alimenticios desde la infancia, favorecerá el mantenimiento en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo en el establecimiento de una buena salud.
- Si no se alimentan de forma equilibrada pueden sufrir trastornos de sobrepeso, obesidad, entre otros.

Los hábitos alimenticios se adquieren principalmente en casa; los niños y niñas observan la forma de comer de su familia (tranquilos, de forma compulsiva, a cualquier hora, viendo televisión...), los alimentos que se comen, se compran, la manera de cocinarlos y así de forma progresiva se van acostumbrando a los hábitos observados. Por este motivo es importante tomar conciencia en la familia de cuáles son sus hábitos alimenticios y procurar mejorarlos.

Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar alimentos de diferentes sabores, texturas y colores, es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

Otro escenario significativo para el desarrollo de los hábitos alimenticios es la escuela, ya que los niños(as) en esta etapa adquieren cierto grado de autonomía en la alimentación, al realizar alguna de las comidas fuera de la casa, en los comedores escolares, sin supervisión familiar. La escuela debe brindar a través de programas de educación nutricional integrados y mediante el comedor escolar, el apoyo y la instrucción suficiente para desarrollar o modificar los hábitos alimenticios en caso de que no fueran correctos (32).

Es primordial acostumbrar a los niños(as) a realizar cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas), para que de esta manera se realice el aporte de energía suficiente.

Importancia de cada comida:

- **El desayuno:** Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno.
- **La media mañana o media tarde (merienda):** La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.
- **Almuerzo:** Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.
- **Cena:** Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales (33).

4.3.1 Valoración de los hábitos alimenticios. Es evidente que los hábitos alimenticios son de naturaleza compleja y el resultado de la influencia de múltiples factores que intervienen en su configuración, por lo tanto la evaluación es un campo de amplias posibilidades, las cuales inician en el conocimiento del tipo y cantidad de alimentos consumidos hasta llegar a la conducta alimentaria y las interrelaciones de la persona con la alimentación.

Para lo anterior existen diferentes técnicas de valoración como: diario de alimentos, registro por pesada, recordatorio del día anterior, y cuestionario de frecuencia de consumo alimentario. Para efectos del desarrollo de este estudio la valoración se realizó a través del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ya que es útil, de bajo costo, mide la ingesta habitual, puede ser

utilizado en un grupo de población grande, no es invasivo, y no induce a cambios (34).

Existen diferentes clasificaciones de alimentos saludables en la alimentación del niño(a). Para efectos de este estudio se utilizó la clasificación de alimentos del tren de la alimentación saludable, el cual consta de siete vagones que ilustran los siete grupos de alimentos, indicando qué alimentos se deben consumir, teniendo en cuenta el aporte nutricional:

<p align="center">Cereales, raíces, Tubérculos y plátano</p>	<p align="center">Hortalizas, verduras y leguminosas verdes</p>	<p align="center">Frutas</p>
<p>El arroz, la avena, la cebada, en cuanto a los tubérculos, la papa, yuca, arracacha y el plátano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportan energía principalmente. 	<p>Espinaca, ahuyama, remolacha, acelga, pepino, apio, alverja verde, entre otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportan proteínas. 	<p>Guayaba, mango, curaba, naranja, mandarina, durazno, entre otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportan vitaminas y minerales.
<p align="center">Carnes, huevos, leguminosas secas</p>	<p align="center">Lácteos</p>	<p align="center">Grasas</p>
<p>La carne de res, cerdo y pollo. Las leguminosas secas como la lenteja, el frijol y el garbanzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportan proteínas. 	<p>El yogurt, kumis, leche, queso, y demás derivados lácteos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El aporte principal es de calcio. 	<p>El aceite, mantequilla y la margarina. Es importante no exceder el consumo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportan energía al organismo.
<p align="center">Azúcares</p>		
<p>El azúcar, panela, miel, dulces, etc. No exceder su consumo.</p>		

Todos los grupos de alimentos son importantes porque se complementan entre sí y brindan diferentes cantidades de sustancias nutritivas al cuerpo, por eso hay que tener en cuenta la cantidad de alimentos que se deben consumir de cada uno de los grupos.

4.3.2 Alimentación. Se refiere al acto cotidiano y consciente por el cual los seres humanos elegimos, preparamos e ingerimos ciertos alimentos y que sí está influido por factores externos a nuestro cuerpo a los que les llamamos hábitos y que tienen que ver con el lugar donde vivimos, la capacidad económica, los gustos, la religión, etc.

Un alimento es la sustancia o sólido de origen animal o vegetal que influye en el crecimiento, para mantener adecuadas funciones corporales, renovar los tejidos que han sufrido deterioro y proveerse de energía necesaria para la realización de las actividades habituales.

En la naturaleza existen 6 clases de nutrientes, los cuales son necesarios para el funcionamiento vital de las células; éstos son:

- **Grasas:** Aíslan y protegen el esqueleto y los órganos, transportan las vitaminas liposolubles: A, D, E y K. Proporcionan más del doble de calorías que los hidratos de carbono y las proteínas.
- **Hidratos de carbono:** Se les considera el combustible del organismo ya que son fuentes energéticas que actúan de forma inmediata. Existen diferentes hidratos de carbono entre ellos la glucosa, la cual se caracteriza por pasar del tubo digestivo a la sangre y de allí a los músculos en pocos minutos. Se clasifican en simples (como la miel, azúcar de mesa y las frutas) y complejos (como los almidones de frutas, verduras, legumbres y cereales).
- **Proteínas:** Esenciales en la reparación y desarrollo de los tejidos. Están compuestas por aminoácidos los cuales se obtienen del consumo de proteínas animales, que los contienen en cantidades adecuadas.

- Vitaminas: Sustancias químicas no sintetizables por el cuerpo. Están presentes en los alimentos. No producen energía, intervienen como catalizador de las reacciones bioquímicas provocando la liberación de energía.
- Minerales: Elementos químicos esenciales para la actividad celular, como lo son el calcio, fosforo, potasio, sodio, hierro, entre otros.
- Agua: Elemento esencial para la vida, constituye la mayor parte del peso del organismo. El agua puede obtenerse por ingestión de alimentos, líquidos y sólidos.

Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal o vegetal. El agua y la sal son alimentos de origen mineral.

Basándose en la función nutritiva que desempeñan en el organismo se clasifican en:

- Alimentos energéticos: Son los que proveen de energía para realizar distintas actividades físicas; como las pastas, arroz, pan, galletas, dulces, miel, y aceites.
- Alimentos constructores: Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos; y que favorecen la cicatrización de las heridas. Estos son la leche y sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.
- Alimentos reguladores o protectores: Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementan y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de éstos figuran las frutas, verduras, hortalizas y el agua.

Alimentación recomendada para los escolares (7 a 12 años), de acuerdo a la Guía Alimentaria para la población colombiana mayor de dos años:

GRUPOS DE ALIMENTOS	CANTIDADES EQUIVALENTES	NÚMERO DE INTERCAMBIOS AL DÍA
CEREALES RAICES TUBÉRCULOS PLÁTANOS	<ul style="list-style-type: none"> • ½ pocillo de arroz cocido. • 1 pan o mogolla o arepa o envuelto mediano. • 1 pocillo de pastas alimenticias cocidas. • 1 plato de sopa de harina de maíz o trigo o cebada o avena. • 2 tajadas medianas de yuca o arracacha. • 1 papa grande o 2 medianas. • 2 tajadas de plátano. (½ plátano mediano). 	4 ½ a 6
HORTALIZAS Y VERDURAS LEGUMINOSAS VERDES	<ul style="list-style-type: none"> • ½ pocillo de auyama cocida. • 1 zanahoria mediana. • 1 pocillo de acelga o espinaca o repollo o brócoli o apio o habichuela o pepino o lechuga o tomate. • 2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes. • 1 pocillo de ensalada mixta (hortalizas, verduras y leguminosas verdes). 	2
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tajada de papaya o ½ de piña. • 1 banano o manzana (pequeña). • 3 ciruelas o granadillas o curubas. • 2 duraznos o guayabas. • 1 naranja o mandarina mediana o un mango. 	4

<p>CARNES, VÍSCERAS Y PRODUCTOS ELABORADOS</p> <p>HUEVOS</p> <p>LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pedazo grande delgado de pescado, pollo o res magra. • 1 pedazo mediano si es cerdo o hígado o morcilla. • 2 cucharadas de atún. • 1 huevo equivale a ½ porción de alimentos de este grupo. • 1 pocillo bajito de fríjol o arveja o lenteja o garbanzo o habas secas (cocidas). • 1 pocillo de colada de bienestarina o colombiharina, equivale a ½ porción de alimentos de este grupo. 	<p>1 a 2</p>
<p>LECHE, KUMIS O YOGURT, QUESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pocillo de leche entera o kumis o yogurt sin dulce. • 1 ½ pocillos de leche descremada. • 1 tajada grande de queso descremado. • 1 tajada pequeña de queso con crema. 	<p>2</p>
<p>GRASAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite vegetal o margarina o mantequilla o mayonesa. • 1 tajada pequeña de aguacate. • 1 trozo pequeño de coco. 	<p>6</p>
<p>AZÚCARES Y DULCES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de azúcar o panela. • 1 cucharada de ariquepe o miel o mermelada. • ½ bocadillo o ½ pastilla de chocolate • 3 cucharadas de helado. 	<p>4 a 5</p>

Ejemplo de menú saludable de acuerdo a los grupos de alimentos en niños(as) de 7 a 12 años:

TIEMPO DE COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD	INTERCAMBIOS
DESAYUNO 7:00 AM	Mandarina	1 unidad	1 tajada mediana de melón, papaya o piña, 1 naranja, 15 uvas, 1 banano
	Chocolate en leche	1 pocillo	1 pocillo de colada de avena en leche
	Huevo batido	1 unidad	1 rebanada de queso
	Pan blanco	1 unidad	2 tostadas, 1 arepa mediana, 4 galletas de soda, 1 mogolla
MEDIAS NUEVES 10:00 AM	Fresas	½ taza	1 manzana, 1 pera, 1 durazno, 2 guayabas, 1 mandarina
	Kumis	1 vaso	1 vaso de yogurt, 1 pocillo de colada de avena en leche, 1 rebanada de queso
	Galletas de soda	4 unidades	1 pan, 1 mogolla, 1 tajada pequeña de ponqué, 1 bocadillo, ½ envuelto de maíz
ALMUERZO 1:00 PM	Carne asada	1 porción mediana	1 porción mediana de pescado o 1 presa mediana de pollo
	Arroz blanco	6 cucharadas	6 cucharadas de pasta, cebada, avena o cuchuco de trigo, ⅓ de mazorca
	Ensalada de arveja verde, habichuela y zanahoria	4 cucharadas	2 rodajas gruesas de tomate, 1 hoja de espinaca, 1 trozo pequeño de brócoli, 2 hojas grandes de repollo, 1 taza de crema de verduras, 3 cucharadas de frijoles, lentejas o garbanzos
	Papa salada	1 unidad mediana	1 trozo mediano de yuca, plátano o arracacha, 2 papas criollas
	Jugo de mora	1 vaso	1 vaso de jugo de lulo, maracuyá, mango, guayaba, cholupa o 1 porción mediana de fruta entera
ONCES 4:00 PM	Yogurt	1 vaso	1 vaso de kumis, 1 pocillo de avena en leche, 1 rebanada de queso
	Galletas de dulce	4 unidades	1 tajada pequeña de ponqué, 4 galletas de soda, 1 pan blanco, 2 tostadas, 1 mogolla, ½ envuelto, 1 bocadillo

CENA 7:00 PM	Pollo dorado	1 presa mediana	1 porción mediana de carne de res o pescado
	Arroz blanco	6 cucharadas	6 cucharadas de pasta, cebada, avena o cuchuco de trigo, 1/3 de mazorca
	Zanahoria rallada	4 cucharadas	4 cucharadas de auyama, 3 cucharadas de arveja verde o habichuela, 3 cucharadas de frijoles, lentejas o garbanzos
	Plátano al horno	1 trozo mediano	papa mediana, 1 trozo mediano de yuca o arracacha, 2 papas criollas
	Jugo de guanábana	1 vaso	1 vaso de jugo de tomate de árbol, piña, lulo, mango, guayaba o 1 porción mediana de fruta entera

Elaborado por: Karen Viviana Castañeda nutricionista, de acuerdo a la Guía Alimentaria para la población mayor de 2 años del ICBF.

4.4 VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Es el conjunto de mediciones corporales con el que se determinan los diferentes niveles y grados de nutrición de una persona mediante parámetros antropométricos e índices derivados de la relación entre los mismos.

Las mediciones antropométricas incluyen peso, estatura o talla. Estas mediciones han sido evaluadas en combinación con la edad (Ej. peso/edad, talla/edad), o en combinación con ellas mismas (Ej.: peso/talla). A estas combinaciones se les ha denominado índices, e indicadores a la aplicación o uso de estos índices.

Para la valoración de estos índices en los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana, fueron clasificados en los indicadores de Talla/Edad (T/E), e Índice de Masa Corporal/Edad (IMC/E), los cuales corresponden a la población de 5 a 18 años, empleando los estándares de crecimiento y desarrollo de la OMS 2006 -2007 y los puntos de corte de la resolución 2121 de 2010 para Colombia.

4.4.1 Talla para la edad. La talla se define como, la distancia entre el punto más elevado del cuerpo en la línea media sagital y el plano de apoyo del individuo.

La talla para la edad muestra el crecimiento lineal alcanzado. Este índice refleja la historia nutricional de un individuo. Un niño con desnutrición aguda puede perder peso pero no talla, para que la talla se afecte es necesario que la causa haya actuado en un tiempo prolongado.

La baja estatura es la definición descriptiva de la talla baja para la edad, pudiendo ser esta una variación normal o un proceso patológico, en cambio la detención del crecimiento implica que la baja estatura es patológica, reflejando el fracaso en el proceso de desarrollo del potencial de crecimiento lineal como consecuencia de condiciones sanitarias y nutricionales desfavorables.

4.4.2 Índice de masa corporal (IMC). Es un indicador del estado nutricional actual. Refleja la masa corporal total, además define sobrepeso, obesidad o desnutrición.

Según los patrones de crecimiento de la OMS 2006 – 2007 los valores normales son los siguientes:

Talla para la edad (T/E):

Punto de corte (desviación estándar)	Denominación
< - 2	Talla baja para la edad o retraso en talla
$\geq - 2$ a ≤ 1	Riesgo de talla baja
$\geq - 1$	Talla adecuada para la edad

Índice de masa corporal para la edad (IMC/E):

Punto de corte (desviación estándar)	Denominación
$< - 2$	Delgadez
$\geq - 2$ a $\leq - 1$	Riesgo de delgadez
$\geq - 1$ a ≤ 1	Adecuado para la edad
≥ 1 a ≤ 2	Sobrepeso
> 2	Obesidad

5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	FORMAS DE MEDICION
Hábitos alimenticios	Conjunto de conductas que adquiere una persona, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.	Frecuencia de consumo de alimentos	Número de comidas consumidas en el día	Numérico	<ul style="list-style-type: none"> • 2 • 3 • 4 • Más de 4
			Horarios de alimentación	Numérico	<ul style="list-style-type: none"> • 6:00am – 7:00am: Desayuno • 9:00am – 10:00am: Medias nueve • 12:00pm – 1:00pm: Almuerzo • 3:30pm – 4:30pm: Onces • 6:00pm – 7:00pm: Cena
		Prácticas alimenticias	Lugar de la alimentación	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Habitación • Cocina • Comedor

			Actividades realizadas durante la alimentación	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Ver televisión • Hacer tareas • Estar en el computador • Jugar
			Personas con quien se consumen los alimentos	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Solo • Padres • Familia • Amigos
			Uso del restaurante escolar	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • En el almuerzo • En el desayuno • Ninguno
		Tipos de alimentos consumidos	Alimentos consumidos	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales, raíces, tubérculos y plátanos. • Hortalizas, verduras y leguminosas verdes. • Frutas. • Carnes, huevos, leguminosas secas. • Lácteos. • Grasas. • Azúcares.
			Bebidas ingeridas	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Lácteos • Gaseosas • Jugos

			Alimentos consumidos en las meriendas	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Gaseosa • Jugo • Pan • Dulces y/o postres • Empaquetados
			Consumo de frutas al día	Numérico	<ul style="list-style-type: none"> • 1 – 2 • 3 – 4
			Consumo de verduras al día	Numérico	<ul style="list-style-type: none"> • 1 – 2 • 3 – 4
		Gustos y preferencias de alimentos	Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.	Nominal	Arroz, arepa, pan, pastas, papa, yuca, plátano
			Hortalizas, verduras y leguminosas verdes.	Nominal	Tomate, coliflor lechuga, zanahoria, habichuela, auyama, cebolla, espinacas, pimentón
			Frutas	Nominal	Manzana, pera, banano, piña, naranja, mandarina, sandía, fresas, uvas
			Carnes, huevos, leguminosas secas	Nominal	Carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado, huevo, frijol, lenteja, garbanzo

			Lácteos	Nominal	Leche, yogurt, kumis, queso
			Grasas	Nominal	Mantequilla, salsas, alimentos fritos
			Azúcares	Nominal	Dulces, chokolatinas, gaseosas, refrescos
Valoración antropométrica	Conjunto de mediciones corporales con el que se determinan los diferentes niveles y grados de nutrición de una persona mediante parámetros antropométricos e índices derivados de la relación entre los mismos.	IMC / edad	Peso en Kg Talla en Cm Edad en años	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad ≥ 2 SD • Sobrepeso ≥ 1 a < 2 SD • Adecuado para la edad ≥ -1 a < 1 SD • Riesgo de delgadez ≥ -2 a < -1SD • Delgadez < -2SD
		Talla / edad			<ul style="list-style-type: none"> • Talla baja para la edad o retraso en talla < -2 • Riesgo de talla baja ≥ -2 a ≤ 1 • Talla adecuada para la edad ≥ -1

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 TIPO DE ESTUDIO

Se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo, y transversal orientado a la descripción en detalle de los hábitos alimenticios y las medidas antropométricas sin establecer relaciones de causalidad entre estas dos variables. La recolección de los datos se hizo en un solo momento de tiempo.

6.2 POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 100 estudiantes de cuarto y quinto grado de la EPC de la jornada mañana y tarde, que cumplieron con los siguientes criterios:

De inclusión:

- Estudiantes de cuarto y quinto grado de la EPC.
- Deseo de participación en el estudio.
- Firma del consentimiento y asentimiento informado por parte de los padres y los niños(as).

De exclusión:

- Presencia de algún tipo de discapacidad cognitiva limitante.
- Retiro voluntario del estudio.

6.3 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

6.3.1 Método, técnica e instrumento. La recolección de la información se realizó de la siguiente manera:

Se aplicó una encuesta semi-estructurada de manera dirigida a todos los estudiantes, para lo cual se dividieron los cursos en cuatro subgrupos iguales que fueron orientados por cada uno de los investigadores. (Véase Anexo D)

Se realizaron cinco observaciones del entorno escolar en diferentes momentos durante una semana: en las horas de almuerzo y/o refrigerio que brinda la escuela y en las horas de los descansos. Esta información fue registrada por medio de unas listas de chequeo las cuales permitieron conocer comportamientos y el tipo de alimentos que consumen los estudiantes fuera del ámbito familiar. (Véase Anexo E)

Se realizó la valoración de las medidas antropométricas de los niños antes de la salida al recreo, con base en los indicadores, técnicas y equipos recomendados en la Resolución 2121 del 2010, tal como se describe a continuación:

Talla de niños y niñas mayores de 2 años

Para mayores de dos años, la medición se debe realizar de pie (posición vertical) y la medida se denomina TALLA O ESTATURA, la cual se tomará con un tallímetro. Se debe tener en cuenta que el tallímetro esté ubicado verticalmente; revisar los siguientes pasos:

- Poner el tallímetro sobre una superficie plana y contra una pared que no tenga guarda- escobas. Es importante que en la base estén dibujadas las plantillas o

huellas de los pies para indicar mejor la posición en donde debe quedar el niño o niña.

- Ubicar al niño o niña contra la parte posterior del tallímetro, con los pies sobre las plantillas, en posición erguida con los talones juntos y las rodillas rectas. Pueden presentarse usuarios que probablemente no pueden juntar totalmente los pies. Verificar que no haya adornos puestos en la cabeza ni zapatos.
- Verificar que la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, los glúteos, el tronco y los hombros y espalda toquen la tabla vertical. Los talones no deben estar elevados y los brazos deben colgar a los lados del tronco con las palmas hacia los muslos. La madre o acompañante debe sostener y presionar suavemente con una mano las rodillas y con la otra los tobillos contra la tabla vertical.
- Solicitar al niño o niña que mire al frente y posteriormente sujetar su mentón para mantener la cabeza en esta posición y pedir que realice una inspiración profunda sin levantar los hombros. Con la mano derecha deslizar la pieza movable hacia el vértice (coronilla) de la cabeza, hasta que se apoye suavemente sobre esta. Cuidar que el niño no doble la espalda (joroba) ni se empine.
- Una vez la posición del niño o niña esté correcta, leer rápidamente el valor que marca la pieza movable ubicándose frente a ella y anotarlo con una aproximación de 0.1 cm. Retirar la pieza movable de la cabeza del niño y la mano del mentón.
- Revisar la medida anotada y repetir el procedimiento para validarla. Compararla con la primera medida si varía en más de 0.5 cm., medir por tercera vez y promediar los dos valores que tengan una variabilidad hasta de 0.5 cm.

Peso de niños y niñas mayores de 2 años con báscula electrónica o digital

Poner la báscula sobre una superficie plana y asegúrese que esté calibrada y con buen soporte en todos sus ángulos o partes que estén en contacto con el piso.

- Antes de pesar confirmar que la báscula este en cero.
- Pesar al niño o niña con la mínima cantidad de ropa posible.
- Solicitar al niño o niña que se pare directamente en la mitad de la superficie de la báscula y que esté en posición recta y erguida.
- Si la balanza es mecánica, ubique las piezas móviles o verifique la posición de la aguja a fin de obtener el peso exacto o si es electrónica o digital, simplemente, lea el resultado.
- Registrar el peso exacto obtenido en kilogramos con una aproximación de 50 a 100 gramos, según la sensibilidad del equipo.
- Bajar al niño de la báscula o balanza.
- Revisar la medida registrada y repita el procedimiento para validarla. Compárela con la primera medida, si los dos valores están dentro de la variabilidad permitida, promédíelos. Si varían entre sí en más del valor permitido, mida por tercera vez.
- En este caso, promedie los dos valores que tengan la variabilidad permitida.

- Verificar el dato registrado para confirmar si quedó legible.

Los datos obtenidos de la valoración antropométrica se registraron en las gráficas correspondientes para la población de 5 a 18 años, las cuales corresponden a talla según edad, e IMC/edad en niños y niñas. (véase Anexo 6)

El análisis de la información se realizó por medio del programa Microsoft Excel 2013, el cual nos permitió agrupar, ordenar y filtrar la información en una base de datos, para su posterior interpretación y análisis.

6.3.2 Validez y confiabilidad del instrumento. El instrumento fue validado mediante revisión de dos nutricionistas dietistas del Centro Colombiano de Nutrición Integral - Cecni; quienes se encargaron de evaluar coherencia, pertinencia y claridad de cada uno de los ítems del instrumento en la escala de 1 a 5, siendo 5 la máxima puntuación.

La confiabilidad fue probada mediante la aplicación del instrumento por medio de una prueba piloto a una muestra por conveniencia de 10 estudiantes del grado tercero de la Escuela Popular Claretiana.

6.3.3 Materiales y equipos. Para la toma de las medidas antropométricas se utilizaron los siguientes materiales y equipos:

- Instrumento para la toma del peso:
Balanza de pie:
 - Capacidad de 120 a 150 kg.
 - Precisión ideal 50 gr, máximo 100 gr.
 - mecanismo: Equipos Digitales (portátil) con baterías

- Instrumento para toma de la talla:
Tallímetro portátil:
 - Capacidad de dos (2) metros

- Sensibilidad 1 mm
- Tener en cuenta la ubicación del equipo
- Desarmable para facilitar el transporte

6.4 CONFIDENCIALIDAD Y DIVULGACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para guardar el derecho de confidencialidad de los participantes en el estudio, el instrumento fue seriado de acuerdo a la enumeración del listado realizado de los estudiantes participantes.

La divulgación de los resultados y eventualidades presentadas durante la realización del estudio, se hizo en reunión de estudiantes, padres de familia, docentes y administrativos citados por directivas del plantel educativo.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para los fines del desarrollo del proyecto de investigación se tuvieron en cuenta los diferentes conceptos éticos y legales planteados en la RESOLUCIÓN N° 008430 DE 1993.

Con el objetivo de mantener los principios éticos como el de respeto a la dignidad humana, protección de los derechos y bienestar; se realizó un contacto con los sujetos de estudio de forma oral y escrita por medio del consentimiento y asentimiento informado en dónde se explicaron los objetivos y propósitos de la investigación.

Los sujetos de estudio estuvieron en total libertad de participar o no en el estudio, conociendo con anterioridad la información completa sobre la naturaleza de éste, igualmente se tuvo precaución con el lenguaje utilizado en la comunicación verbal, no verbal, y el manejo de los datos adquiridos.

Teniendo en cuenta la privacidad de los participantes se tuvo reserva en los datos personales durante el desarrollo de la investigación y en la divulgación de los resultados, con tal fin las encuestas realizadas no contenían los nombres, éstas se manejaron a través de una codificación numérica.

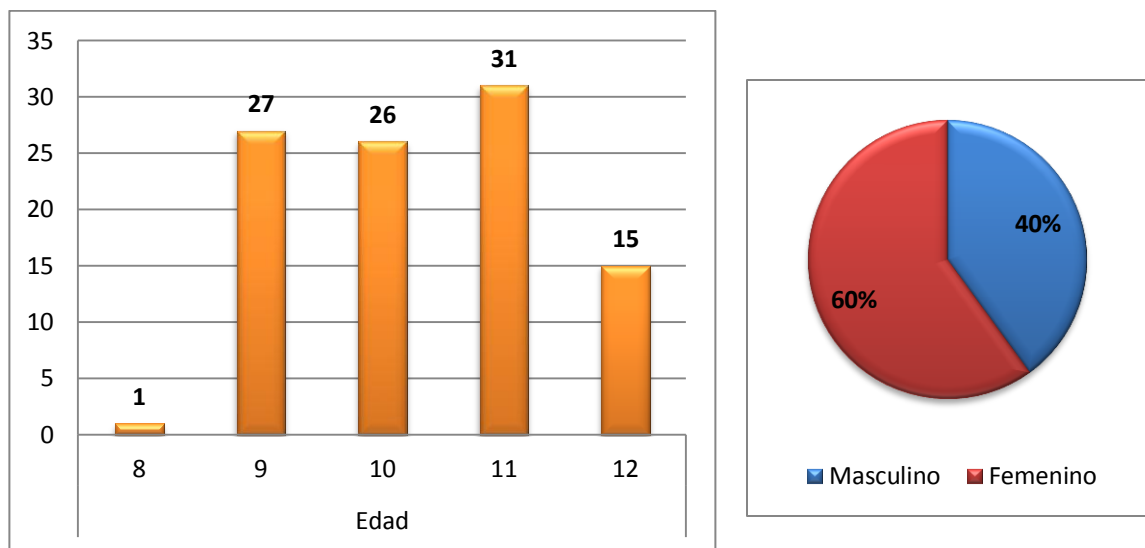
Esta investigación se consideró de riesgo mínimo, debido a que los datos se obtuvieron a través de procedimientos comunes como la toma del peso, la talla y la aplicación de una encuesta sobre los hábitos alimenticios, considerados como variables del estado nutricional. Se contó con la aprobación del Comité de Ética en investigación de la Facultad de Salud.

8. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados siguiendo cada uno de los objetivos propuestos en el estudio.

8.1 EDAD Y SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

Figura 1. Distribución de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana, según edad y sexo. Neiva, 2014

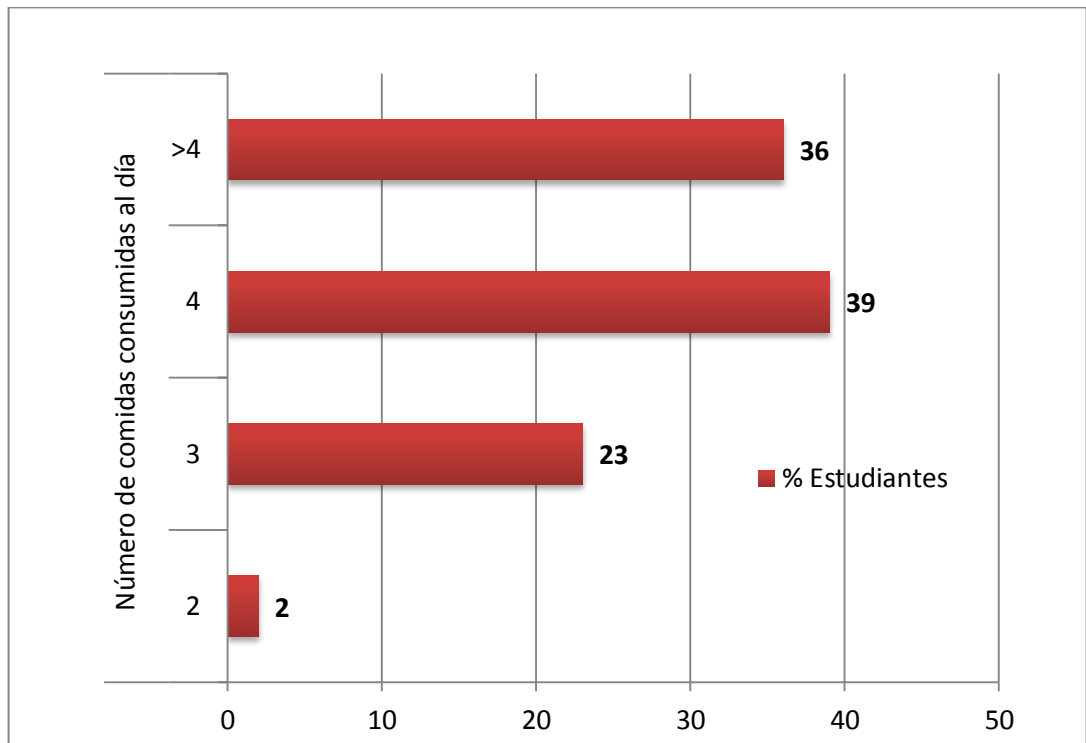


Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

La edad de los estudiantes osciló entre los 8 y 12 años con una media de 10.32 años y una moda de 11 años. Fue mayor la proporción de niñas participantes en el estudio.

8.2 HÁBITOS ALIMENTICIOS EN CASA

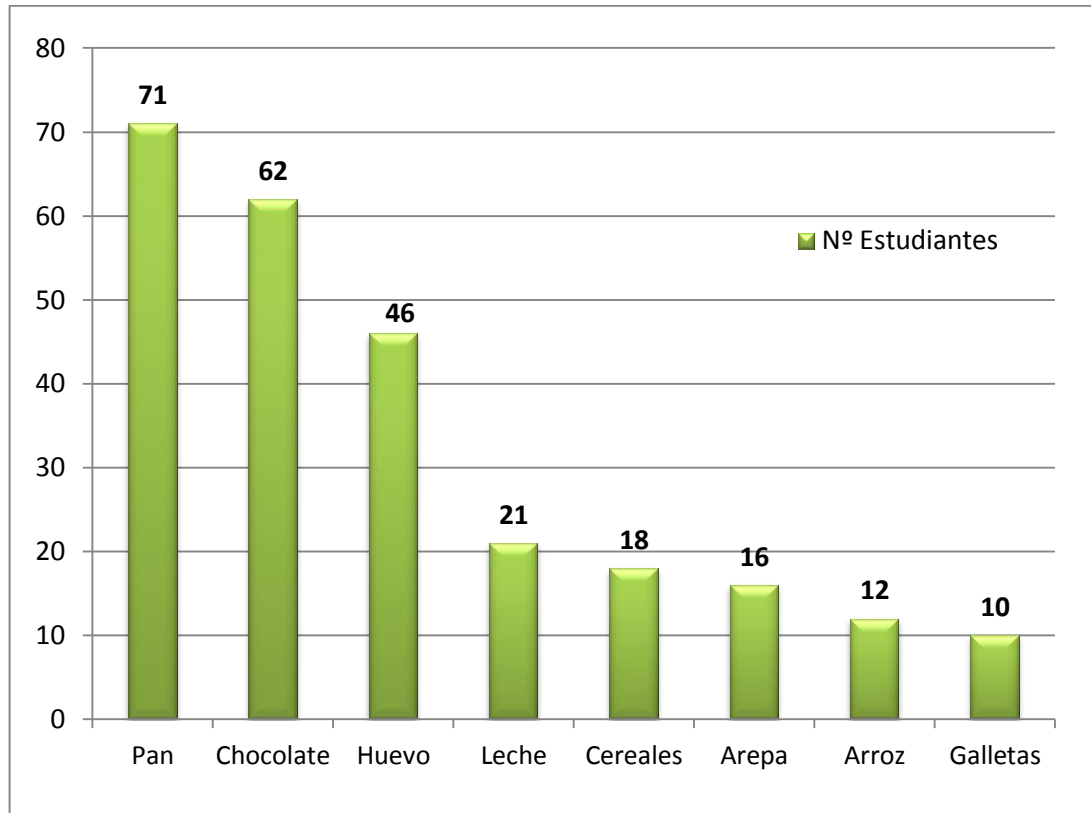
Figura 2. Número de comidas consumidas al día de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

Como se puede apreciar en la figura 2, cerca de las 2/3 partes de los estudiantes consumen entre cuatro y más de cuatro comidas diarias, solo dos estudiantes consumen dos comidas al día. La mayor ingesta corresponde al almuerzo (99%), seguido del desayuno (98%), cena (98%), onces (63%) y medias nueve (57%).

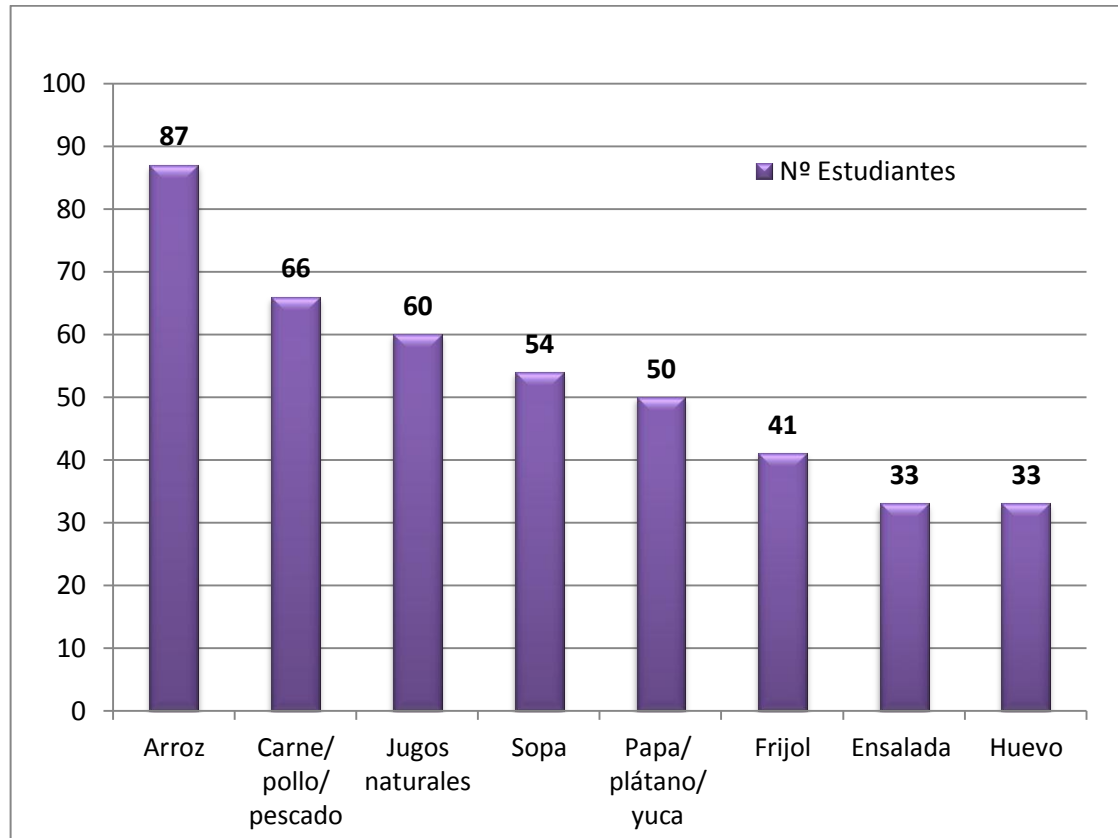
Figura 3. Alimentos consumidos en el desayuno por estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



Fuente: Base de datos "Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014"

Los alimentos más consumidos en el desayuno en su orden son pan, chocolate y huevo; es decir, tienen un mayor consumo de carbohidratos y proteínas necesarios en ésta comida principal, asimismo se evidencia la ausencia del consumo de frutas, fuente de vitaminas y minerales. Es importante resaltar la poca ingesta de leche en el desayuno. El horario más común para tomar el desayuno es de 6:00am a 7:00am.

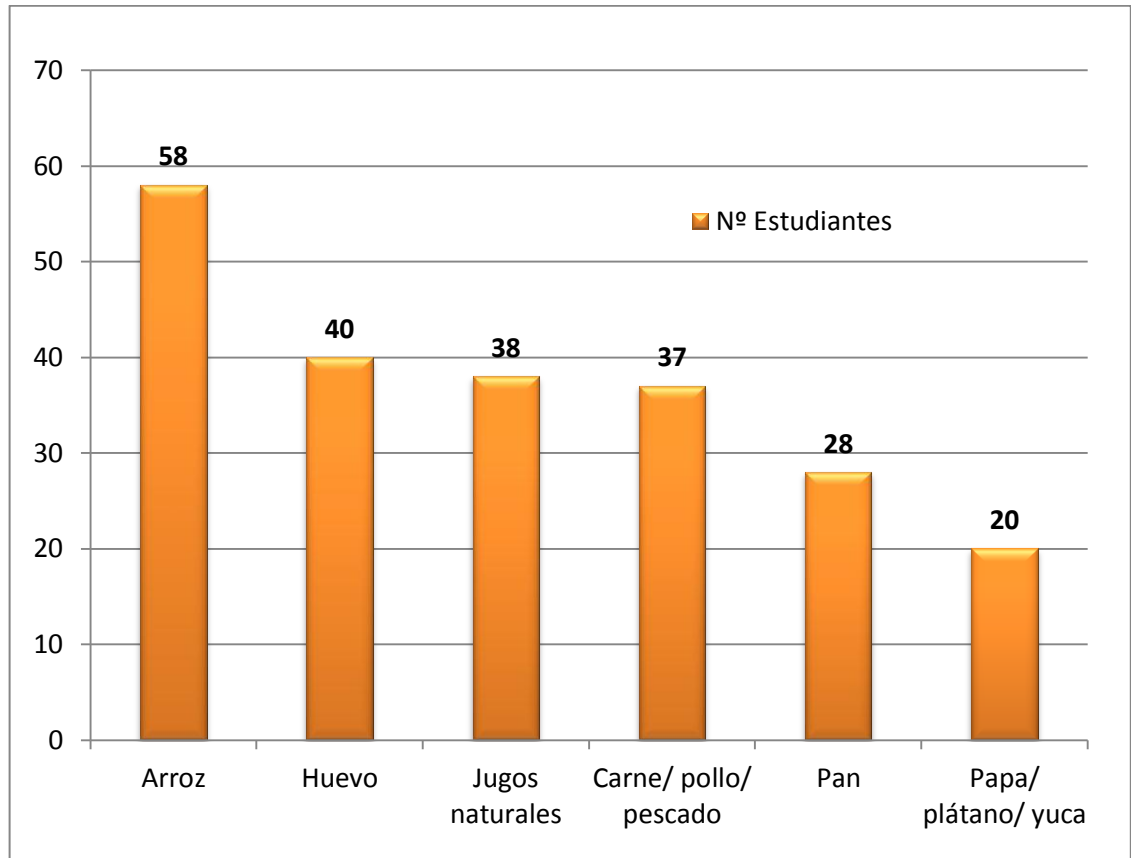
Figura 4. Alimentos consumidos en el almuerzo por estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

Como se puede observar en la figura 4, en el almuerzo se prefieren el arroz, las carnes y los jugos, mientras que el frijol, la ensalada y el huevo ocupan los últimos lugares de predilección. El horario habitual de esta comida es de 11:00am a 12:00pm.

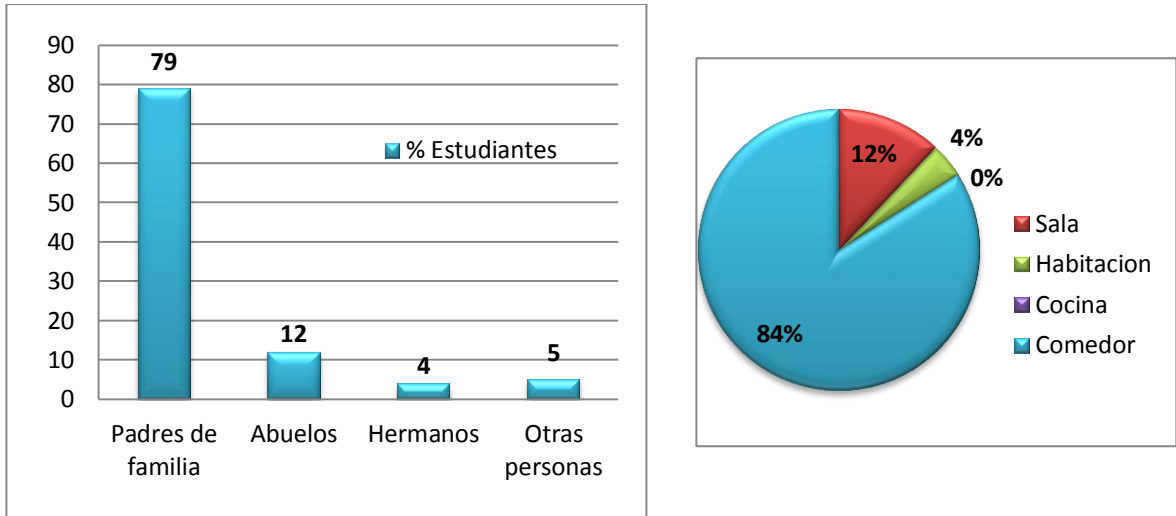
Figura 5. Alimentos consumidos en la cena por estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

El arroz y el huevo son la comida predilecta en la cena y su ingesta se da entre las 7:00pm y 8:00pm.

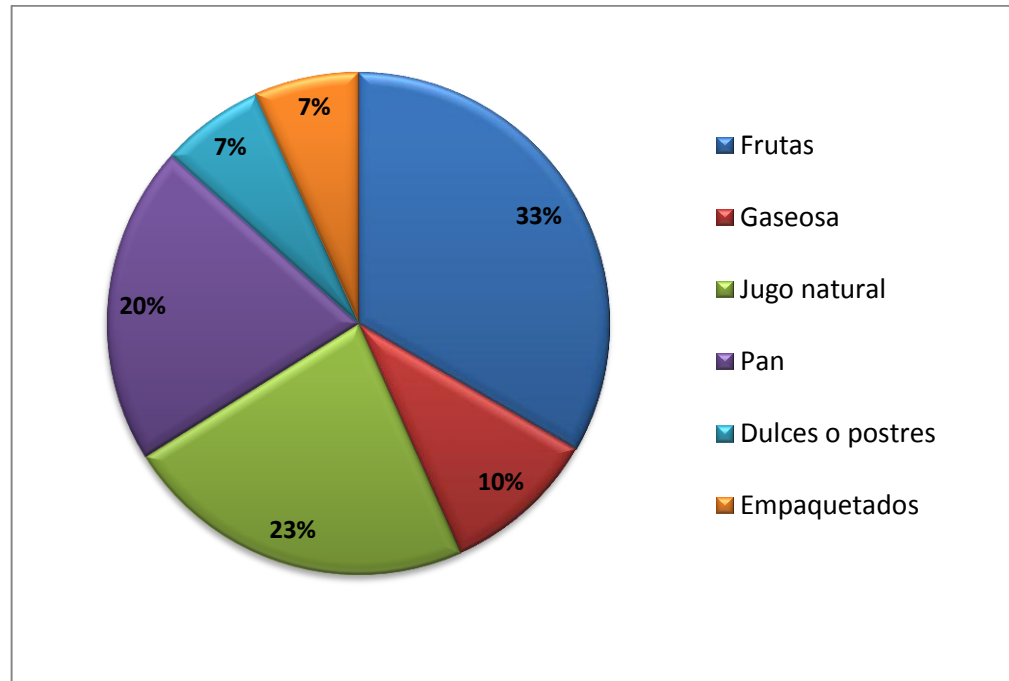
Figura 6. Personas que preparan los alimentos en casa y lugar de consumo de los Estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

Los alimentos en casa son preparados mayoritariamente por los padres y en este caso particular por la mamá. En pocos casos esta responsabilidad es delegada en los abuelos, en los hermanos o en otras personas. Se preserva el hábito de tomar los alimentos en familia y en el comedor. El 37% de los estudiantes ven televisión mientras se alimentan.

Figura 7. Alimentos que consumen en las meriendas los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



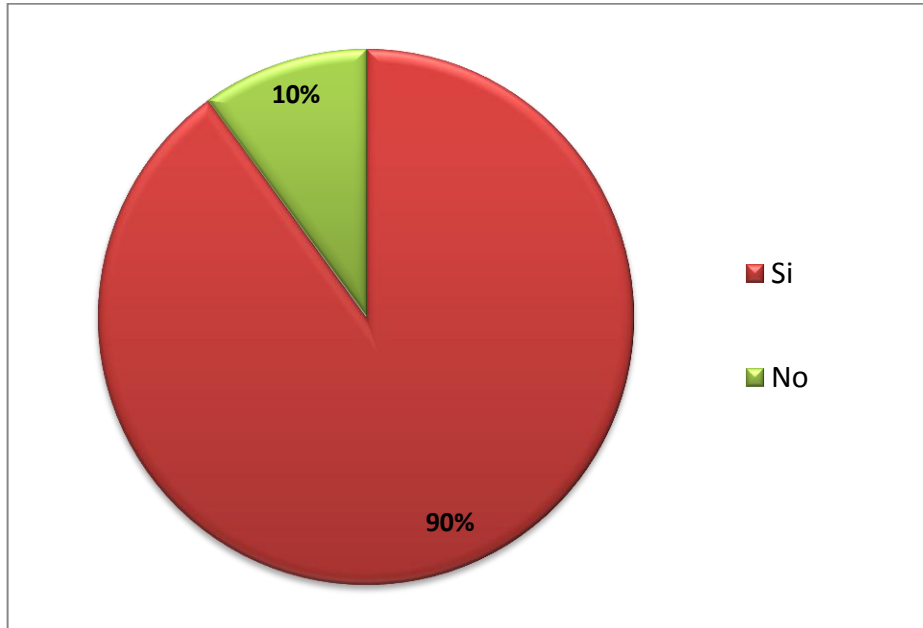
Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

76% de los estudiantes consumen alimentos recomendados por el ICBF para las meriendas. Son ellos las frutas, los jugos naturales y el pan. Es posible que el mayor consumo de frutas esté relacionado con la oferta de alimentos en la escuela, contenidos en minutas evaluadas periódicamente por nutricionistas.

En síntesis, los hábitos alimenticios de los estudiantes en casa en su mayoría son adecuados debido a que consumen el número de comidas necesarias para el día. Los alimentos más consumidos en el desayuno son pan, chocolate y huevo; en el almuerzo el arroz, las carnes y el jugo; en la cena el arroz y el huevo; y en las meriendas son las frutas, los jugos naturales y el pan. Las comidas son preparadas por los padres y aun se preserva el hábito de alimentarse en el comedor en familia

8.3 HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA ESCUELA

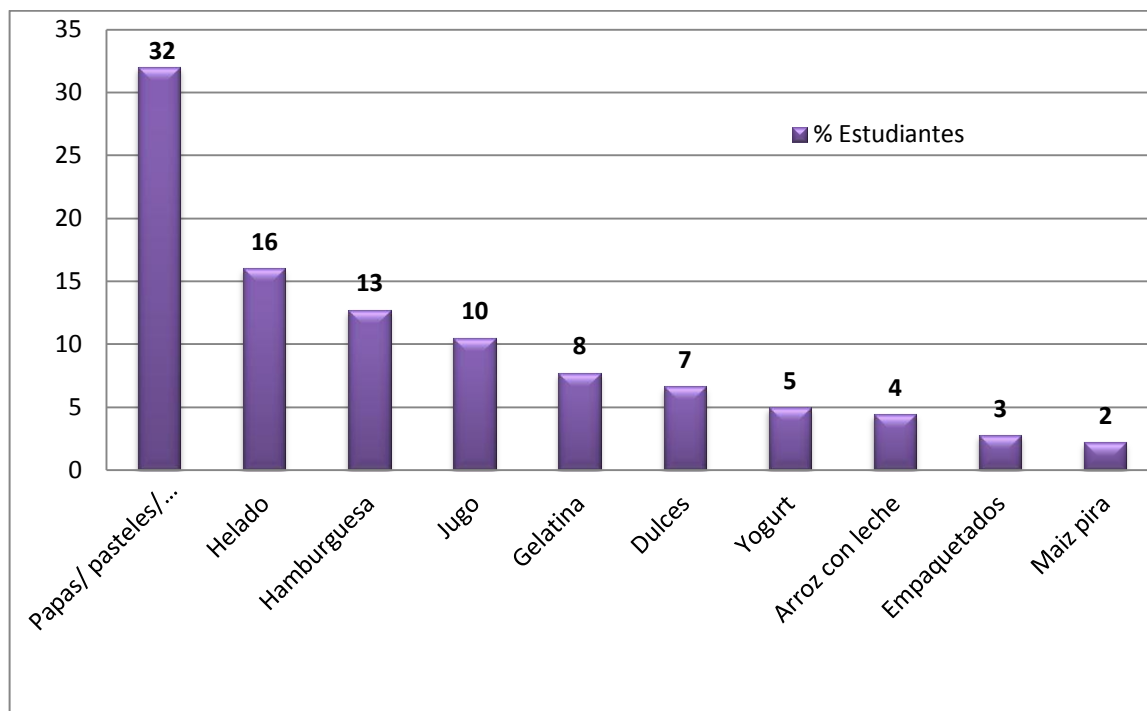
Figura 8. Uso del restaurante escolar de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

De los estudiantes que hacen uso del restaurante escolar, el 60% son beneficiarios de los almuerzos y un 30% de las onces. Por medio de las observaciones realizadas en los tiempos de comida mencionados, se identificó que los estudiantes consumen en su totalidad los alimentos de las minutas ofrecidas en la institución, las cuales se componen de alimentos proteicos, cereales, tubérculos, raíces y plátanos, verduras, jugos de frutas o lácteo y sopa.

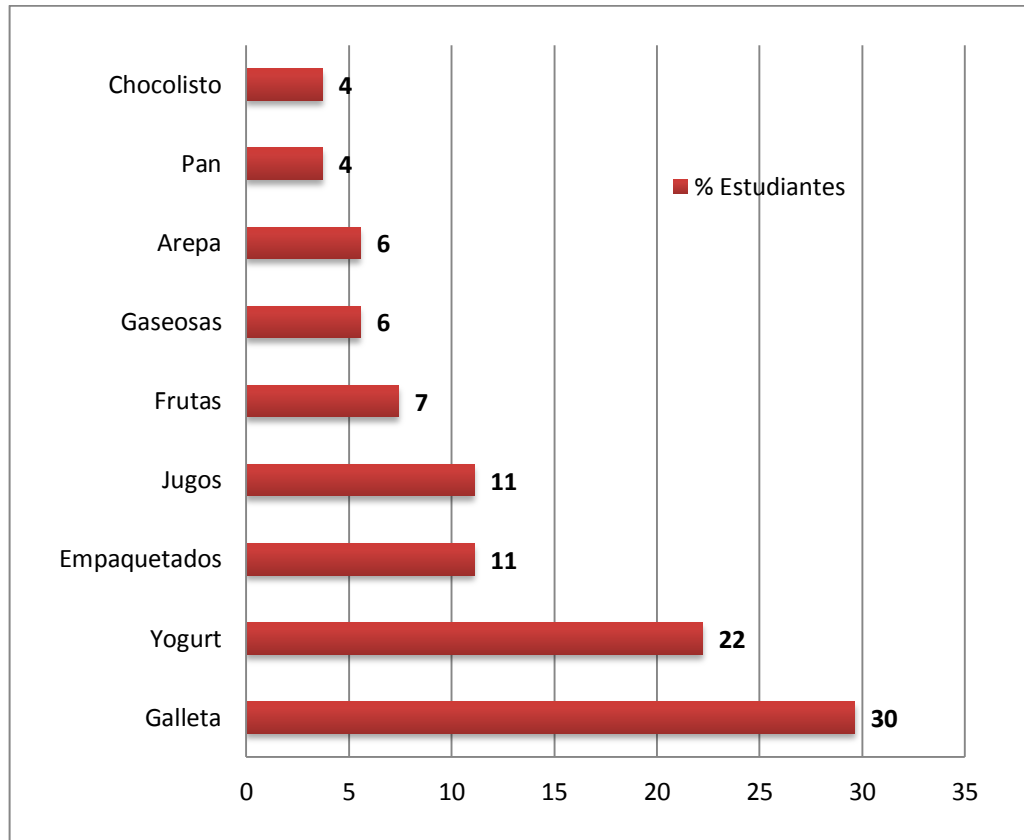
Figura 9. Alimentos que consumen en la cafetería escolar los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014



Fuente: Base de datos "Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014"

Del 78% de los estudiantes que hacen uso de la cafetería escolar, consumen alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, como papas/pasteles/empanadas, hamburguesas, helados y jugos. Con las observaciones realizadas en el receso escolar se identificó que además de estos alimentos, también ingieren gaseosas, productos empaquetados y dulces de mayor variedad comprados en las tiendas aledañas a la escuela.

Figura 10. Alimentos que contienen las loncheras de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



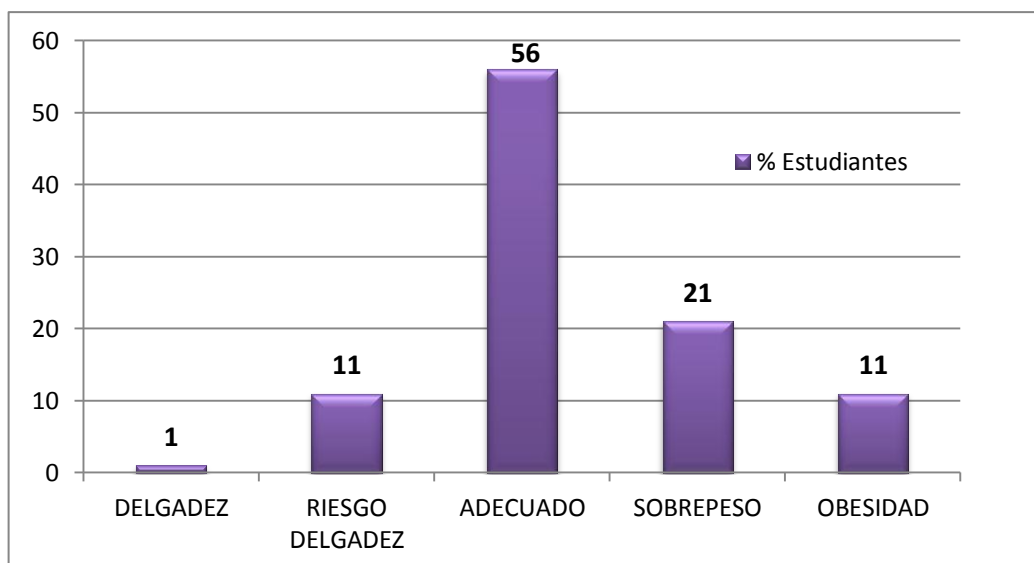
Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

Se evidencia que del 22% de los estudiantes que llevan lonchera a la escuela, poco más de la mitad consume galletas y yogurt.

En conclusión, se identificó que los estudiantes en el entorno escolar presentan inadecuados hábitos alimenticios debido al alto consumo de grasas y azúcares que tienen en la cafetería, alimentos representados por papas, pasteles, empanadas, hamburguesas, helados y jugos. Por el contrario, los estudiantes que llevan lonchera a la escuela mostraron mejores hábitos alimenticios puesto que consumen alimentos recomendados para las meriendas como las galletas y el yogurt.

8.4 INDICADORES NUTRICIONALES

Figura 11. Resultados de las mediciones antropométricas de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana. Neiva, 2014.



Fuente: Base de datos “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana, Neiva 2014”

Los estudiantes presentaron un peso promedio de 37,81 kg, una talla de 1,41 m y un IMC de 18,82 kg/m². Más de la mitad tienen un peso adecuado para la edad y el restante presenta algún tipo de alteración nutricional.

Los niños(as) con obesidad presentan un mayor consumo de cereales, raíces, tubérculos y plátano 26,7%; contrario a los de riesgo de delgadez los cuales tienen menor consumo de estos 11,5%, pero mayor de frutas 25,9%; los niños(as) con sobrepeso tienen menos ingesta de hortalizas, verduras y leguminosas verdes 7,3% pero mayor consumo de azúcares 16,2%.

9. DISCUSIÓN

Es indudable que la alimentación adecuada y saludable es fundamental en todas las etapas de la vida, pero principalmente durante los períodos de crecimiento y desarrollo infantil. En tal sentido resulta importante analizar las dinámicas de alimentación en estas edades, no solo por las implicaciones fisiológicas y funcionales que se pueden generar, sino porque son etapas en las cuales se fijan los hábitos alimenticios, que en muchos casos serán reproducidos en la edad adulta.

Cerca del 60% de la población que participó en el estudio registró un peso adecuado para la edad y la talla. Los resultados obtenidos fueron inferiores a los reportados en un estudio realizado a un grupo de estudiantes de 9 a 12 años de edad en España, donde la frecuencia de un peso adecuado fue del 86,80% (35); pero superior a lo reportado en un estudio realizado en Bogotá con una población de estudiantes con edad similar, donde 54.5% tuvo peso adecuado (36).

Según valores del IMC/edad, 21% presentaron sobrepeso, porcentaje inferior a lo obtenido en otros países latinoamericanos como México con 42%, Argentina 35%, Paraguay 22%, Costa Rica 21,4%, Ecuador 21% y Chile 18% (37). 11% de los estudiantes presentaron obesidad, inferior a lo encontrado por Fajardo y Ángel en Bogotá, donde la prevalencia de esta característica fue del 15,3% (36).

Se encontró una mayor ingesta de carnes, huevos, leguminosas secas, cereales, raíces, tubérculos, plátano y azúcares, pero un menor consumo de verduras, hortalizas y lácteos, lo cual puede estar relacionado con la aparición de sobrepeso y obesidad; similar hallazgo se obtuvo en un estudio venezolano donde el consumo de cereales y carnes fue mayor (38); contrario a lo obtenido en un estudio realizado en Cuba donde la preferencia por los lácteos fue una de las más altas (39). Es de destacar que el consumo de leche y sus derivados es importante en el proceso de desarrollo y crecimiento de los niños(as) debido a que aportan las proteínas y el calcio necesarios para el fortalecimiento de la estructura ósea.

Para una adecuada alimentación se deben consumir de cuatro a cinco comidas al día distribuidas en desayuno, almuerzo, cena y meriendas. En este estudio se encontró que 75% de los estudiantes consumen entre cuatro y más de cuatro comidas al día, lo cual es superior a lo encontrado por Sánchez y Pérez en España, donde la frecuencia de más de cuatro comidas por los estudiantes fue del 62,9% (40).

En relación a las comidas principales del día, se resalta que el 2% de los estudiantes no toman el desayuno, comida más importante del día por su gran aporte energético; dato superior al de un estudio realizado en Argentina donde el 1% de los estudiantes no desayunan (41). Diversas investigaciones relatan que no desayunar de forma habitual conlleva a hábitos alimenticios poco saludables y a una ingesta energética inadecuada, lo cual puede influir directamente sobre el IMC, ya que se puede incrementar el consumo de alimentos de bajo valor nutricional y más calóricos (42).

Los alimentos más consumidos en el desayuno por los estudiantes de la Escuela Popular Claretiana fueron el chocolate, pan y huevo, al almuerzo arroz, carnes y jugos naturales y a la cena arroz y huevo; contrario a lo que ocurre en Bolivia donde un estudio encontró que los estudiantes comen al desayuno arroz y carne, en el almuerzo y la cena sopa y un segundo plato con carne papa, arroz y ensalada (43); esta diferencia puede ser atribuida a diferencias culturales, económicas y sociales de los países latinoamericanos (36).

Un aspecto importante de los hábitos alimenticios en casa es la persona encargada de la preparación de los alimentos, el lugar donde estos se consumen y la actividad realizada en el momento de la alimentación; en este estudio se encontró que los padres de familia son los responsables de la preparación de los alimentos, que los estudiantes se alimentan en el comedor en familia y no realizan otra actividad diferente a comer; similar a los resultados obtenidos a un estudio realizado en Floridablanca donde se evidencia que la familia juega un papel importante en la adquisición de hábitos alimenticios (44).

De los resultados encontrados en este estudio en cuanto al consumo de alimentos de los estudiantes durante el descanso escolar en la cafetería, se evidencia un

alto consumo de grasas y azúcares, lo cual coincide con un estudio realizado en la ciudad de Tunja y otro en Chile donde los estudiantes prefieren este tipo de alimentos con una alta prevalencia (30, 45), pero difiere de lo encontrado en un estudio realizado en México donde el mayor consumo se encuentra en los productos lácteos (46).

Las loncheras son la parte nutricional complementaria de las comidas principales, puesto que reafirman los valores proteicos y calóricos requeridos por el niño(a) (39); de acuerdo a este estudio los estudiantes consumen mayormente en este tiempo de comida alimentos ricos en azúcares y derivados de la leche; resultados similares a un estudio mexicano donde los niños tienen igual consumo de este tipo de alimentos (47).

En general, los estudiantes tienen adecuados hábitos alimenticios en el hogar, pero en la escuela ocurre lo contrario debido a la oferta de alimentos en la cafetería como lo son en su mayoría productos con alto contenido de grasas y azúcares catalogados como densos energéticamente y de bajo valor nutricional; los estudiantes consumen este tipo de alimentos durante el descanso escolar, por lo cual se requieren estrategias de promoción de la salud encaminadas a incorporar frutas o verduras en el entorno educativo e incentivar su consumo en los niños (30).

10. CONCLUSIONES

El 75% de los estudiantes tienen adecuados hábitos alimenticios, presentan un consumo representativo de cereales, raíces, tubérculos, plátanos, frutas, huevos, carnes y leguminosas secas. Además tienen horarios adecuados de alimentación, consumen el número de comidas reguladas para un día, ingieren sus alimentos en el comedor en familia, y en la escuela a través del restaurante escolar les ofrecen alimentos recomendados.

Según los indicadores nutricionales, 56% presenta un peso adecuado, sobrepeso (21%), obesidad (11%), riesgo de delgadez (11%) y delgadez (1%).

Se socializaron los resultados con los padres de familia y se reforzó lo relacionado con hábitos alimenticios saludables.

11. RECOMENDACIONES

Fortalecer en el currículo de la escuela popular claretiana, las temáticas de educación nutricional ofrecidas a los estudiantes, para fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios saludables e involucrar la familia en este proceso.

Hacer seguimiento a una oferta más variada y saludable en la cafetería escolar y ejercer control sobre las compras que realizan los estudiantes en las tiendas aledañas a la escuela.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Rosaura Zambrano, Jhoana Colina, Yolmar Valero, Héctor Herrera, Juan Valero. Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. Anales Venezolanos de Nutrición. Volumen 26, No. 2, Año 2013.
2. Hidalgo M I. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral 2003.
3. Lozano M. C. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española. Universidad Complutense de Madrid, España, 2003.
4. Bolaños P. Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. Trast Condu Alime 2009; 9: 956-72.
5. Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Bases técnicas. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
6. UNICEF reporte anual 2013.
7. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2010).
8. Boletín nutricional en el grupo materno-infantil del departamento del Huila 2011.
9. Asencio L, Muñoz K. Influencia de los factores socioeconómicos y culturales en el estado nutricional de los preescolares según su alimentación en las

guarderías “san pablito” y “mis primeros pasos” comuna san pablo. Santa Elena - Ecuador. 2011-2012

10. Magee C, Caputi P, Iverson D. Patterns of health behaviours predict obesity in Australian children. *Journal Of Paediatrics And Child Health* [serial on the Internet]. (2013, Apr), [cited September 22, 2014]; 49(4): 291-296. Available from: MEDLINE with Full Text.
11. Li M, Dibley M, Sibbritt D, Yan H. Dietary habits and overweight/obesity in adolescents in Xi'an City, China. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition* [serial on the Internet]. (2010), [cited September 21, 2014]; 19(1): 76-82. Available from: MEDLINE with Full Text.
12. Shiu L, Loke W, Vijaya K, Sandhu N. Nurturing healthy dietary habits among children and youth in Singapore. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition* [serial on the Internet]. (2012), [cited September 25, 2014]; 21(1): 144-150. Available from: MEDLINE with Full Text.
13. Sirikulchayanonta C, Ratanopas W, Temcharoen P, Srisorrachatr S. Self discipline and obesity in Bangkok school children. *BMC Public Health* [serial on the Internet]. (2011, Mar 10), [cited September 22, 2014]; 11158. Available from: MEDLINE with Full Text.
14. Haney M, Erdogan S. Factors related to dietary habits and body mass index among Turkish school children: a Cox's interaction model-based study. *Journal Of Advanced Nursing* [serial on the Internet]. (2013, June), [cited September 27, 2014]; 69(6): 1346-1356. Available from: Academic Search Premier.
15. Zaborskis A, Lagunaite R, Busha R, Lubiene J. Trend in eating habits among Lithuanian school-aged children in context of social inequality: three cross-sectional surveys 2002, 2006 and 2010. *BMC Public Health* [serial on the Internet]. (2012, Jan 19), [cited September 27, 2014]; 1252. Available from: MEDLINE with Full Text.

16. VIO DEL R. Fernando, SALINAS Judith, LERA Lidia, GONZÁLEZ Carmen Gloria Y HUENCHUPÁN Carolina. "Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo", *Revista Chilena De Nutrición* Vol. 39, Septiembre 2012.
17. Bäck E. Effects of Parental Relations and Upbringing in Troubled Adolescent Eating Behaviors. *Eating Disorders* [serial on the Internet]. (2011, Oct), [cited September 21, 2014]; 19(5): 403-424. Available from: Psychology and Behavioral Sciences Collection.
18. Hare-Bruun H, Nielsen B, Kristensen P, Møller N, Togo P, Heitmann B. Television viewing, food preferences, and food habits among children: a prospective epidemiological study. *BMC Public Health* [serial on the Internet]. (2011, May 13), [cited September 26, 2014]; 11311. Available from: MEDLINE with Full Text.
19. Ayranci Unal, Erenoglu Nazan, Son Osman, Eating habits. Lifestyle factors, and body weight status among Turkish private educational institution students, *Turquía, nutrition* 26 772-778, 2010
20. Isacco L, Lazaar N, Ratel S, Thivel D, Aucouturier J, Duché P, et al. The impact of eating habits on anthropometric characteristics in French primary school children. *Child: Care, Health And Development* [serial on the Internet]. (2010, Nov), [cited September 22, 2014]; 36(6): 835-842. Available from: MEDLINE with Full Text.
21. Inglés-Camats G, Presno-Rivas M, Antonijuan M, Garcia-Panella O, Forrest T. Yummy tricks: a serious game for learning healthy eating habits. *Studies In Health Technology And Informatics* [serial on the Internet]. (2012), [cited September 21, 2014]; 172185-190. Available from: MEDLINE with Full Text.
22. López I, Fernández M. Un juego de cartas durante los recreos escolares mejora los hábitos alimentarios en adolescentes. (Spanish). *Nutricion*

Hospitalaria [serial on the Internet]. (2012, Nov), [cited September 21, 2014]; 27(6): 2055-2065. Available from: Fuente Académica.

23. Morin P, Turcotte S, Perreault G. Relationship between eating behaviors and physical activity among primary and secondary school students: results of a cross-sectional study. *The Journal Of School Health [serial on the Internet]*. (2013, Sep), [cited September 21, 2014]; 83(9): 597-604. Available from: MEDLINE with Full Text.

24. Chu Y, Farmer A, Fung C, Kuhle S, Veugelers P. Fruit and vegetable preferences and intake among children in Alberta. *Canadian Journal Of Dietetic Practice And Research: A Publication Of Dietitians Of Canada = Revue Canadienne De La Pratique Et De La Recherche En Diététique: Une Publication Des Diététistes Du Canada [serial on the Internet]*. (2013, 2013 Spring), [cited September 28, 2014]; 74(1): 21-27. Available from: MEDLINE with Full Text.

25. Macias M. Adriana Ivette, Gordillo S. Lucero Guadalupe, Camacho R. Esteban Jaime. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud, Mexico, *Rev Chil Nutr* Vol. 39, N°3, Septiembre 2012

26. VIO DEL R. Fernando, SALINAS Judith, LERA Lidia, GONZÁLEZ Carmen Gloria Y HUENCHUPÁN Carolina. "Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo", *Revista Chilena De Nutrición* Vol. 39, Septiembre 2012.

27. Abril V, Manuel-y-keenoy B, Solà R, García J, Nessier C, Arija V, et al. Prevalence of overweight and obesity among 6-to 9-year-old school children in Cuenca, Ecuador: relationship with physical activity, poverty, and eating habits. *Food And Nutrition Bulletin [serial on the Internet]*. (2013, Dec), [cited September 26, 2014]; 34(4): 388-401. Available from: MEDLINE with Full Text.

28. Coromoto Nava Mariné, Pérez G. Analy, Herrera Héctor Antonio, Hernández H. Rosa Armenia. Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares, Venezuela, Rev Chil Nutr Vol. 38, N°3, Septiembre 2011
29. Fajardo Bonilla Esperanza y Arango Luis Alberto Angel. Prevalencia de sobrepeso y obesidad, consumo de alimentos y patrón de actividad física en una población de niños escolares de la ciudad de Bogotá, Colombia, rev.fac.med vol.20 no.1 Bogotá Jan./June 2012.
30. Velandia Castro Nelcy Yolanda, Cárdenas Cárdenas Luz Mery y Agudelo Cely Nancy Aurora. ¿Qué ofrecen las tiendas escolares y qué consumen los estudiantes durante el descanso?, Tunja, Colombia, Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16, No.1, enero - junio 2011, págs. 99 – 109.
31. Cereceda Bujaico MP. Dietética de la teoría a la práctica. Lima: Fondo Editorial UNMSM; 2009.
32. Barrial Martínez, A.; Barrial Martínez, A: "La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional", en Contribuciones a las Ciencias Sociales, diciembre 2011
33. Calvo Marcela de los Angeles. Estudio antropométrico y educación nutricional en escolares de la isla de Tenerife. Ciencias y tecnologías. 2009.
34. Gutiérrez Velasco. Evaluación del consumo de alimentos como campo de investigación en Venezuela. Aspectos técnicos y metodológicos. Volumen 10, No. 1-2, Año 2009.
35. Calleja Fernández A., Muñoz Weigand C., Ballesteros Pomar M.^a D, Vidal Casariego A., López Gómez J. J., Cano Rodríguez I. et al . Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. 2011 Jun [citado 2014 Dic 04] ; 26(3): 560-565. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300019&lng=es.

36. Fajardo Bonilla Esperanza, Angel Arango Luis Alberto. Prevalencia de sobrepeso y obesidad, consumo de alimentos y patrón de actividad física en una población de niños escolares de la ciudad de Bogotá. *rev.fac.med [serial on the Internet]*. 2012 June [cited 2014 Dec 03] ; 20(1): 101-116. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562012000100011&lng=en.
37. Serrano – Ríos M. La obesidad como pandemia en el siglo XXI. Una perspectiva epidemiológica desde Iberoamérica. Madrid (España): Fundación MAPFRE – Real academia nacional de medicina; 2012.
38. Nava B Mariné Coromoto, Pérez G Analy, Herrera Héctor Antonio, Hernández H Rosa Armenia. HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL-ANTROPOMÉTRICO DE PREESCOLARES. *Rev. chil. nutr. [revista en la Internet]*. 2011 Sep [citado 2014 Dic 03] ; 38(3): 301-312. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000300006>.
39. Valdés Gómez Wendy, Leyva Álvarez de la Campa Graciela, Espinosa Reyes Tania Mayvel, Palma Tobar Carlos Fabrizio. Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio "10 de Octubre". *Rev Cubana Endocrinol [revista en la Internet]*. 2012 Abr [citado 2014 Dic 03] ; 23(1): 19-29. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532012000100002&lng=es.
40. Sánchez Uribe I, Pérez Collado E, Aguilera Manrique F, Navarro Terrones J. Número de comidas y dónde las realizan los niños del colegio San José de Calalsanz) A.G.S.N de Almería. (Spanish). *Nutricion Hospitalaria [serial on the Internet]*. (2012, Dec 2), [cited November 21, 2014]; 2785. Available from: Academic Search Premier.

41. Fugas Valeria, Berta Eugenia, Walz Florencia, Fortino Alejandra, Martinelli Marcela, Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe, Arch Argent Pediatr 2013;111(6):502-507.
42. Segovia MJ, Moreno Villares JM. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. Acta Pediatr Esp. 2010; 68(8): 403-408.
43. Pérez-Cueto F. J. A., Almanza-López M. J., Pérez-Cueto J. D., Eulert M. E.. Estado nutricional y características de la dieta de un grupo de adolescentes de la localidad rural de Calama, Bolivia. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. 2009 Feb [citado 2014 Dic 04]; 24(1): 46-50. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000100007&lng=es.
44. Prada Gloria E, Gutierrez Mónica P, Sánchez Ximena L, Rueda Laura P, Angarita Adriana. Asociación entre factores ambientales y pautas de crianza con el Índice de Masa Corporal de preescolares de hogares infantiles de Floridablanca, Colombia. Rev. chil. nutr. [revista en la Internet]. 2014 Sep [citado 2014 Dic 03] ; 41(3): 284-291. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000300009&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000300009>.
45. Bustos Z Nelly, Kain B Juliana, Leyton D Bárbara, Olivares C Sonia, Vio del R Fernando. COLACIONES HABITUALMENTE CONSUMIDAS POR NIÑOS DE ESCUELAS MUNICIPALIZADAS: MOTIVACIONES PARA SU ELECCIÓN. Rev. chil. nutr. [revista en la Internet]. 2010 Jun [citado 2014 Dic 03] ; 37(2): 178-183. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182010000200006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000200006>.
46. Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Méndez-Gómez-Humarán I, Jimenez-Aguilar A, Mendoza-Ramírez A, Villalpando S. La obesidad en niños mexicanos en edad escolar se asocia con el consumo de alimentos fuera del hogar: durante el trayecto de la casa a la escuela. (Spanish). Archivos Latinoamericanos De

Nutrición [serial on the Internet]. (2011, Sep), [cited November 21, 2014]; 61(3): 288-295. Available from: MedicLatina.

47. Reyes-Hernández D, Reyes-Hernández U, Sánchez-Chávez N, Alonso-Rivera C, Reyes-Gómez U, Ramírez-Ponce B, et al. Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar. (Spanish). Boletín Clínico Hospital Infantil Del Estado De Sonora [serial on the Internet]. (2010, Apr), [cited November 21, 2014]; 27(1): 35-40. Available from: Academic Search Premier.

ANEXOS

Anexo A. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD – PROGRAMA DE ENFERMERIA

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014**

FECHA: _____

Antes de decidir la participación de su hijo(a) en el estudio de investigación, tenga en cuenta que usted como padre de familia o acudiente del niño(a) con sólo aceptar y firmar este consentimiento informado no está dando autorización directa en la participación de su hijo(a); a él o ella también se le explicarán los objetivos de este estudio a través de una forma de asentimiento informado y estará en total libertad de aceptar o no su participación en el, aun cuando usted no haya aceptado y firmado este consentimiento.

Usted debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Siéntase con absoluta libertad de preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto.

Una vez haya comprendido el estudio y decidido la participación de su hijo en este, se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, de la cual se le entregara una copia firmada.

La presente investigación esta conducida por estudiantes de octavo semestre de enfermería de la Universidad Surcolombiana. El objetivo del estudio es describir los hábitos alimenticios en estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva y la relación peso/talla para diseñar una estrategia educativa con base en los hallazgos obtenidos.

Si acepta que su hijo(a) participe de este estudio, se le pedirá responder un cuestionario, que tomara aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Le pediremos datos generales y le haremos preguntas sobre los alimentos que consumen. Por ejemplo, le preguntaremos si en su casa consumen frutas y

verduras y con qué frecuencia lo hacen. La información adquirida será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Además, se le tomarán las medidas de su talla y peso, proceso que no causara ningún tipo de dolor o inconveniente en el niño(a).

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted o su hijo(a) en caso de no aceptar. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio, ni recibirá pago por su participación.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de la participación de su hijo(a), puede si así lo desea, firmar el consentimiento informado que forma parte de este documento.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo _____ identificado(a) con cedula de ciudadanía número _____ de _____, en calidad de familiar o acudiente, doy autorización al niño(a) _____ del grado _____, para participar voluntariamente en el proyecto de investigación HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014, conducido por estudiantes de octavo semestre de enfermería de la Universidad Surcolombiana, con la dirección de la docente Dolly Arias Torres.

Me han informado que el niño(a) tendrá que responder preguntas en un cuestionario, lo cual tomara aproximadamente 20 minutos de su tiempo y que se le tomarán las medidas antropométricas.

Reconozco que la información que el niño(a) provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que el

niño(a) puede retirarse del mismo cuando lo decida. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactar a Laura Marcela Galeano Henao al teléfono 3212232682 o a Luisa Fernanda Villalba González al teléfono 3203607602.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido.

Firma del padre de familia del niño(a) participante

Firma del investigador

Anexo B. Asentimiento informado

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD – PROGRAMA DE ENFERMERIA

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014**

FECHA: _____

A continuación le voy a dar información e invitarlo a tomar parte de este estudio de investigación. Usted puede elegir si participar o no. Hemos discutido esta investigación con sus padres o acudiente y ellos saben que le estamos preguntando a usted también para su aceptación. Si va a participar en la investigación, sus padres o acudiente también tienen que aceptarlo, pero si usted no desea tomar parte en la investigación no tiene por qué hacerlo, aun cuando sus padres o acudiente lo hayan aceptado.

Puede discutir cualquier aspecto de este estudio con sus padres o amigos o cualquier otra persona con la que se sienta cómodo.

La presente investigación esta conducida por estudiantes de octavo semestre de enfermería de la Universidad Surcolombiana. El objetivo del estudio describir los hábitos alimenticios en estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva y la relación peso/talla para diseñar una estrategia educativa con base en los hallazgos obtenidos.

Si acepta estar en nuestro estudio, se le pedirá responder un cuestionario, que tomara aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Le haremos preguntas sobre los alimentos que consume en su casa y fuera de esta. Por ejemplo, le preguntaremos si consume frutas y verduras y con qué frecuencia lo hace. Además, se le tomarán las medidas de su talla y peso, proceso el cual no causará ningún tipo de dolor o inconveniente en usted.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información adquirida será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Puede que haya algunas palabras que no entienda o cosas que quiera que se las explique mejor, así que puede hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decide que no quiere terminar el estudio, puede parar cuando quiera. Nadie puede enojarse o enfadarse con usted si decide que no quiere continuar en el estudio. Recuerde, que estas preguntas tratan sobre lo que usted cree. No hay preguntas correctas (buenas) ni incorrectas (malas).

Si firma este papel quiere decir que usted lo ha leído, o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio.

ASENTIMIENTO INFORMADO:

Yo _____ del grado _____ he entendido el objetivo y condiciones de esta investigación conducida por estudiantes de octavo semestre de enfermería de la Universidad Surcolombiana.

Sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo. Sé que puedo retirarme cuando quiera. Se me ha leído la información y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde si las tengo. Entiendo que cualquier cambio se discutirá conmigo.

Acepto participar en la investigación.

Firma del participante del estudio

Firma del investigador

ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD PARA INVESTIGADORES.

Yo _____ identificado(a) con cedula de ciudadanía número _____ de _____. Como investigador principal del proyecto: “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014”; me comprometo a:

1. Mantener total confidencialidad del contenido de las encuestas y de todo tipo de información que sea revisada sobre los estudiantes que participarán en el estudio a realizar.
2. Velar porque los coinvestigadores y demás colaboradores en esta investigación guarden total confidencialidad del contenido de las encuestas aplicadas y de todo tipo de información.
3. Mantener en reserva y no divulgar ningún dato personal de las encuestas u otros documentos revisados.
4. Utilizar los datos recolectados solamente para el cumplimiento de los objetivos de esta investigación y no de otras subsiguientes.
5. Ser responsable y honesto en el manejo de las encuestas y de todo documento que se revise y que esté bajo custodia de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva
6. Continuar guardando la confidencialidad de los datos y respetando todos los puntos de este acuerdo aun después de terminado el proyecto de investigación.
7. Asumir la responsabilidad de los daños, prejuicios y demás consecuencias profesionales civiles y /o penales a que hubiere lugar en el caso de faltar a las normas éticas y legales vigentes para la realización de investigación con seres humanos.

Por la presente acepto y estoy de acuerdo con las condiciones y provisiones contenidas en este documento. En prueba de ello, se firma a los _____ días, del mes de _____ del año _____.

NOMBRE INVESTIGADOR PRINCIPAL
FIRMA
NÚMERO DE CÉDULA
TELÉFONOS DE CONTACTO
CORREO ELECTRONICO

Anexo D. Encuesta aplicada a estudiantes

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD – PROGRAMA DE ENFERMERIA
NEIVA / HUILA
2014

NÚMERO DE ENCUESTA ____ FECHA: _____

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POPULAR CLARETIANA, NEIVA 2014**

OBJETIVO: Describir los hábitos alimenticios y medidas antropométricas en estudiantes de la Escuela Popular Claretiana de la ciudad de Neiva para diseñar una estrategia educativa con base en los hallazgos obtenidos.

La información proporcionada por usted en esta encuesta es personal y netamente confidencial, su uso será únicamente científico y académico.

Nombre del encuestador: _____

Esta encuesta consta de preguntas de selección con única y múltiple respuesta. Marque con una X

DATOS BÁSICOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Edad en años ____
2. Genero F:___ M:___
3. Curso:
4. Barrio:

HÁBITOS AIMENTICIOS

➤ **HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL HOGAR**

5. ¿Cuántas comidas consume al día en su casa?
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 4
 - d) Más de 4

6. ¿Cuáles son esas comidas?
Desayuno__ Medias nueve__ Almuerzo__ Medias tardes__ Cena__

7. ¿A qué hora toma usted los siguientes alimentos?

Tipo de comida	Hora
Desayuno	
Medias nueve	
Almuerzo	
Medias tardes	
Cena	

8. ¿Desayuna todos los días?
Sí__ No__

9. ¿Qué desayuna?

10. ¿Almuerza todos los días?
Sí__ No__

11. ¿Qué almuerza?

12. ¿Cena todos los días?
Sí__ No__

13. ¿Qué cena?

14. ¿Quién prepara los alimentos en su casa?

- a) Papá
- b) Mamá
- c) Abuela
- d) Hermanos
- e) Otro, quien: _____

15. ¿Con quién toma los alimentos en casa?

- a) Solo
- b) Los hermanos
- c) La familia
- d) Otras personas

Quienes: _____

16. ¿Dónde consume sus alimentos en casa?

- a) Sala
- b) Habitación
- c) Cocina
- d) Comedor

17. ¿Qué hace usted mientras consume sus alimentos?

- a) Ver tv
- b) Hacer tareas
- c) Estar en el computador
- d) Jugar
- e) Solo comer

18. ¿Qué alimentos suele consumir en las meriendas?

- a) Frutas
- b) Gaseosa
- c) Jugo
- d) Pan
- e) Dulces y/o postres
- f) Empaquetados

19. ¿Su estado de ánimo influye en el consumo de alimentos?

Sí__ No__



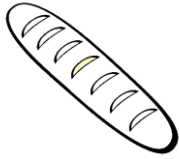





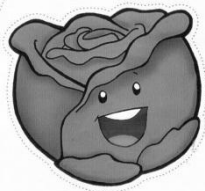



20. ¿En su casa los fines de semana acostumbran a comer por fuera? (En caso de que responda sí, pase a la pregunta #21)














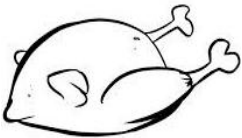
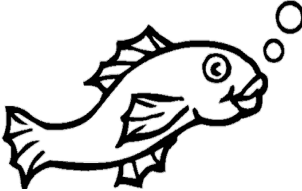
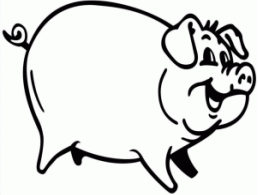
Sí__ No__





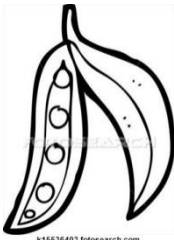





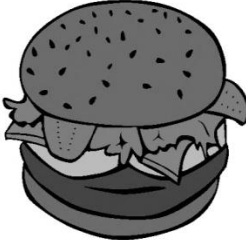

21. ¿Qué consumen?

22. Marque con una x los alimentos que más le gustan y cuantas veces a la semana lo consume:

- a) 1 – 2 veces
- b) 3 – 4 veces
- c) 5 o más veces
- d) Todos los días
- e) Nunca

 <p>ARROZ</p>	 <p>AREPA</p>	 <p>PAN</p>	 <p>YUCA</p>
a b c d e	A b c d e	a b c d e	a b c d e
 <p>PAPA</p>	 <p>PASTA</p>	 <p>PLATANO</p>	 <p>TOMATE</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e
 <p>LECHUGA</p>	 <p>COLIFLOR</p>	 <p>ZANAHORIA</p>	 <p>HABICHUELA</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e

 <p>AUYAMA</p>	 <p>CEBOLLA</p>	 <p>PIMENTON</p>	 <p>ESPINACA</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e
 <p>MANZANA</p>	 <p>MANGO</p>	 <p>BANANO</p>	 <p>NARANJA</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e
 <p>GRANADILLA</p>	 <p>MANDARINA</p>	 <p>PIÑA</p>	 <p>UVA</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e
 <p>CARNE DE RES</p>	 <p>POLLO</p>	 <p>PESCADO</p>	 <p>CARNE DE CERDO</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e

 <p>HUEVOS</p>	 <p>LENTEJAS</p>	 <p>FRIJOL</p>	 <p>GARBANZO</p>
<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>
 <p>ARVEJA</p>	 <p>QUESO</p>	 <p>YOGURT</p>	 <p>LECHE</p>
<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>
<p>Mantequilla</p> 	 <p>SALSAS</p>	 <p>HAMBURGUESA</p>	 <p>PERRO CALIENTE</p>
<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>	<p>a b c d e</p>

 <p>SANDWHIC</p>	 <p>EMPANADAS Y PASTELES</p>	 <p>GASEOSAS</p>	 <p>JUGOS NATURALES</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e
 <p>HELADO</p>	 <p>PRODUCTOS EMPAQUETADOS</p>	 <p>GALLETAS</p>	 <p>DULCES</p>
a b c d e	a b c d e	a b c d e	a b c d e

23. ¿Por qué prefiere esos alimentos?
- Son los que más preparan en la casa
 - Les gustan a mis amigos
 - Son buenos para la salud
 - Contienen alto valor nutritivo

➤ HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA ESCUELA

24. ¿Usted hace uso del restaurante escolar?
 Sí__ No__

25. ¿Qué alimento toma en el restaurante escolar?
 Almuerzo__ Onces__

26. ¿Hace uso de la cafetería escolar?

Sí__ No__

27. ¿Qué alimentos consume en la cafetería?

28. ¿Qué otros alimentos le gustaría que ofreciera la cafetería?

¿Por qué?: _____

29. ¿Usted lleva lonchera a la escuela?

Sí__ No__

En caso de responder si, ¿Qué contiene la lonchera?:

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Peso	
Talla	
IMC	

Anexo E. Lista de chequeo

ALIMENTOS OFRECIDOS POR EL RESTAURANTE Y CAFETERIA ESCOLAR

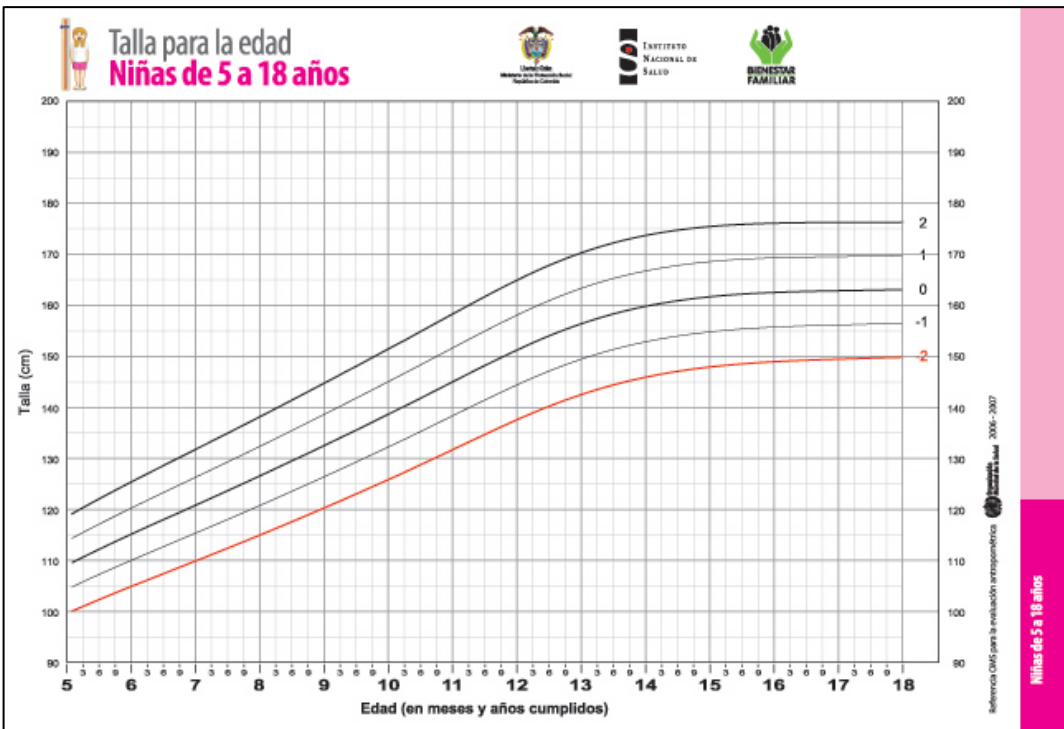
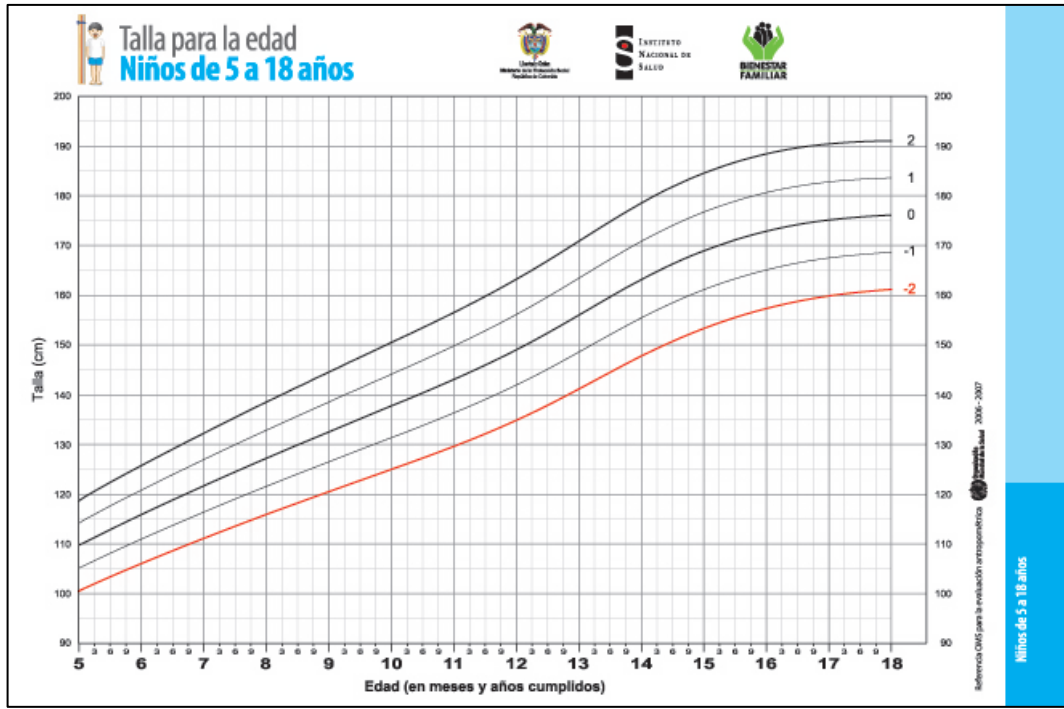
REALIZADA POR: _____

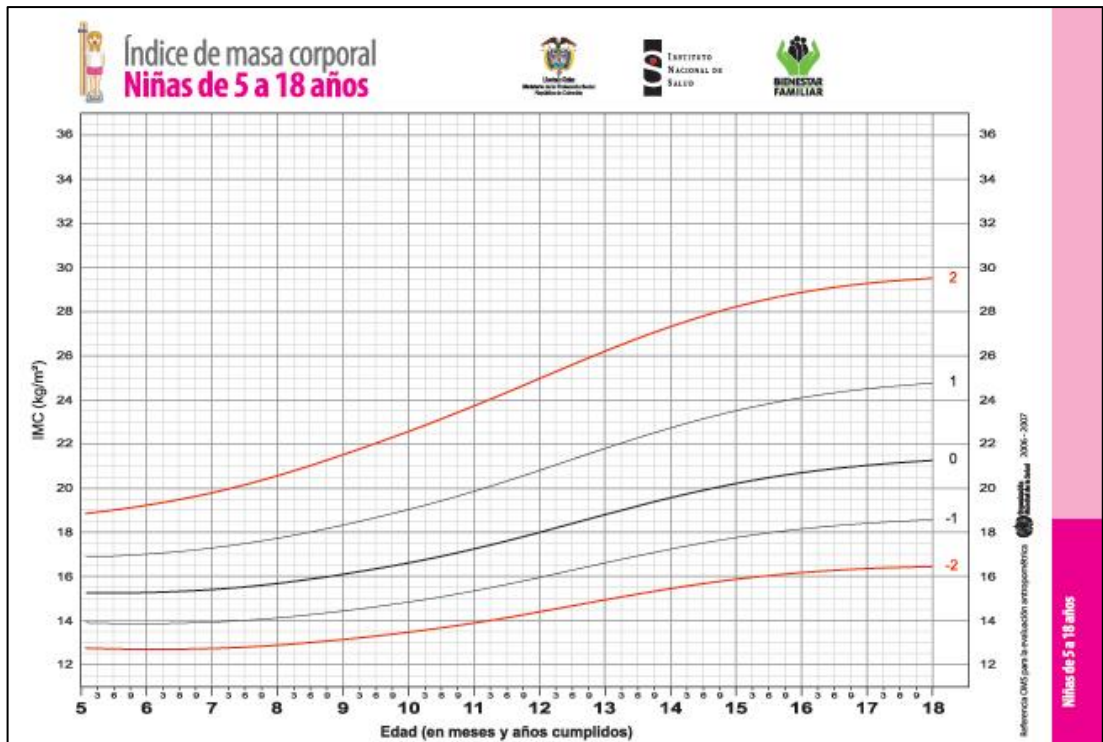
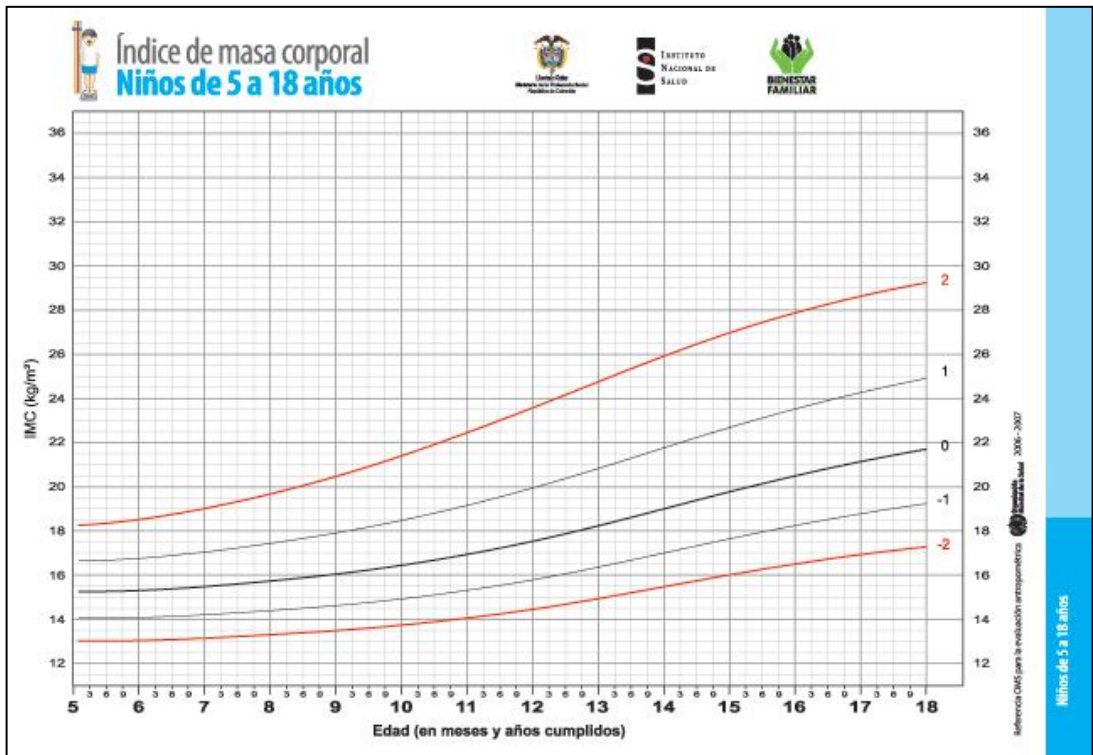
OBJETIVO: Analizar la alimentación de los estudiantes según la oferta de alimentos del restaurante y la cafetería escolar en relación con una alimentación saludable de acuerdo a los grupos de alimentos del tren de la alimentación.

ALIMENTOS OFRECIDOS POR EL RESTAURANTE ESCOLAR	CONSUMO DE ALIMENTOS		OBSERVACIONES
	SI	NO	
REFRIGERIOS			
Aguadepanela con leche, huevos revueltos, pan blanco, fruta			
Chocolate en leche, pan con margarina, fruta			
Aguadepanela, huevos pericos, pan blanco, fruta			
Chocolate con leche, huevo frito, pan blanco, fruta			
Colada de avena, arepa frita, fruta de cosecha, fruta			
ALMUERZO			
Carne asada, frijol guisado, patacones, juliana de zanahoria - cebolla, jugo de cholupa o vaso de leche			

Sopa de cebada, huevos revueltos, frijoles guisados, arroz blanco, arepas, ensalada de lechuga con tomate, jugo de guayaba o jugo de guayaba en leche			
Pechuga, espagueti, papa criolla, ensalada de remolacha, jugo de banano o jugo de banano en leche			
Carne en gulash, arroz blanco, tajadas verdes, ensalada de habichuela con zanahoria, jugo de mora o jugo de mora en leche			
Carne asada, frijoles, arroz blanco, tajadas, ensalada de lechuga y pepino, jugo de tomate de árbol en agua o en leche			
CAFETERÍA	SI	NO	
Helados			
Jugos naturales			
Yogurt			
Empanadas			
Gelatina con lechera			
Hamburguesas			
Maíz pira			

Anexo F. Gráficas y tablas





Anexo G. Estrategias educativas

EDUCACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO: Brindar conocimientos a los padres de familia sobre los hábitos alimenticios y la importancia que tienen estos en el núcleo familiar para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

OBJETIVO INSTRUCCIONAL	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	RECURSOS	TIEMPO
Fomentar la empatía con los padres de familia.	Se fomentó la empatía con los padres de familia a través de la dinámica “Edificios e inquilinos”.	Dinámica	Talento humano	5 minutos
Ofrecer conocimientos sobre los hábitos alimenticios	Se ofrecieron conocimientos sobre los hábitos alimenticios como: Definición, importancia en la familia, alimentación – nutrición. Alimentación saludable, funciones de los alimentos, grupos de alimentos, recomendaciones de alimentación en familia.	Exposición	Talento Humano Video beam y Portátil	25 minutos
Evaluar los conocimientos adquiridos	La evaluación se realizó a través de la dinámica llamada “Reconociendo los alimentos”.	Dinámica	Talento humano, video beam	10 minutos

<p>Entregar fichas nutricionales, con recomendaciones específicas de acuerdo a la alteración nutricional encontrada en los hijos.</p>	<p>Se entregaron fichas nutricionales especificando el peso, la talla, y las recomendaciones de acuerdo a los resultados de estas.</p>	<p>Charla</p>	<p>Talento humano y fichas nutricionales</p>	<p>10 minutos</p>
---	--	---------------	--	-------------------

EDUCACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES

OBJETIVO: Promover el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Escuela Popular Claretiana.

OBJETIVO INSTRUCCIONAL	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	RECURSOS	TIEMPO
Fomentar la empatía con los niños(as).	Se fomentó la empatía con los niños(as), a través de la dinámica “el barco se hunde”.	Dinámica	Talento humano	5 minutos
Explicar la importancia de una alimentación saludable en los niños(as).	Se explicó la importancia de una alimentación saludable como la necesaria para que los niños(as) mantengan un buen estado de salud, desarrollo mental y crecimiento adecuado.	Exposición	Talento humano, video beam	10 minutos
Definir el concepto de hábitos alimenticios mediante la actividad “Preparando mi comida”.	Se definió el concepto de hábitos alimenticios a partir de la actividad llamada “Preparando mi comida”, la cual consiste en que por grupos escogieron un cocinero principal, y el resto de los integrantes que fueron ayudantes de cocina, quienes ayudaron a preparar la comida, la cual plasmaron en una hoja, después el cocinero principal expuso	Exposición	Talento Humano Hojas Colores	15 minutos

	al resto de los compañeros la comida preparada, explicando porque escogieron esos alimentos, la preparación y en qué momento del día la consumirían.			
Explicar la importancia de cada comida.	<p>Se explicó la importancia de las cinco comidas:</p> <p>El desayuno: Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno.</p> <p>La Media Mañana o Media Tarde (merienda): La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del</p>	Exposición	Talento humano, video beam	10 minutos.

	<p>cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.</p> <p>Almuerzo: Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.</p> <p>Cena: Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.</p>			
<p>Dar a conocer los siete grupos de alimentos y su importancia a través de la dinámica llamada “concéntrese”.</p>	<p>Se dieron a conocer los siete grupos de alimentos y su importancia a través de la dinámica llamada “concéntrese”, la cual consiste en la enumeración de cuadros con una secuencia de 1 al 14, los cuales contienen el nombre de los grupos</p>	<p>Dinámica</p>	<p>Talento humano, video beam</p>	<p>15 minutos</p>


	de alimentos y los alimentos más representativos de cada uno, los niños(as) tenían que decir de a dos números de la secuencia nombrada anteriormente y debieron tener muy en cuenta en que número se encontraban ubicados los alimentos para poder descubrir las parejas y luego se explicaba la importancia que tiene cada grupo en la alimentación.			
Dar diferentes recomendaciones para poder crear hábitos alimenticios saludables en la infancia.	Se dieron diferentes recomendaciones como: Desayunar todos los días, comer alimentos distintos a lo largo del día, comer frutas y verduras cinco veces al día, entre otros.	Exposición.	Talento humano, video beam	5 minutos

Anexo H. Ayudas educativas.

ESTRATEGIA EDUCATIVA A PADRES DE FAMILIA:

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Presentado por:
Luisa Fernanda Villalba
Jaime Eduardo Casanova
Laura Marcela Galeano
Miguel Mauricio Vargas



DIFERENCIAS

ALIMENTACIÓN	NUTRICIÓN
Voluntaria, consciente y abarca todas las actividades del ser humano	Involuntaria, inconsciente y no depende de nosotros
	

LA ALIMENTACIÓN ES...

Se refiere al acto cotidiano y consciente por el cual elegimos, preparamos e ingerimos ciertos alimentos



Influyen ciertos factores como el lugar donde vivimos, la capacidad económica, los gustos, la religión, etc.

Alimentación saludable

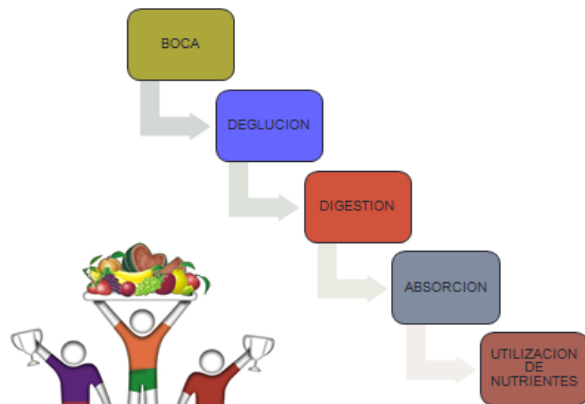
Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo.



La adopción de buenos hábitos alimenticios desde la infancia, favorecerá el mantenimiento en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo en el establecimiento de una buena salud.

Si no se alimentan de forma equilibrada pueden sufrir trastornos de sobrepeso, obesidad, entre otros.

Y LA NUTRICIÓN IMPLICA...



HÁBITOS ALIMENTICIOS

Conjunto de conductas que adquiere una persona, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.



¿ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACION SANA?



¡¡ SI !!



¿POR QUÉ?

Buen estado de salud



Buen desarrollo mental



Prevenir la enfermedad

Crecimiento adecuado



Importancia de cada comida:

DESAYUNO



ALMUERZO



CENA



MERIENDAS



LOS ALIMENTOS

Principios inmediatos:
 • Grasas
 • Proteínas
 • Hidratos de carbono

Minerales:
 • Calcio
 • Hierro
 • Yodo

Vitaminas:
 • Vitamina A
 • Vitamina C
 • Vitamina D

Agua



FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS



Alimentos con función constructora:

Formadores de tejidos, van a construir el almacén de nuestro cuerpo y tejidos de masas musculares



PROTEINAS Y MINERALES

Alimentos con función energética:

Proporcionan energía para realizar las actividades diarias



CARBOHIDRATOS, GRASAS Y AZUCARES

Alimentos con función reguladora o protectora:

Regulan todos los procesos del organismo; necesarios para que todos los órganos funcionen correctamente.



VITAMINAS

7 GRUPOS DE ALIMENTOS



RECOMENDACIONES

- La alimentación debe ser variada
- Consumir frutas y verduras
- La higiene, esencial para la salud
- Beber líquidos lo suficiente
- Hacer cambios dietéticos graduales
- Consumir alimentos ricos en carbohidratos
- Mantener el peso adecuado para la edad
- Realizar ejercicio
- No hay alimentos buenos ni malos, lo que importa son las proporciones en que se consumen.

LONCHERAS SALUDABLES



Sandwich de pollo, avena y una fruta



Un vaso de leche, porción de torta y una fruta



Frutas



Un vaso de jugo de fruta, galletas u hojaldre y una fruta



Un vaso de jugo de fruta, tortilla de huevo con verduras



Un pocillo de avena, arepa con queso y una fruta



Un vaso de jugo de fruta, dos croquetas de carne con espinacas

Recuerde..

- Disfrute comiendo alimentos variados
- Coma lo justo para cubrir sus necesidades
- Preserve la calidad e inocuidad de los alimentos
- Manténgase activo y en forma



ESTRATEGIA EDUCATIVA A ESTUDIANTES:



Alimentación saludable

Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo.

La adopción de buenos hábitos alimenticios desde la infancia, favorecerá el mantenimiento en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo en el establecimiento de una buena salud.

Si no se alimentan de forma equilibrada pueden sufrir trastornos de sobrepeso, obesidad, entre otros.



¿ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACION SANA?

¡¡ SI !!






¿POR QUÉ?

Buen estado de salud

Buen desarrollo mental

Prevenir la enfermedad

Crecimiento adecuado






HÁBITOS ALIMENTICIOS

Conjunto de conductas que adquiere una persona, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.





HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES

- ❑ Aportan nutrientes, vitaminas, minerales, fibra y agua, por lo que se deben consumir a diario.
- ❑ Sus colores son un tipo de indicador de los nutrientes que contienen, por lo tanto entre más colorido son los alimentos que se van a consumir más nutrientes diferentes nos aportan.
- ❑ Pertenecen a este grupo: Espinaca, ahuyama, remolacha, acelga, pepino, apio, alverja verde, entre otros.

FRUTAS

- ✓ Fuente de vitaminas y minerales que regulan las funciones del cuerpo
- ✓ Se recomienda el consumo mínimo de 5 porciones entre frutas y verduras.

CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS

- Estos alimentos son fuente de proteínas, vitales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento pues forman parte de tejidos y órganos.
- Las carnes, pollo y pescado se deben consumir sin grasas o gordos
- A este grupo pertenecen: La carne de res, cerdo y pollo. Las leguminosas secas como la lenteja, el frijol y el garbanzo.

LÁCTEOS

- Además de aportar proteínas son excelente fuente de calcio, fundamental para la formación y mantenimiento de los huesos y músculos.
- En la infancia se debe consumir en torno a medio litro diario de leche que puede ser líquida o fermentada (yogur, quesos...)
- A este grupo pertenecen: El yogur, kumis, leche, queso, y demás derivados lácteos.

GRASAS

- Se deben consumir en poca cantidad
- Son fuente de energía
- A este grupo pertenecen: El aceite, mantequilla y la margarina.

AZÚCARES

- Se deben consumir moderadamente y nunca deben reemplazar los alimentos de las comidas principales.
- Son fuente de energía.
- En los niños se debe buscar que aporten además de energía otros nutrientes ofreciéndoles postres a base de leche, frutas y verduras con mejor calidad nutricional.
- Pertenecen a este grupo: El azúcar, panela, miel, dulces, etc.

RECOMENDACIONES

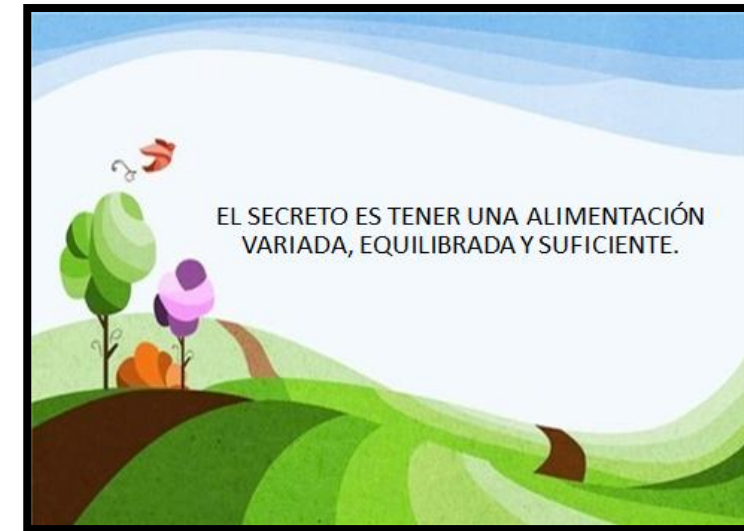
1

Desayuna todos los días

2

Come alimentos distintos a lo largo del día





Anexo I. Fotografías











