

LA INFLUENCIA DE UNA CORRECTA NUTRICIÓN A PARTIR DE DIETAS QUE RESPONDAN A LAS NECESIDADES DE DESARROLLO EN NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD**THE INFLUENCE OF CORRECT NUTRITION FROM DIETS THAT RESPOND TO DEVELOPMENT NEEDS IN CHILDREN AGED 4 TO 6 YEARS OF AGE**

Rafael Raúl Silador Utrera. Ing. ⁽¹⁾
Rene Andrés Jaramillo Gamboa. Ing. ⁽²⁾

⁽¹⁾ Instituto Tecnológico Superior Manuel Lezaeta Acharán, Ambato – Ecuador
rafe4116@gmail.com

⁽²⁾ Instituto Tecnológico Superior Manuel Lezaeta Acharán, Ambato – Ecuador
chfrenejaramillo@gmail.com

Contacto: rafe4116@gmail.com

Receptado: 20/09/2017

Aceptado: 18/11/2017

Resumen

Actualmente se ha detectado que la mala nutrición de los niños incide directamente en el desarrollo físico, psicológico y mental, mostrándose en algunos infantes retardos que evocan en el crecimiento y desarrollo y que se relacionan específicamente con el tipo de ingesta, siendo necesario precisar que la alimentación en los últimos años se ha visto influenciada por publicidad agresiva de alimentos tipo chatarra. Las principales fuentes de mal nutrición en el estudio, son ocasionadas por factores de desconocimiento que radican en dos escenarios donde involucra a los padres de familia y los bares escolares.

El trabajo investigativo tiene un enfoque hacia la búsqueda de la calidad alimentaria en niños y niñas de 4 a 6 años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Rosa Zárate”, caserío Puñachisac, del cantón Quero, enmarcado en el objeto de estudio de los procesos nutricionales donde involucra el principal objetivo de proponer dietas optimas que vayan encaminadas al desarrollo y rendimiento físico y cognitivo de los infantes

La investigación-acción se realiza en el lugar de los hechos con un contacto directo con los involucrados, logrando verificar e interpretar las principales causas que afectan, mediante análisis antropométricos y curvas de desarrollo y crecimiento

Como resultados relevantes se encuentran la influencia desde los primeros años de vida de los niños en la alimentación, modificando su conducta de aceptación o rechazo hacia un alimento y por consiguiente la pertinencia a una dieta que se ajuste a las necesidades nutricionales y que permitan el crecimiento adecuado del grupo estudiado.

Palabras claves: Nutrición, Alimentación, Antropometría, Dietas

Abstract

The influence of correct nutrition from diets that respond to development needs in children aged 4 to 6 years of age

Keywords: Nutrition, Feeding, anthropometry, Subsistence allowance,

At present it has been detected that the malnutrition of children directly affects the physical, psychological and mental development, showing in some infants delays that evoke in growth and development and that are specifically related to the type of intake, being necessary to specify that the in recent years has been influenced by aggressive advertising of junk foods. The main sources of malnutrition in the study are caused by factors of ignorance that lie in two scenarios involving parents and school bars.

The research work has a focus on the search for food quality in children from 4 to 6 years of Basic Education of the Educational Unit "Rosa Zárate", village Puñachisac, Canton Quero, framed in the object of study of the processes nutritional programs where it involves the main objective of proposing optimal diets that are aimed at the development and physical and cognitive performance of infants

Through bibliographic research, concepts related to nutrition are extended, which in turn will allow scientific knowledge related to the central axis of the study.

The action research is carried out in the place of the facts with a direct contact with the involved ones, being able to verify and to interpret the main causes that they affect, through anthropometric analyzes and curves of development and growth

Relevant results include influence from the first years of life of children on food, modifying their behavior of acceptance or rejection towards a food and therefore the relevance to a diet that meets nutritional needs and allow growth of the group studied.

Introducción

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias

de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta.

Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: 1) conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y 2) establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia. Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran 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. (Macías M, Gordillo S, y Camacho M, 2012, pág.3)

La influencia de la malnutrición en infantes de 4 a 6 años de edad es un problema que se ha detectado a través de varios diagnósticos efectuados en diferentes localidades, a partir de análisis antropométricos como también la aplicación de las curvas de crecimiento y desarrollo se hace posible analizar el peso, talla y dimensiones que un niño de esta edad debe tener y por consecuencia si existe alguna anomalía con respecto al estado nutricional

La valoración nutricional sirve para controlar el crecimiento y el estado de nutrición del niño identificando alteraciones por exceso o defecto.

El estado de equilibrio entre el consumo y el gasto da como resultado un buen estado de nutrición, si se rompe este equilibrio por el consumo excesivo se presenta la obesidad y cuando es insuficiente la desnutrición

Uno de los aspectos más evaluados desde el punto de vista antropométrico es el crecimiento, considerado como un proceso continuo que se prolonga hasta el final de la adolescencia, pero el ritmo de velocidad varía a lo largo de la edad infantil y se pueden separar tres períodos diferenciados:

- Crecimiento rápido. Es el que caracteriza el primero y segundo año de vida en donde el peso se duplica a los cinco meses de edad y se triplica al año de vida. En valores absolutos los aumentos ponderados son de 7 kg el primer año y 2,5 kg el segundo año. En cuanto a la longitud o talla, también está aumentada: en valores absolutos de 15-24 cm en el primer año y 10-12 cm en el segundo

- Crecimiento estable: Incluye las edades preescolar y escolar, que van desde el tercer año hasta la pubertad. En este período el aumento de la talla es de 5 a 7 cm por año con tendencia ligeramente descendente y el peso tiende a aumentar con la edad (aunque también ligeramente) con valores entre 2.5 a 3.5 kg por año.
- Crecimiento elevado: corresponde a la adolescencia

Periodicidad de la evaluación

- En el niño menor de 28 días se deberá realizar dos consultas médicas, la primera a los siete días y la segunda a los 28
- En el niño menor de un año, mínimo seis consultas al año, una cada dos meses
- En el niño de uno a cinco años una consulta con una periodicidad mínima cada seis meses

Que medir

- Edad
- Peso
- Talla
- Perímetro cefálico
- Evaluación del desarrollo psicomotor

ÍNDICE DE MASA CORPORAL: puntos de corte para diagnóstico de déficit y exceso. OMS			
EDAD (años)	Descartar Obesidad	NORMALIDAD	Descartar desnutrición
Sexo Masculino			
2	> 18.5	15.5 – 18.5	≤ 15.4
3	> 17.9	15.0 – 17.5	≤ 14.9
4	> 17.8	14.9 – 17.8	≤ 14.8
5	> 17.3	14.7 – 17.3	≤ 14.6
6	> 17.3	14.5 – 17.3	≤ 14.4
7	> 17.5	14.1 – 17.5	≤ 14.6
8	> 17.6	14.6 – 17.6	≤ 14.5
9	> 18.9	14.9 – 18.9	≤ 14.8
10	> 19.3	15.1 – 19.3	≤ 15.0
Sexo Femenino			
2	> 18.2	15.1 – 18.2	≤ 15.0
3	> 17.8	14.7 – 17.8	≤ 14.6
4	> 17.3	14.4 – 17.3	≤ 14.3

5	> 17.0	14.2 – 17.0	≤ 14.1
6	> 17.1	14.1 – 17.1	≤ 14.0
7	> 17.4	14.2 – 17.4	≤ 14.1
8	> 18.7	14.2 – 18.7	≤ 14.1
9	> 18.9	14.6 – 18.9	≤ 14.5
10	> 20.5	14.8 – 20.5	≤ 14.7

Resumirse en:

BAJO PESO	< p 10
NORMAL	entre p10 y < p 85
Riesgo de obesidad	entre p85 y < p 95
Obesidad	> p 95

Tabla 1. Análisis antropométrico. Organización Mundial de la Salud, OMS

Fuente: (Organización Mundial de la Salud OMS, 2005).

Según Martínez y Civera (2002) plantean la siguiente clasificación cuantitativa de la desnutrición

Para esta clasificación se consideran los valores obtenidos del porcentaje de Peso de Referencia (Peso/peso ideal, P/PI) obtenidos a través de la valoración global objetiva

- Normal: P/PI > 90% del normal
- Desnutrición leve: P/PI = 80-90% del normal
- Desnutrición moderada: P/PI = 60-79% del normal
- Desnutrición grave: P/PI < 60% del normal

Nutrición

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

La nutrición determina el desarrollo integral del ser humano. Una buena nutrición desde la infancia asegura una mejor salud y un desarrollo físico apropiado. Por tal razón, la nutrición es un factor trascendental para alcanzar el Buen Vivir de las y los ecuatorianos. El crecimiento infantil es el resultado del tipo de alimentación y cuidado que la niña o el niño recibe en los primeros años de vida. Una ingesta de alimentos inferior, en cantidad y calidad a la que necesita diariamente, produce desnutrición crónica y se detecta cuando la talla del niño/a es menor que la correspondiente para su edad (Gutiérrez, 2012)

Alimentación

De acuerdo con Ogden (2005) en su libro sobre Psicología de la alimentación menciona que:

“El estudio de la alimentación abarca un conjunto de áreas, desde la elección de la comida, la preocupación por el peso y los problemas relacionados con la alimentación, como la obesidad y los trastornos alimentarios”. (p. 11). En donde los alimentos deben ser seleccionados tomando en cuenta muchos aspectos tales como manifiesta el autor, desde la edad, sexo, estado de ánimo, condición física, etc.

Según Cano (2013) menciona que:

Tener buenos hábitos alimenticios no sólo significa llevar una dieta balanceada. Lo importante es que estés consciente que, mediante unas buenas prácticas de nutrición, todos los órganos del cuerpo funcionan eficientemente. Para ello además de incluir alimentos de los 4 grupos: cereales y tubérculos, frutas y verduras, productos de origen animal, grasas y azúcares, es muy importante tener en cuenta otros buenos hábitos que proporcionarán diversos beneficios, como:

- Masticar despacio.
- Beber agua, pero no durante las comidas. Los médicos recomiendan, por lo menos, beber agua de media hora a una hora antes de comer y después de la comida.
- Limitar el consumo de azúcares, grasas y alcohol al 10% de lo ingerido en un día.
- 5 al día... 3 de fruta y 2 de verdura. No olvides esta fórmula: su consumo está relacionado con la disminución de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, además mejora la presión arterial.
- Consumir proteínas en cantidades moderadas (20%)

Alimentación del Preescolar

Los menores de 4 a 6 años, son de mayor riesgo nutricional debido a su requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 4 o 5 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores.

Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios.

A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia, de tal forma requieren de todo el grupo de la pirámide alimenticia, pero en cantidades de acuerdo a su edad, actividad deportiva, sexo, etc. así se analiza que en su dieta requiere de un aporte del 30% de la energía total en forma de grasa.

La Dieta

La dieta es el conjunto de sustancias que se consumen a diario y debe estar formada por una alimentación variada que aporte todos los nutrientes que nuestro organismo precisa. No existe ningún alimento capaz de proporcionar todos los nutrientes, incluso dentro de un mismo grupo la proporción y el tipo de nutrientes varía. La dieta se considera equilibrada cuando permite mantener un estado de salud adecuado y aporta la energía, las vitaminas y los minerales necesarios. (Barreda, 2012)

En una dieta saludable las calorías totales deben proceder de los siguientes porcentajes de macronutrientes:

- Entre un 50% y un 55% de los hidratos de carbono.
- Entre un 30% y un 35% de las grasas (15%-20% monos insaturados).
- Entre un 10% y un 15% de las proteínas

Existen una alta gama de nutrientes que contienen los alimentos que se ingieren, los cuales deben formar parte de una dieta previamente programada, en la tabla 2, se muestran algunas recomendaciones, las mismas que se deben tener en consideración.

• Planificar una dieta variada, alternar los alimentos incluidos en cada grupo
• Promover consumo de pescado
• Estimular el consumo de vegetales: cereales y derivados, legumbres, patatas, fruta, verdura
• Asegurar correcto aporte de grasa con equilibrio animales/vegetales
• No salar mucho las comidas
• Reducir el consumo de dulces
• No crear hábito de consumo de alimentos servicios: pizzas, hamburguesas, fritos envasados
• Agua como única bebida indispensable
• Establecer un patrón adecuado de distribución de comidas: <ul style="list-style-type: none"> - 3 principales - 1-2 intermedias - especial atención al desayuno: 20-25% de la ingesta total
• Variar las características organolépticas de la dieta: colores, olores, sabores, textura, consistencia
• Preparaciones culinarias sencillas

Tabla 2. Recomendaciones dietéticas para el escolar

Fuente: (Guerrero, 2006, pág. 479)

Programación de dietas

El diseño y programación de una dieta deberá basarse en los resultados de una valoración inicial y completa del estado nutricional para comprobar si son necesarias modificaciones en la ingesta de energía y nutrientes, líquidos, consistencia de la dieta, frecuencia de las comidas, etc. Hay que revisar periódicamente los cambios para comprobar la tolerancia, adecuación y necesidad de posibles modificaciones. La conveniencia de recomendar restricciones o modificaciones debe ser evaluada considerando los efectos sobre la calidad de vida, juzgando el balance riesgo *vs* beneficio y el impacto sobre el estado nutricional. (Carbajal, 2013)

Dieta Óptima

- + Sana
- + Hábitos alimentarios
- + Agradable al paladar
- + Prevención de enfermedad crónica
- + Aporta energía, nutrientes y otros bioactivos

Carbajal (2013) plantea que para programar una dieta previamente hay que conocer:

- + Las características de la persona o grupo para el que se va a diseñar la dieta (edad, sexo, peso, talla, actividad física, posible situación de gestación o lactancia) para poder estimar las ingestas recomendadas que serán el primer estándar de referencia. Las ingestas recomendadas vienen expresadas por persona y día. Esto, sin embargo, no quiere decir que la dieta tenga que estar ajustada día a día a las recomendaciones, pues una persona bien alimentada, con un adecuado estado nutricional, tiene suficientes reservas corporales de nutrientes para cubrir las posibles variaciones diarias en la ingesta de dichos nutrientes. Es decir, no es imprescindible que cada día tomemos los 60 mg de vitamina C necesarios si, en el transcurso de una semana, la cantidad media consumida coincide con la recomendada. Esto simplifica enormemente la programación de dietas, pues es difícil ajustar diariamente la ingesta de cada nutriente a las necesidades.
- + Los hábitos alimentarios y el modelo dietético. Para ello puede emplearse cualquiera de las encuestas alimentarias como el Recuerdo de 24 horas o la Historia dietética. La información obtenida es la base sobre la que hay que empezar a programar. Es importante conocer así mismo:
 - + Las preferencias y aversiones en materia de alimentación.
 - + Número de comidas y distribución energética.

- ✚ Horario de comidas.
- ✚ Número y tipo de platos en cada comida.
- ✚ Tipo de postre.
- ✚ Menús y recetas más frecuentes.
- ✚ Técnicas culinarias habituales y condimentación.
- ✚ Quién prepara la comida.
- ✚ Lugar en el que se preparan y realizan las comidas.
- ✚ Qué se come fuera de casa y hábitos alimentarios los fines de semana.
- ✚ Consumo de bebidas y de agua. Ingesta líquida.
- ✚ Periodicidad de la compra y tipos de alimentos que se compran (frescos, congelados, precocinados, etc.), cómo se almacenan y conservan.
- ✚ Aspectos prácticos relacionados con la economía y la con la organización del "comedor" individual, familiar o institucional.
- ✚ Necesidades especiales (niños de 4 a 6 años)

Calorías necesarias para un niño

La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno (se incluye la comida de media mañana), un 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas. Al finalizar la comida debe haber recibido el 55% de las calorías diarias, ya que es el período de mayor actividad física e intelectual. La cena debe ser una comida de rescate para aportar los alimentos que no hayan sido ingeridos durante el día. (Quintana, Mar, Santana y González, 2010)

Edad (Años)	Requerimientos energéticos estimados (Kcal/día)							
	NAFb sedentario		NAFb activo bajo		NAFb activo		NAFb muy activo	
	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña
3	1.160	1.100	1.300	1.250	1.500	1.400	1.700	1.650
4	1.200	1.130	1.400	1.300	1.575	1.475	1.800	1.750
5	1.275	1.200	1.470	1.370	1.650	1.550	1.900	1.850
6	1.300	1.250	1.500	1.450	1.750	1.650	2.000	1.950
7	1.400	1.300	1.600	1.500	1.850	1.700	2.150	2.050
8	1.450	1.350	1.700	1.600	1.950	1.800	2.225	2.170
9	1.500	1.400	1.800	1.650	2.000	1.900	2.350	2.250
10	1.600	1.500	1.875	1.700	2.150	2.000	2.500	2.400

Derivados de las siguientes ecuaciones:

Niños 3-8 años: $REE = 88,5 - 61,9 \times edad \text{ (años)} + NA \times (26,7 \times peso \text{ [kg]} + 903 \times talla \text{ [m]}) + 20$ (kcal para depósito energía)

Niñas 3-8 años: $REE = 135,3 - 30,8 \times edad \text{ (años)} + NA \times (10,0 \times peso \text{ [kg]} + 934 \times talla \text{ [m]}) + 20$ (kcal para depósito energía)

Niños 9-18 años: $REE = 88,5 - 61,9 \times edad \text{ (años)} + NA \times (26,7 \times peso \text{ [kg]} + 903 \times talla \text{ [m]}) + 25$ (kcal para depósito energía)

Niñas 9-18 años: $REE = 135,3 - 30,8 \times edad \text{ (años)} + NA \times (10,0 \times peso \text{ [kg]} + 934 \times talla \text{ [m]}) + 25$ (kcal para depósito energía)

bNAF se refiere al grado de actividad física:

NA= 1,0 si NAF => 1 < 1,4 (sedentario); NA= 1,12 si NAF => 1,4 < 1,6 (activo bajo);

NA= 1,27 si NAF => 1,6 < 1,9 (activo); NA= 1,45 si NAF => 1,9 < 2,5 (muy activo)

Tabla 3. Requerimientos energéticos estimados

Fuente: (Quintana et al, 2010).

En esta etapa requieren de distintas cantidades de calorías, dependiendo de la tasa de crecimiento y el ejercicio que realicen, los resultados reflejados indicaban que los infantes en la comunidad estudiada, necesitaban consumir en el caso de las niñas entre 1200 y 1800 calorías al día, y los niños entre 1400 y 2000 calorías diarias. Aproximadamente un 10 a 30% debe provenir de las proteínas, 45 a 65% de los carbohidratos y 25 a 35% de las grasas. Por lo tanto, se hace evidente el planteamiento de una dieta que vaya en correspondencia con las necesidades calóricas a fin de mejorar el estado nutricional de los infantes estudiados.

Materiales y métodos.

Modalidad paradigmática cualitativa: A través de la investigación-acción se pudo resolver problemas cotidianos, y mejorar las prácticas concretas en una interacción entre el investigador y la necesidad, aportando información coherente para la reestructuración de los hábitos alimentarios

Observación: A través de esta técnica se identificaron los fenómenos relacionados con el problema de investigación en la Unidad Educativa “Rosa Zárate”.

Encuesta: Permite recopilar información real mediante la aplicación de un instrumento, cuestionario con preguntas cerradas, se obtuvo la información de la población investigada, en este caso docentes, niños de 4-6 años y representantes de los mismos en la Unidad Educativa “Rosa Zárate”.

Resultados

Se incluyeron en el análisis 42 niños, correspondientes a Inicial y Primero de Básica entre 4 y 6 años. De la encuesta aplicada el 40% de las familias tenían ingresos correspondientes a un salario básico, fundamentando con mayor frecuencia que la alimentación de los niños no era la adecuada en ocasiones por problemas económicos, pero a pesar de eso la zona donde residen es altamente agrícola, lo que se considera un elemento importante en la accesibilidad de este tipo de alimentos. En los análisis aportados por la encuesta el 55% de los entrevistados reflejaban el desconocimiento de dietas que favorecieran el estado nutricional de los infantes, planteando que habitualmente consumen alimentos comunes sin tener en cuenta el aporte nutritivo del mismo incluyendo habitualmente preparaciones fáciles como gran cantidad de frituras en sus tiempos de comida; de tal forma se detallan algunas fundamentaciones a considerar

- Si el niño no tiene apetito, nunca lo fuerces a comer. Las causas por las que un niño no come pueden ser muy variadas: falta de actividad física, depresión, ansiedad, comer frituras, sodas o dulces entre comidas, etc. No se le fuerza a comer, más bien se intenta encontrar la causa que le quita el apetito.
- Se debe evitar en su dieta: fritos, embutidos de origen animal, sodas y bebidas azucaradas, harinas refinadas y alimentos endulzados con azúcar refinada, procesados y todo tipo de comida chatarra. Los lácteos con moderación.
- Se debe procurar no mezclar muchos alimentos en una comida. Las bebidas deben ser a la hora de comer preferentemente agua pura o infusiones de alguna hierba.

Para incorporar una dieta en los hábitos alimentarios

- No eliminar radicalmente alimentos habituales ni introducir muchos alimentos nuevos.
- Inicialmente modificar cantidades, aumentar o reducir.
- La dieta debe ser agradable de comer y con una buena preparación.
- Debe aportar energías y nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales
- La dieta debe variar en dependencia con la necesidad de calorías por edad.
- Las dietas diarias pueden cambiar semanalmente efectuando cambios entre días.

Distribución de calorías al día

Las calorías diarias estarán distribuidas en cinco tiempos de comida, con el fin de que los niños tengan más energía durante el día. De ese modo cumplirán correctamente con el requerimiento de nutrientes. En la tabla 4 y 5 se puede observar la distribución calórica en cinco tiempos de comida,

los valores van en correspondencia a los requerimientos energéticos estimados en niños de 4 a 6 años de edad

Alimentos	Porcentaje	Calorías al día
Desayuno	25	450
Colación	10	150
Almuerzo	30	550
Colación	10	150
Cena	25	250

Tabla 4. Calorías diarias a consumir niños de 4 y 5 años

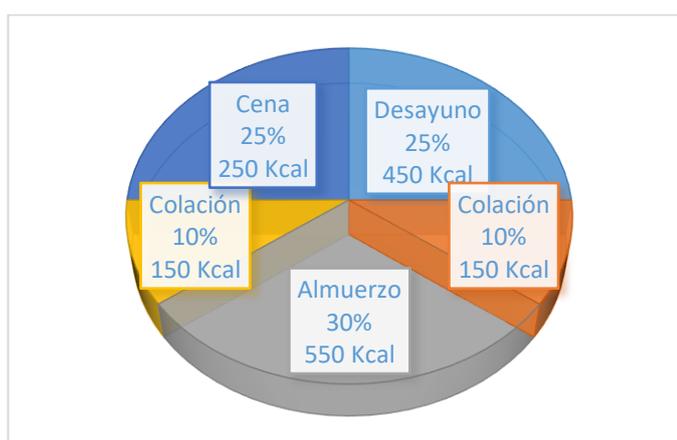


Gráfico 1. Calorías diarias a consumir niños de 4 y 5 años

Alimentos	Porcentaje	Calorías al día
Desayuno	25	500
Colación	10	200
Almuerzo	30	600
Colación	10	150
Cena	25	250

Tabla 5. Calorías diarias a consumir niños de 6 años

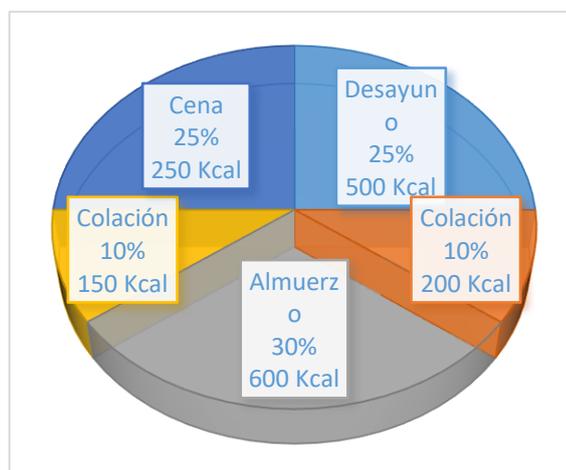


Gráfico 2. Calorías diarias a consumir

Programación de dietas

Para la realización de una dieta optima se tiene en cuenta diferentes factores nutricionales como son:

1. Valoración nutricional
2. Información personal y psicosocial: datos personales, ambiente socio-cultural, estilo de vida
3. Historia clínica y exploración física: antecedentes patológicos personales y familiares, consumo de fármacos, modificaciones recientes de peso.
4. Antropometría.

Se hizo una valoración de la dieta actual y la posible inclusión de una dieta que responda a las necesidades teniendo en cuenta elementos como:

1. Historia dietética, ingesta líquida, preferencias y aversiones. Actitudes ante la comida. Reacciones adversas a los alimentos (alergias e intolerancias alimentarias).
2. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes.
3. Ingesta de energía y nutrientes de la dieta habitual.
4. Calidad de la dieta.
5. Identificación del problema y establecimiento de objetivos dietéticos. Metas y prioridades realistas de acuerdo con el sujeto.
6. Elaboración de las pautas dietéticas. Tipo de régimen o dieta. Plan de menús

Para la elaboración de las dietas se tuvo como patrón la tabla de composición de alimentos ecuatorianos, la cual permite desarrollar un menú en base a las calorías necesarias y la implementación de los macros y micros nutrientes, en la tabla 6 y 7 se presenta el menú semanal divididos en dos subgrupos de edades donde la variación de la misma depende de las necesidades calóricas

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 vaso pequeño de Jugo de naranja natural. 1 tostada de pan con queso	1 vaso pequeño de leche 1 cucharadita de miel de abeja 2 galletas	1 taza de colada de machica 1 huevo cocinado	1 taza de chocolate con leche 1 rebanada de pan con queso.	1 vaso de batido de tomate 1 porción de huevo revuelto	1 vaso de jugo de zanahoria con naranja 1 rodaja de pan	1 taza de leche 1 huevo cocinado
Colación	1 vaso pequeño de batido de guineo 2 galletas	1 manzana mediana	½ porción de chochos	Trozos de papaya	1 pera mediana	1 rodaja de piña	1 vaso de batido de mora con 2 galletas
Almuerzo	½ plato de Crema espinaca y zanahoria. ½ porción de arroz con ensalada de atún con salsa de tomate 1 vaso pequeño de jugo de tomate	½ plato de locro de zambo ½ plato de Arroz con salsa de tomate. Filete de pollo y rodajas de tomate 1 vaso pequeños de jugo de mora	½ plato de locro de papa ½ plato de arroz con menestra de arveja, un trozo de carne frita 1 vaso pequeños de jugo de piña	1 plato de tortilla de papa con chorizo y huevo frito 1 vaso de jugo melón	½ plato de colada de haba 1 porción de Papas cocinada Un pedazo de cuy 1 vaso pequeños de limonada	½ plato Sopa de coliflor Tallarín con verduras, trocitos de pollo Jugo de naranjilla	½ plato de sopa de verduras 1 porción de papas cocinadas con un pedazo de conejo Salsa de mani 1 vaso de jugo de frutilla
Colación	½ porción de choclo mote	Porción de habas	1 taza de colada de plátano	½ porción de chifles	1 vaso de colada de manzana	Gelatina cuajada	1 tortilla de maíz

Merienda	½ taza de morocho con leche 1 empanada de queso	½ porción de tallarín zanahoria 1 vaso de agua aromática	1 plato de sopa de queso 1 taza de colada de maicena	½ plato de arroz con estofado de pollo	1 plato de sopa de pollo 1 vaso pequeño de avena	½ plato de arroz con huevo frito	½ plato de arroz con estofado de carne Taza de agua aromatiza
Total	1650	1650	1650	1700	1700	1700	1700

Tabla 6. Menú semanal para niños de 4 - 5

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 rebanada de pan 1/2 taza de leche 1 cucharadita de miel	½ taza de chocolate con leche 1 maduro cocinado	1 vaso mediano de batido de mora 1 huevo cocido	1 rebanada de pan 1 trozo de queso ½ taza de jugo de tomate	½ taza de leche 1 huevo cocido	1 vaso de batido de guineo 1 sanduche de mortadela	½ de leche 1 tostada con jamón y queso
Colación	1 manzana mediana	½ taza de papaya	½ vaso de yogurt con cereal	½ plato de chochos con tostado	1 vaso batido de guanábana	½ plato de habas cocinadas	½ plato de duraznos
Almuerzo	½ plato de crema de acelga 1/3 de taza de arroz 1 trozo de carne ½ vaso de jugo de naranjilla	½ plato de sopa de col 1/3 taza de arroz, brócoli 1 trozo de carne de res ½ vaso de jugo de babaco	½ plato de sopa de colada de arveja ½ porción de papas cocinadas 1 porción de ensalada de choclo con zanahoria	½ plato de locro de papa 1/3 de arroz Una porción de ensalada de atún ½ vaso de jugo de melón	½ plato de colada de verde ½ porción de tortilla de tortilla de papa con chorizo ensalada de cebolla y tomate	½ plato de locro de haba ½ porción de papas cocinadas ½ pedazo de cuy Salsa de maní ½ vaso de jugo de guayaba	½ plato de crea de espinaca 1/3 de arroz 1 trozo de pollo frito menestra ½ vaso de jugo de naranja

			1 trozo pequeño de carne frita		½ vaso de limonada		
Colación	3 galletas 1 rebanada de queso	½ taza de morocho con leche	1 choclo 1 rebanada de queso	1 porción pequeña de chifles	½ taza de avena con piña	½ vaso de gelatina cuajada	½ vaso de yogurt
Merienda	½ plato de sopa de pollo ½ taza de colada de plátano	1/3 de arroz 1 pedazo pequeño de tortilla de huevo ½ vaso de avena con maracuyá	½ plato de sopa de queso ½ taza de colada de tapioca	½ arroz con pollo ½ taza de agua aromática	½ plato de sopa de fideo ½ taza de maicena con leche	½ arroz relleno ½ taza de agua aromática	½ plato de tallarín con carne ½ vaso de jugo de sandía
Total	1800	1850	1800	1850	1800	1850	1850

Tabla 7. Menú semanal para niños de edad escolar de 6 años

Discusión

La optimización de una dieta que responda a las necesidades del problema de investigación depende de factores familiares que evocan en el desconocimiento nutricional y a la cultura alimentaria que exista en un entorno. Los padres de familias aplican dietas poco saludables a sus hijos mientras que no tienen en cuenta una serie de análisis propiamente de la nutrición y dietética, puesto que la manera más fácil de complacer a sus hijos es ofreciéndole los alimentos que ellos desean y no los que necesiten. Las dietas que en ocasiones adquieren provienen de diversas páginas de internet que en muchas situaciones terminan tergiversando el conocimiento fundamentado, ese tipo de dieta generalizan en un denominador común imposibilitando una diferenciación que puede verse implementada a través de una investigación acción donde involucre directamente la necesidad y el experto, identificando problemas y proponiendo soluciones basados en hechos reales.

La dieta estudiada incluye una programación que se deriva de elementos de la ciencia y que se dirigen de manera proporcional al tipo de patología presentada en niños de esa zona. Además, incorpora en su contenido preparaciones con productos accesibles para la población y manifiesta consejos educativos que mejoran la calidad de vida.

Conclusiones

- El desconocimiento de los correctos hábitos alimentarios, permitieron realizar la investigación a partir de la principal causa, en este caso directamente al entorno familiar y sus costumbres, es decir, la mala práctica alimentaria que mantienen las personas, influyendo como un condicionante en el estado nutricional de los niños en edad escolar de 4-6 años.
- Con la aplicación de las encuestas tanto a maestros, padres de familia y niños se pudo detectar sobre las preferencias alimenticias que tiene el grupo investigado, conociendo además que mantienen aparentemente buenas costumbres alimentarias, sin embargo, no existe una adecuada alimentación tomando en cuenta los análisis antropométricos y la tendencia de crecimiento y peso respecto a la edad.
- La importancia de contar con dietas planificadas desde la necesidad puede mejorar el nivel de conocimiento y el estado nutricional específicamente de los niños de preescolar, es decir de 4-6 años de edad.
- Con el empleo de dietas optimas se previene los problemas detectados en la investigación que viene afectando a los niños de 4 a 6 años enfocado en daños nutricionales.

Bibliografía

- Cano, E. (2013). *Consejos para mejorar tus hábitos alimentarios*. España: Salud.
- Carbajal A. (2013). La Nutrición en la Red. Universidad Complutense de Madrid. recuperado el 25 de septiembre de 2017 en <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
- Contreras J, Gracia M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. España: Ariel, [[Links](#)]
- Gracia M. (2000). La complejidad biosocial de la alimentación humana. *Zainak*, 20: 35-55. [[Links](#)]
- Gutiérrez, R. (2012). *Programa acción nutrición*. Recuperado el 01 de Febrero de 2017, de <http://www.desarrollosocial.gob.ec/programa-accion-nutricion/#>
- Hidalgo M I. (2003). Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral* 2, 7: 340-54
- Quintana, L. P., Mar, L. R., Santana, D. G., & González, R. R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP, 297-305.
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34542234/alimentacion_escolar
- Martinez Uso, Civera Andrés M. (2002). Protocolo diagnóstico de la malnutrición. *Medicine*, 8: 4717-9. [[Links](#)]
- Ogden, J. (2005). *Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos alimentarios*. Ediciones Morata.