

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA**  
**UNAN – LEÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL.**



**TEMA**

**INCIDENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS FAMILIARES EN LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS DEL BARRIO EL PEDERNAL MUNICIPIO EL SAUCE, DEPARTAMENTO DE LEÓN, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO DE MARZO A AGOSTO DEL 2012.**

**Monografía para optar al título de licenciadas en Trabajo Social**

**AUTORAS:**

**Bra. Sonia Margarita Castillo López**

**Bra. Jamieth Cristina Mendoza Canales**

**Bra. Grisel Geovanny Rivera López**

**Tutor**

**MSC. Roger A. García**

**León- Noviembre 2012**

**¡LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD!**

## DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a todos los niños y niñas de Nicaragua



## AGRADECIMIENTO

**A LA UNIVERSIDAD** Por darnos el espacio y la oportunidad de estudiar, a través de sus políticas de educación gratuita.

Les agradecemos a todos los Profesores que nos dieron clases a lo largo de estos 5 años que si bien es cierto que es su trabajo, pero sin esa vocación de enseñar no lo harían eficientemente.

Agradecemos a todas las personas que participaron en la monografía respondiendo a las encuestas, a las entrevistas y grupo focal.

Le agradecemos de manera especial al Profesor Roger García. Quien estuvo al pendiente, revisando y orientando la elaboración de la monografía.

A nuestras familias por su apoyo incondicional a lo largo de nuestros estudios.



## **AREA**

Sociocultural (Salud Pública)

## TEMA

Incidencia de los hábitos alimentarios familiares en la desnutrición de los niños y niñas menores de 5 años del barrio El Pedernal, Municipio El Sauce, departamento de León, durante el período comprendido de Marzo a Agosto del 2012.



## PROBLEMA

¿Cómo inciden los hábitos alimentarios familiares en la desnutrición de los niños y niñas menores de 5 años del barrio El Pedernal, Municipio de El Sauce, departamento de León, durante el período comprendido de Marzo a Agosto 2012?

## INDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>3</b>
<i>Los efectos devastadores de la desnutrición infantil</i> .....	3
<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>6</b>
GENERAL .....	6
ESPECÍFICOS. ....	6
<b>MARCO TEORICO</b> .....	<b>7</b>
ANTECEDENTES.....	7
FUNDAMENTACIÓN .....	12
<i>La desnutrición como causa de enfermedades</i> .....	13
FACTORES QUE INCIDEN EN LA DESNUTRICIÓN INFANTIL A NIVEL GLOBAL .....	14
<i>Factores que inciden en la desnutrición.</i> .....	14
<i>Factor familiar</i> .....	14
<i>Factores socio-económicos</i> .....	15
<i>Factores Socio-culturales</i> .....	16
<i>Los factores político-institucionales:</i> .....	17
<i>Los Factores ambientales:</i> .....	18
<i>Factores productivos:</i> .....	18
LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS COMO IMPORTANTE FACTOR DE DESNUTRICIÓN INFANTIL.....	18
<i>Comida chatarra o comida no Saludable.</i> .....	20
<i>La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños.</i> .....	24
<i>La nutrición</i> .....	26
<i>Evaluación nutricional</i> .....	30
<i>Consecuencias de la desnutrición</i> .....	33
MARCO CONCEPTUAL.....	34
<b>HIPÓTESIS</b> .....	<b>41</b>
<b>OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES</b> .....	<b>42</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	<b>46</b>
TIPO DE ESTUDIO .....	46
ÁREA DE ESTUDIO .....	47
TIPO DE MUESTREO.....	48
MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN. ....	48
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>51</b>
OBJETIVO ESPECÍFICO 1. IDENTIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS FAMILIAS EN GENERAL Y DE LOS NIÑOS EN PARTICULAR .....	51
OBJETIVO ESPECÍFICO 2. DESCRIBIR EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS , MEDIANTE EL ÍNDICE PESO EDAD.....	61
RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 4: ESTABLECER EL NIVEL DE CORRELACIÓN ESTADÍSTICA ENTRE EL NIVEL ACADÉMICO DE LOS PADRES DE FAMILIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS FAMILIAS Y DE LOS NIÑOS. ....	73
<b>ANÁLISIS</b> .....	<b>75</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>78</b>
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>80</b>

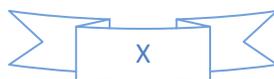
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>87</b>
ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA. ....	88
GUÍA DE GRUPO FOCAL DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA .....	105
ENTREVISTAS .....	110
TRIANGULACIONES POR OBJETIVOS: .....	114
<i>Triangulaciones específicas del Primer objetivo: Caracterizar los hábitos alimentarios de las familias en general y de los niños en particular que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012. ....</i>	<i>114</i>
<i>Triangulaciones específicas del Segundo objetivo. Describir el estado nutricional , mediante el índice peso edad, de los niños y niñas menores de 5 años que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.....</i>	<i>120</i>
<i>Triangulaciones específicas del Tercer objetivo: Valorar la incidencia de los hábitos alimentarios en la nutrición de los niños y niñas que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.....</i>	<i>128</i>
BASE DE DATOS DE LA ENCUESTA (ORIGINAL). ....	134
GUÍAS ALIMENTARIAS.....	150
<b>Elaboración de las guías .....</b>	<b>150</b>
<b>Guía 1 .....</b>	<b>150</b>
<b>Guía 2-3 .....</b>	<b>151</b>
<b>Guía 4 .....</b>	<b>152</b>
<b>Guía 5 .....</b>	<b>153</b>
<b>Guía 6 .....</b>	<b>153</b>
<b>Guía 7 .....</b>	<b>154</b>
<b>Guía 8 .....</b>	<b>155</b>
<b>Guía 9 .....</b>	<b>156</b>
TABLA DE VALORES NUTRICIONALES SEGÚN CONSUMO O NO CONSUMO. ....	157
CALIDADES NUTRICIONALES CANASTAS DE ALIMENTOS FAMILIARES Y DE LOS NIÑOS .....	158

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1: Centroamérica: Porcentaje de menores de 5 años con desnutrición.....	8
Gráfico No. 2: Estado civil de las personas encuestadas.....	51
Gráfico No. 3: Distribución de las edades de las personas encuestadas. ....	53
Gráfico No. 4: Nivel Académico de las personas encuestadas.....	54
Gráfico No. 5: Distribución de las personas encuestadas por sexo. ....	55
Gráfico No. 6: Ocupación de las personas encuestadas.....	56
Gráfico No. 7: Número de hijos de las personas encuestadas.....	57
Gráfico No. 8: Lugares de donde se abastecen de alimentos las familias encuestadas. ....	58
Gráfico No. 9: Productos que conforman la canasta básica.....	59
Gráfico No. 10: Puntuación Z de los niños menores de 5 años de las familias encuestadas. ....	62
Gráfico No. 11: Evolución del peso según la edad en meses de los niños encuestados.....	63
Gráfico No. 12: Edad en meses y puntuación Z de los niños encuestados ....	64
Gráfico No. 13: Distribución de los niveles nutricionales de los niños” .....	65
Gráfico No. 14: Calidad nutricional nominal de las canastas alimentarias de las familias.....	67
Gráfico No. 15: Calidad nutricional nominal de las canastas alimentarias de los niños .....	68
Gráfico No. 16: Calidades nutricionales ponderadas de las canastas de niños y adultos.....	68
Gráfico No. 17: Calidades nutricionales ponderadas (con la frecuencia de consumo) de los alimentos presentes en las canastas de los adultos. ....	70
Gráfico No. 18: Consideración de las familias sobre si los alimentos son o no nutritivos. ....	71
Gráfico No. 19: Calidades nutricionales de canastas básicas familiares y de los niños, Frecuencia de alimentación consciente versus nivel académico de las personas encuestadas. ....	73

## INDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1: Descripción de las unidades de análisis .....	50
Cuadro No. 2: Distribución de las frecuencias de las edades de las personas encuestadas.....	52
Cuadro No. 3: Nivel Académico de las personas encuestadas.....	53
Cuadro No. 4: Distribución de las personas según el sexo.....	54
Cuadro No. 5: Ocupación de las personas encuestadas.....	55
Cuadro No. 6: Número de hijos de las personas encuestadas.....	57
Cuadro No. 7: Puntuación Z.....	61
Cuadro No. 8: Número de hijos con riesgos de desnutrición (según las familias). .....	63
Cuadro No. 9: Calidad de la canasta básica de los alimentos de las familias.....	66
Cuadro No. 10: Calidad nutricional nominal de las canastas alimentarias de los niños .....	67
Cuadro No. 11: Triangulaciones específicas del primer objetivo .....	114
Cuadro No. 12: Triangulaciones específicas del tercer objetivo .....	120
Cuadro No. 13: Triangulaciones específicas del segundo objetivo .....	128



## INTRODUCCIÓN

La desnutrición es una enfermedad multisistémica, que afecta todos los órganos y sistemas del ser humano, producida por una disminución drástica o exceso, agudo o crónico, en la disponibilidad de nutrimentos, ya sea por ingestión insuficiente o excesiva, inadecuada absorción, tóxicos presentes, déficit de nutrientes en los alimentos o exceso de pérdidas o la conjunción de dos o más de estos factores. Se manifiesta por grados de déficit antropométrico, signos y síntomas clínicos y alteraciones bioquímicas, hematológicas e inmunológicas, según la FAO/PRESANCA/AECID (2011) en Nicaragua la UNICEF (2005 2009) estimó que el 22 % de la población menor de 5 años tenía algún nivel de desnutrición (crónica, moderada y grave). Lo anterior constituye un grave problema de salud pública en los países en vías de desarrollo como Nicaragua, compuesto por múltiples facetas que van desde los aspectos puramente bioquímicos y clínicos a los aspectos económicos y socio-políticos y culturales tanto en el corto como en el mediano y largo plazo.

Como se vera mas adelante y de manera mas específica este trabajo podría contribuir a la mejora de las políticas públicas a nivel nacional (MINSA, MINED, MIFAMILIA, MAGFOR, UNIVERSIDADES), municipal (ALCALDÍA) e institucional ONGs de desarrollo etc.

Para la elaboración de la monografía en primer lugar se formuló y delimitó el problema, posteriormente se revisó la literatura recopilando información secundaria de programas y proyectos relacionados con la nutrición infantil, bibliotecas universitarias, bibliotecas personales y se han realizado búsquedas en las páginas de Internet obteniéndose diferentes referencias bibliográficas relacionadas con el tema de investigación, lo cual ha permitido establecer un marco teórico que ha posibilitado identificar las variables de investigación. Una vez identificadas las variables de investigación se formularon las hipótesis, se determinó la población objeto de la investigación y se operacionalizaron las variables de investigación.

En este documento se muestra como las familias encuestadas tienen hábitos alimentarios que se correlacionan positivamente con el nivel académico, sin embargo esos hábitos no logran traducirse en adecuados niveles nutricionales de los niños, lo cual las familias en su inmensa mayoría atribuyen a su situación económica por lo que debería ser tomado en cuenta a la hora de formular las políticas

económicas del país y en la implementación de programas en los planes estratégicos de desarrollo municipal e institucional.

En el documento se analizan dos posiciones principales existentes en torno a la desnutrición, la que promueve que los hábitos alimentarios determinan el estado nutricional de los niños menores de 5 años y la realidad encontrada que indica que podrían ser los factores económicos familiares reales y concretos los que probablemente inciden en el estado nutricional, siendo esta una variable controlable por las instituciones en función de asegurar el desarrollo y el progreso.

El documento consta de las siguientes partes principales, en primer lugar se muestran algunos de los antecedentes más significativos encontrados en relación a la desnutrición infantil, se continúa con el análisis teórico acerca de la desnutrición y los factores que inciden en la misma, se sigue con las hipótesis, la operacionalización de las variables y el diseño metodológico concluyendo con el análisis de cómo inciden los hábitos alimentarios familiares en la desnutrición de los niños y niñas, finalmente se presentan algunas conclusiones y recomendaciones que consideramos importante señalar para que tanto las instituciones públicas, las privadas y las misma familias puedan mejorar el proceso de intervención social que la desnutrición infantil requiere, partiendo del reconocimiento que estamos hablando de un problema de salud pública que requiere mucha participación y sensibilidad ciudadana para poder combatirlo.

Como principales hallazgos de la investigación se ha encontrado que no hay una correlación estadística significativa de los hábitos alimenticios y la situación nutricional de los niños y niñas, estudiados.

Otro importante hallazgo se dio mediante la descripción de los hábitos alimentarios de las familias en general y de los niños en particular lo que permitió identificar el grado de vulnerabilidad de estas personas con relación al conocimiento del valor nutricional de los alimentos que consumen y a la forma inconsciente de hacerlo.

## JUSTIFICACIÓN

El estado nutricional de los niños está intrínsecamente relacionado con el crecimiento y desarrollo en las distintas etapas de la vida y debe evaluarse integralmente considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición.

### **Los efectos devastadores de la desnutrición infantil**

La organización británica Save the Children ha publicado un informe en el que detalla que cerca de **500 millones de niños** se encuentran en riesgo de desnutrición, lo que implica que no se desarrollan correctamente y sufren complicaciones durante su crecimiento de carácter físico y mental. (Cuba debate, 2012)

La mala nutrición por defecto en la región de las Américas continúa siendo un problema muy serio para la salud pública, y es la deficiencia nutricional de mayor importancia en la población infantil de países no industrializados. Puede aparecer en cualquier edad, pero es más frecuente en la primera infancia, período en el que contribuye en gran medida a los elevados índices de morbilidad y mortalidad.

El abordaje de los hábitos alimenticios y su incidencia en la desnutrición infantil constituyen un serio problema de Salud Pública a nivel comunitario y representa un tema de mucho interés para los pobladores de la comunidad El Pedernal del municipio El Sauce. Esto se debe a que este municipio ha venido enfrentando diversos problemas sociales sobre todo el referido a la desnutrición infantil.

Esta investigación se realizó, con el fin de contribuir a explicar causas de la problemática alimentario-nutricional proponiendo acciones y estrategias, como el cambio de hábitos alimentarios que proporcionen una dieta más equilibrada y sana en las familias en general y específicamente de los niños y niñas menores de 5 años del barrio El Pedernal del municipio de El Sauce, del departamento de León.

La comunidad en sentido general será beneficiada porque a partir de este estudio y con los resultados encontrados dispondrán de información actualizada para la generación de propuestas que permitan

atender esta problemática en la comunidad y mejorar las intervenciones de los organismos e instituciones en materia de Salud Pública y específicamente en lo relativo a la salud preventiva.

Para la carrera de Trabajo Social y sus estudiantes esta investigación es de mucha utilidad porque le permitirá conocer el papel que están jugando las distintas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que en el municipio atienden dicha problemática y profundizar en su estudio a través del establecimiento de relaciones de coordinación interinstitucional.

Al proyecto internacional Save the Children, que interviene a través del programa Comunitario de Salud y Nutrición (PROCOSAN), le podrá ayudar a mejorar su programa de prevención de la desnutrición aguda y crónica, que afecta el crecimiento de los niños y niñas menores de 23 meses de edad.

La investigación es de mucha utilidad para el programa de Desarrollo de Área de Visión Mundial (PDA El Sauce), el cual aporta alimentación directa e indirectamente a niños, niñas y adolescentes, porque podría mejorar la implementación y el enfoque del proyecto.

Al Ministerio de Salud (MINSa) le permitirá brindar una mejor atención a la población a través de la implementación de estrategias y acciones como campañas, charlas y consejerías sobre selección de alimentos nutritivos, para aprender a conocer los alimentos que nos aportan todos los nutrientes necesarios para gozar de buena salud y evitar los que la dañan.

Otra institución que se beneficiará con el estudio es el Ministerio de la Familia a través del Programa Amor que involucra a los Centros Infantiles Comunitarios (CICOS) presentes en el municipio, el cual podrá implementar un componente más sobre nutrición y alimentación ya que la mejor edad para educar a los niños y niñas es en la edad de preescolar según estudios de especialistas en el tema.

A los padres se les podrá capacitar sobre consumo, preparación e higiene de los alimentos, razón por la cual la investigación es de sumo interés para ellos/as.

Este estudio contribuirá al mejoramiento de las acciones que la Alcaldía desarrolla con la niñez del municipio porque le permitirá una mejor comprensión sobre sus necesidades e implementar estrategias

que estén dirigidas principalmente a atender el problema de nutrición infantil ya que esta no cuenta con ningún programa o proyecto que aborde de manera directa o indirecta dicho problema.

Finalmente con este trabajo y sus resultados se ha pretendido aportara la universidad, a la carrera de Trabajo Social y sus estudiantes, nuevas informaciones y propuestas sobre este problema de Salud Pública, ya que todavía los estudios al respecto son escasos a pesar de ser muy común y de mucha importancia para nuestra sociedad.

El equipo de investigación considera que ha sido importante el desarrollo de la investigación dado que es un problema que interesa a todos los actores y agentes mencionados anteriormente y que puede continuar desarrollándose y ampliándose dotando de suficientes recursos económicos para el desarrollo de investigaciones similares en ámbitos geográficos más amplios.

Asi pues este trabajo podrá contribuir a la mejora de las políticas públicas a nivel nacional (MINSA, MINED, MIFAMILIA, MAGFOR, UNIVERSIDADES), municipal (ALCALDÍA) e institucional ONGs de desarrollo etc.

## OBJETIVOS

### General

1-Determinar la incidencia de los hábitos alimentarios familiares en la desnutrición de los niños y niñas menores de 5 años del barrio El Pedernal, del Municipio de El Sauce, departamento de León, en el periodo comprendido de Marzo a Agosto 2012.

### Específicos.

- 1 -Identificar los hábitos alimentarios de las familias en general y de los niños en particular.
- 2 -Describir el estado nutricional , mediante el índice peso edad (Ver página 32), de los niños y niñas menores de 5 años que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León
- 3 -Valorar la incidencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los niños y niñas.
- 4-Establecer el nivel de correlación estadística entre el nivel académico de los padres de familia y los hábitos alimentarios tanto de los padres de familia como de los niños y niñas

## MARCO TEORICO

### ANTECEDENTES

La nutrición es considerada uno de los principales componentes para alcanzar el estado de salud óptima y garantizar una buena calidad de vida, es el factor que más influye en el crecimiento y desarrollo del infante, por lo que al hacerse deficitaria o excesiva en todos o algunos de los macro o micronutrientes se produce un retardo y detención del crecimiento y la maduración del niño o situaciones de obesidad y sobrepeso.

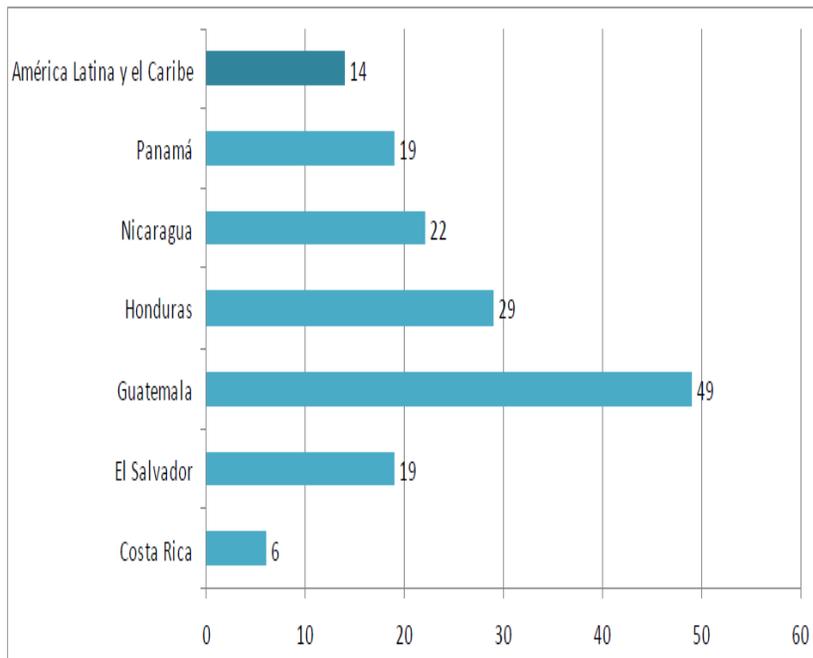
Según Quintero 2009, ya en la antigüedad Hipócrates y Galeno la ubicaron en un lugar fundamental (En el siglo V a C. Hipócrates padre de la medicina en occidente dijo “Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”). Hoy puede afirmarse que desde la segunda mitad del pasado siglo ha existido un despertar en el mundo de la ciencia de la nutrición, por lo que deviene un reto que se impone enfrentar.

Según Cira 2010, las crudas realidades del mundo mostraban que en el año 2010 852 millones de personas padecían de hambre y que 53 millones de ellas vivían en América Latina. Sólo en México había cinco millones 200 mil personas desnutridas y en Haití tres millones 800 mil, mientras en todo el planeta morían de hambre cada año más de cinco millones de niños. De acuerdo con estimados de las Naciones Unidas, no sería muy costoso lograr salud y nutrición básica para todos los habitantes del Tercer Mundo.

### Situación nutricional en Centroamérica y Nicaragua

La desnutrición crónica se asocia normalmente a situaciones de pobreza y se relaciona con dificultades de aprendizaje y menor desempeño económico. Los niveles de desnutrición crónica pueden observarse en el siguiente gráfico

Gráfico No. 1: Centroamérica: Porcentaje de menores de 5 años con desnutrición crónica moderada y grave



Fuente UNICEF: 2005-2009.

Los países centroamericanos se encuentran entre los 40 más desiguales en términos de distribución de ingresos, un factor que también incide en la desnutrición. La canasta básica de alimentos ha subido de precio en los últimos años. Si en 2007 no superaba los US\$250, en 2011 se situaba entre los \$250 y \$270 en la mayoría de países centroamericanos, dados a conocer en la sede de la ONU y ya en 2012 esta institución la estimaba en más de \$400.

En Nicaragua, uno de cada tres menores sufría desnutrición, según estadísticas de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2007).

El 19 por ciento de los nicaragüenses, casi 1,08 millones de habitantes, padecían desnutrición, lo que constituía uno de los niveles más altos de América Latina, según cifras de la FAO

Ese organismo ha destacado, sin embargo, que la desnutrición se ha reducido en Nicaragua en los últimos años, al pasar de un 52 por ciento, en 1989, a 19 por ciento en 2010

La cultura alimentaria de los nicaragüenses se basa en grasa y carbohidratos. Según el Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas, Nicaragua se ubica en el decimocuarto lugar entre los países más vulnerables.

Nicaragua es uno de los países de la región que cuenta con menos información nutricional. Los malos hábitos de consumo se deben, a la pobreza, a la falta de conocimiento sobre la alimentación. Al menos así lo indicó Indiana González, coordinadora técnica del Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá, quien admite que en el país ha habido avances significativos en la disminución de la desnutrición crónica, que es la más grave porque afecta el intelecto.

Según la experta, las condiciones de desnutrición traen consecuencias graves para las niñas, principalmente, porque tendría en un futuro cuando sea una joven adulta un niño desnutrido. Además, la condición de esta mamá se agravaría durante el embarazo y la lactancia, a la vez que el bebé tendría problemas serios de salud, si es que no muere meses después de haber nacido.

Por tal razón la experta insiste en que hay que modificar los hábitos alimenticios Aunque se recomienda el consumo de grasas y azúcares en cantidades moderadas. También es necesario el consumo de proteínas de origen animal como el huevo, la leche o las carnes, además de consumir a diario al menos dos porciones de frutas, verduras y vegetales diferentes para recibir el aporte de micronutrientes que el cuerpo necesita. LA PRENSA 14 de Marzo 2012

En Nicaragua uno de los problemas más sentidos y enfrentados por la población es la desnutrición, vista como una enfermedad que lleva a la muerte.

Un millón 200 mil nicaragüenses se encuentran en la subnutrición, según el estudio de Naciones Unidas: “Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe” Hay que tomar en cuenta que Nicaragua es el tercer país centroamericano con las cifras más elevadas en este problema.

Aquí, dos de cada diez niños menores de dos años sufren desnutrición crónica y talla baja, principalmente en áreas rurales. (CEPAL-PMA, 2007),

Según los datos del mapa de la pobreza, realizado por el Instituto Nacional de Información de Desarrollo, hay 38 municipios en estado de pobreza severa, 39 están en la categoría de pobreza baja, y en total

general son dos millones 224 mil 814 personas en estado de pobreza severa, de un estimado de 5.4 millones de nicaragüenses.

Según datos de la Encuesta Nicaragüense de Demografía y Salud (ENDESA) 2006/2007, a nivel nacional el 16.9% de los niños/as menores de cinco años presentaban desnutrición crónica, el 1% desnutrición aguda y 6.9% desnutrición global; sin embargo estos resultados a nivel departamental muchas veces eran mayores al compararse con la media nacional, como era el caso de los departamentos de Nueva Segovia (20.8 % desnutrición crónica, 2.7% desnutrición aguda y 9.2% desnutrición global), Matagalpa (26.7% desnutrición crónica y 4% de desnutrición global) y Jinotega (32.6% desnutrición crónica y 15.4 % de desnutrición global). En el resto de los departamentos como León, Chinandega, Boaco, Managua, Estelí y Madriz los datos eran similares a la media nacional.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) (el 17 Oct 2006) hizo un deplorable anuncio situando a Nicaragua como un país donde hay un índice alto de desnutrición esto implica que 5.2 millones de nacionales el 27% sufre de desnutrición a causa de la pobreza que hay en el país siendo así comparativamente el más alto de toda centro América que oscila entre el 20 y el 10 %.

Según El Programa Mundial de Alimentos (PMA) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) 2010 realizó en el mes de Enero de 2010 una Evaluación Rápida de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de las familias rurales en situación de pobreza y extrema pobreza en los municipios del corredor seco del país. Este estudio al evaluar la variedad de la dieta en los hogares encuestados encontró que estaban consumiendo tres grupos de alimentos de un mínimo de cinco recomendado nutricionalmente, tales como son: cereales, leguminosas y proteínas de origen animal (huevos), lo que determina una dieta pobre.

Las principales estrategias de sobrevivencia de los hogares para enfrentar la crisis fueron: disminuir el tamaño de la ración, compra de alimentos al crédito, restringir el consumo de los adultos para que los niños y niñas coman, consumir alimentos menos preferidos, reducir el número de comidas en el día y consumir las reservas de semilla disponibles para la siembra, migración y venta de mano de obra.

Aunque todavía en el municipio del El Sauce no hay estudios específicos relacionados al tema sobre los factores que inciden en la desnutrición infantil, hay algunos Organismos que han tratado el tema de la

desnutrición a través de grupos focales como el PDA (Programa de Desarrollo De Área) de Visión Mundial de El Sauce que elaboró un documento línea base donde identifico los niveles de desnutrición existentes, la alta vulnerabilidad principalmente de niños (as) así como los hábitos higiénicos sanitarios inadecuados que predominan en la población, así mismo se identificó la poca capacidad de adquisición de productos nutritivos que permiten tener una vida saludable.

Los niveles de inversión en salud del gobierno central y municipal afectan los niveles de salubridad y morbilidad del municipio. Según documento de línea base (Visión Mundial) las principales enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en las comarcas, caseríos y barrios son las infecciones respiratorias agudas (IRA) con un 43%, seguido por las enfermedades de la piel con un 20% y las enfermedades diarreicas agudas (EDA) con un 10%, un 14% anemia, provocadas por la desnutrición.

En el barrio el pedernal de municipio de El sauce no existen estadísticas del número de niños y niñas que se encuentren en estado de desnutrición, a través de la observación, se identifica que existe este problema que está afectando a los niños y niñas.

## FUNDAMENTACIÓN

### **Estado nutricional de los niños y niñas menores de 5 años en zonas afectadas por sequías.**

Según el quinto informe del organismo Acción Contra el Hambre, la prevalencia de desnutrición aguda en las zonas del corredor seco de Nicaragua pudo haberse duplicado durante la sequía de 2010, pues hasta agosto del año 2010 alcanzó un índice de 0.9; cuando en abril el mismo era de 0.5. Situaciones como esta podrían agravarse debido al progresivo cambio climático.

El organismo realizó un levantamiento de datos en conjunto con Soynica y estudiaron a 1,380 niños de los municipios de San José de Cosmapa, Las Sabanas, Somoto, Totogalpa y Yalagüina, en el departamento de Madriz.

“Aunque es una cifra relativamente baja, y que de alguna manera no es una cifra que corresponda con los estándares internacionales de emergencia nutricional, es una cifra significativa, porque ha duplicado a la cifra que se había reportado en abril”, señaló José Luis Vivero, coordinador regional de Acción Contra el Hambre.

En estas zonas del país, algunas familias se habían visto obligadas a reducir a dos los tiempos de comida; pero además han tenido que reducir en casi 70 por ciento la cantidad de alimentos que consumen. En situaciones normales, se consume alrededor de una libra de maíz por persona y actualmente se está cocinando un cuarto de libra por cabeza.

Es conocido que la desnutrición en niños menores de 3 años tiene un impacto en todo el ciclo de vida. Hay consenso científico acerca de que en esta etapa se modelan y estructuran las bases fundamentales de las características físicas, cognitivas y psicológicas que se consolidarán en sucesivas etapas del desarrollo. En ninguna otra etapa del desarrollo de las personas se repiten niveles semejantes de desarrollo cerebral como los existentes durante la primera infancia.

Los niños que se desnutren en los primeros años de vida, se exponen a mayores riesgos de muerte durante la infancia y de morbilidad y desnutrición durante todo el ciclo de vida, limitando su potencial de desarrollo físico e intelectual, restringiendo su capacidad de aprender y trabajar en la adultez.

Esta falta de oportunidades de desarrollo se acentúa por el hecho comprobado de que la desnutrición infantil afecta a la capacidad cognitiva y física, lo que trae como consecuencia bajo rendimiento escolar e incluso deserción. Esto limita las oportunidades de desarrollo profesional y económico, lo que contribuye a perpetuar el ciclo de la pobreza.

Según la XVII Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado sobre Cohesión Social, Santiago de Chile Noviembre, 2007, las deficiencias de vitaminas y minerales algunas veces denominadas como “hambre oculta”, afectan la salud y el potencial de desarrollo humano y son los principales factores que contribuyen a la mortalidad y morbilidad infantil. La concientización general y el compromiso político y económico para reducir las deficiencias de micronutrientes son todavía bajos en comparación con las asignaciones de recursos para otras prioridades de desarrollo.

#### **La desnutrición como causa de enfermedades.**

Según Gracia 2009 los nutricionistas y sanitaristas no tienen en cuenta que la desnutrición es la causa de todas las enfermedades y que, además, todas las enfermedades son ácidas y con un denominador común que es la inflamación. Los mecanismos del hambre, especialmente del hambre celular, y su significado, están olvidados. Unos pasan hambre a pesar de que nunca les faltan los recursos para comprar comidas sofisticadas y “chatarras”, mientras aquéllos se mueren de hambre de pan. El hambre insaciable disparada por la desnutrición de los alimentos chatarra, es la causa de que el 60% de ciudadanos estén obesos y enfermos en los países “desarrollados”. Cuando la alimentación no está balanceada, y no es lo suficientemente alcalina por carecer de micronutrientes, la nutrición celular será deficiente y será el motivo por el cual se disparará el mecanismo del hambre, para reclamar esos micronutrientes ausentes en las comidas chatarra.

## FACTORES QUE INCIDEN EN LA DESNUTRICIÓN INFANTIL A NIVEL GLOBAL

Según **Sánchez el Al, 2004**, entre los factores determinantes de la desnutrición se tienen, la falta de conocimientos de las familias sobre alimentación y nutrición, la consiguiente **adopción de patrones alimentarios inadecuados, los gustos, preferencias personales,(determinados en muchas ocasiones por campañas publicitarias)**, técnicas inapropiadas de conservación y preparación de alimentos, la educación alimentaria deficiente, factores socio–económicos.

La cultura alimentaria inadecuada impide que aun teniendo disponibilidad y acceso a una alimentación saludable suficiente y variada, el individuo no la use, adquiera y/o consuma, de igual forma está la irresponsabilidad paterna y materna, la pobreza y el desempleo.

### **Factores que inciden en la desnutrición.**

La esencia de la desnutrición es multifactorial, existen una serie de factores que, a nivel agregado, podrían estar asociados causalmente con la desnutrición crónica, cuya causa primaria es la insuficiente ingesta de nutrientes. Dichos factores podrían agruparse en, al menos cinco categorías factores medioambientales, socioeconómicos, socioculturales, político-institucionales, productivos y biomédicos. Los primeros incluyen a los fenómenos naturales tales como las inundaciones, sequías, heladas, terremotos, los producidos por la acción humana, como la contaminación ambiental. Según **Martínez y Fernández, 2006** Estos factores pueden afectar temporal o definitivamente la posibilidad de producir alimentos o de generar ingresos a las familias que los sufren.

### **Factor familiar**

La falta de conocimientos y conciencia de las familias sobre los alimentos y sus nutrientes incide en la desnutrición de los niños y niñas.

La familia es la base principal para que los niños y niñas puedan desarrollar su potencial al máximo, el hogar es donde el niño y la niña reciben educación sobre los hábitos alimentarios adecuados e

inadecuados de los cuales depende su desarrollo nutricional, desarrolló físico, emocional y social, por lo que la familia debería saber cómo poner en práctica una dieta equilibrada.

Los hábitos alimentarios saludables se aprenden. Los encargados de transmitirlos son las familias, éstas, de forma paulatina deben inculcar a sus hijos e hijas esos hábitos, para que desde pequeños sepan cómo alimentarse saludablemente, gocen de un estado de bienestar y una buena calidad de vida.

### **Factores socio–económicos**

Son factores de riesgo que provienen de la organización social y afectan negativamente la posición socioeconómica de una persona (pérdida del empleo o bajos salarios), y que puede causar una enfermedad o un traumatismo.

### **Pobreza**

Incapacidad de las personas de vivir una vida tolerable **(PNUD, 1997)** Situación de aquellos hogares que no logran reunir, en forma relativamente estable, los recursos necesarios para satisfacer las necesidades básicas de sus miembros **(CEPAL)** Privación de capacidades básicas para funcionar dentro de la sociedad **(SEN)**

Pobreza, Igualdad y Equidad Enfoque Absoluto: las necesidades son independientes de lo que otros tengan. No satisfacer las necesidades revela pobreza en cualquier contexto Enfoque Relativo: si bien existe un núcleo irreductible de necesidades (como alimentarse), otras surgen en relación a lo que otros tienen. La condición de pobreza depende del nivel general de riqueza.

**Según González Fernández (S/F)** definir la pobreza es una tarea difícil por su naturaleza compleja y dinámica. No obstante existe consenso al considerarla como: una situación de privación en hogares que no logran para sus miembros satisfacer las necesidades consideradas básicas en la sociedad en forma relativamente estable. Generalmente, la pobreza ha sido entendida como insuficiencia o carencia en los ingresos o de consumo. No acceso o acceso deficiente a los servicios de salud y educación, ausencia de capacidades, entre otras. El concepto no sólo abarca un conjunto de privaciones que afectan el bienestar

sino que incorpora aspectos de la participación en el ejercicio de los derechos ciudadanos relativos a la adopción de decisiones, la participación política, entre otros. Hace referencia además, a los procesos discriminatorios que erosionan la cohesión social. Los estudios sobre temas de economía social que involucran tópicos como: el análisis de la distribución del ingreso, la desigualdad, la pobreza y marginalidad; el funcionamiento del mercado de trabajo; salud; educación; seguridad social, etc., así como los efectos sociales de las políticas económicas, revisten hoy fundamental importancia en el marco de la situación actual de América Latina y el mundo respecto a las consideraciones de equidad y desarrollo sustentable.

### **El Programa Mundial de Alimentos (PMA) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) Realizó en Nicaragua durante el mes de Enero de 2010**

Una Evaluación Rápida de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de las familias rurales en situación de pobreza y extrema pobreza en los municipios del corredor seco de Nicaragua.

En este estudio se encontraron elementos de la desnutrición asociados a niveles de pobreza y equidad, nivel de empleo y de salarios, acceso a seguridad social y cobertura de los programas asistenciales.

En cuanto a la situación económica de las familias nicaragüenses según la evaluación rápida de la seguridad alimentaria existen más de cuatro millones 200 mil personas que sobreviven con menos de dos dólares diarios.

### **Factores Socio-culturales**

#### **La adopción de patrones alimentarios inadecuados:**

La cultura nutricional y gastronómica, el nivel de escolaridad y pautas culturales son factores que inciden directamente en el nivel nutricional de los niños, por lo que uno de cada tres niños que logran asistir a la educación primaria se encuentran con retardo en el crecimiento, lo cual es irreversible y por lo tanto afecta de manera permanente su desarrollo, según datos del Ministerio de Salud y Educación en el 2004, dijo el representante de la **FAO en Nicaragua, Loy Crowder**.

El nivel de escolaridad: Según estudios realizados por la **(CEPAL y UNICEF 2006)**

En Nicaragua han demostrado que el bajo nivel educativo incide en la desnutrición infantil y que a mayor nivel de analfabetismo mayor nivel de desnutrición infantil

**Técnicas inapropiadas de conservación y preparación de alimentos:** La falta de técnicas apropiadas a la hora de preparar alimentos pueden causar enfermedades las que a su vez constituyen uno de los problemas de salud más frecuentes, por lo cual es necesario aplicar las medidas más eficientes para prevenirlas.**(FAO-PMA)**

**La educación alimentaria deficiente:** Es aquella en que un individuo por falta de conocimiento pone en práctica una alimentación inadecuada, sin saber que está provocando daño a la salud. La Educación Alimentaria Nutricional debe ser transformadora y promover la participación activa de los individuos.  
**.(FAO-PMA)**

La educación alimentaria nutricional debería darse en los hogares y en las escuelas para alcanzar un estado óptimo de salud y calidad de vida, para lograr que, desde una edad temprana, se adquieran hábitos alimentarios saludables que favorezcan el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños.

**La cultura alimentaria inadecuada:** Es aquella que impide que aun teniendo disponibilidad y acceso a una alimentación saludable suficiente y variada, el individuo no la adquiera y consuma:

**La irresponsabilidad paterna y materna:** según la Ley de responsabilidad paterna y materna ley no. 623, aprobada el 17 de mayo del 2007

El Código de la Niñez y la Adolescencia estatuye el derecho intrínseco de toda niña, y todo niño a recibir alimentos de parte de su padre o madre y es deber del Estado garantizar los mecanismos expeditos, gratuitos y de fácil acceso para lograr tal derecho.

**Los factores político-institucionales:**

Incluyen a las políticas y programas gubernamentales orientados en forma específica a resolver los problemas alimentario-nutricionales de la población.

### **Los Factores ambientales:**

Los factores ambientales definen el entorno en que vive un sujeto y su familia, incluyendo los riesgos propios del medio ambiente natural y sus ciclos (como las inundaciones, sequías, heladas, terremotos y otros) y los producidos por el mismo ser humano (como la contaminación de las aguas, el aire y los alimentos, expansión de la frontera agrícola, etc.)

### **Factores productivos:**

Se incluyen aquellos directamente asociados con la producción de alimentos sanos y el acceso que la población en riesgo tenga a ellos. La disponibilidad y autonomía en el suministro energético de alimentos de cada país dependen de las características de los procesos productivos, del nivel de aprovechamiento que éstos hagan de los recursos naturales y del grado en que dichos procesos mitigan o aumentan los riesgos medioambientales.

## **LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS COMO IMPORTANTE FACTOR DE DESNUTRICIÓN INFANTIL**

Según Perez et Al (2007) Los hábitos alimentarios son conocidos como el principal factor de desnutrición esto se debe a diferentes factores como: desconocimiento en cuanto a la correcta manera de alimentarse; en algunas religiones tienen prohibido la ingesta de toda clase de carnes, otros son vegetarianos sin conocimientos o acceso a vegetales integradores o alimentos de origen animal por lo que privan al organismo de alimentos que contienen un alto valor proteico.

La familia y su influencia en la selección de alimentos. Los alimentos tienen una dimensión social y cultural muy marcada. En primer lugar es obligado señalar que los hábitos alimentarios de un individuo se configuran en el entorno familiar, se reafirman en la niñez y luego en la adolescencia y se van modificando en la edad adulta, según sean las circunstancias personales y en este sentido, la vivienda y el entorno familiar juegan un papel fundamental.

El hogar constituye el centro primario de aprendizaje del conocimiento, las prácticas y actitudes sobre alimentación y nutrición. Los hábitos alimentarios inadecuados son factores importantes que

contribuyen a diversas enfermedades. La malnutrición por defecto es calificada como una emergencia silenciosa ya que está directamente relacionada con la mitad de los casos de mortalidad infantil en el mundo, ocupa uno de los primeros lugares de mortalidad, y sus principales víctimas son los niños menores de 5 años.

-Según Álvarez et Al, 2008, en América, el tema sobre hábitos alimentarios fue abordado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPALC) que encontró 8,8 millones de niños menores de 5 años de la región padece de desnutrición. Nuestro país no queda exento de dicha situación porque a pesar del trabajo realizado por el gobierno con el programa de seguridad alimentaria sigue siendo un problema latente.

Los hábitos alimentarios se ven afectados por factores sociales, culturales y económicos. Las condiciones sociales y económicas constituyen el contexto de oportunidades que determina si las personas pueden actuar y de qué manera. Las condiciones de la vivienda y el medio familiar tienen una influencia determinante en los hábitos alimentarios al igual que la urbanización y la migración.

El acto de alimentarnos saludablemente se está convirtiendo cada día en una acción bastante compleja; por tanto, adquirir la conciencia para lograr una mejor alimentación con cambios hacia hábitos nutricionales sanos demanda la adquisición de información y conocimientos que nos permitan introducir las modificaciones necesarias en la vida diaria.

En ello las organizaciones responsables de salud pública de los diferentes países, las organizaciones internacionales, los medios masivos de comunicación con los que hoy contamos podrían influir de manera positiva en el conocimiento sobre alimentos nutritivos de la gente, así como las universidades y centros de investigación pueden contribuir de manera efectiva.

-Según (Domínguez-Vásquez Olivares S., Santos (2009)) Los hábitos se definen como algo que se hace regularmente, pero muchas veces inconscientemente, sin percatarse de ello. Cuántas veces dejamos de comer alimentos sabrosos y nutritivos porque no tenemos el hábito de consumirlos, y cuántas veces comemos otros alimentos tóxicos en la rutina diaria de las comidas, solo porque tenemos la costumbre de ingerirlos.

Los hábitos alimentarios de las personas o de las poblaciones se van formando asociados a múltiples y complejos factores como la disponibilidad y el acceso a los alimentos, el medio ecológico donde vivimos, el marco social, comunitario y familiar, el estatus económico, las tradiciones y costumbres, el desarrollo cultural y nivel educacional, las creencias religiosas, la publicidad y el estilo de vida.

Los hábitos alimentarios son el resultado de comportamientos racionales e irracionales, los cuales van creando acciones recíprocas y experiencias buenas y malas que originan los patrones de conducta alimentaria. Nos podemos guiar primero por sensaciones gustativas antes de adquirir los conocimientos que nos permitan distinguir la calidad nutritiva que beneficie la salud.

La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la insuficiencia de nutrientes esencial en las células del cuerpo.

Por lo tanto el consumo inadecuado de alimentos conducirá a problemas de desnutrición y otras enfermedades por carencias de vitaminas y minerales.

### **Comida chatarra o comida no Saludable.**

Las comidas chatarra son las comidas y bebidas con transgénicos, altos niveles de azúcar, endulzantes, grasas, cloruro sódico elaborados con productos químicos muchas veces tóxicos (conservantes, saborizantes, colorantes, aromatizantes, sustancias adictivas). Según un estudio de organizaciones de consumidores, de los cereales para el desayuno sólo 2 de 50 productos analizados cumplen con los índices considerados.

La mayoría de los cereales contienen altísimos niveles de cloruro de sodio (muy diferentes a la sal marina integral que además de cloruro sódico contiene más de 90 minerales más necesarios para el correcto funcionamiento del organismo humano) y azúcar, perjudiciales para el organismo. Esas mismas organizaciones de consumidores han denunciado a empresas como McDonalds, Nestlé y Kellogg's por engañar y manipular a los niños, deteriorando sus hábitos alimenticios mediante publicidad engañosa.

Ante todo, "comida rápida" se considera sinónimo de "comida chatarra", del inglés junk-food, alimentos percibidos con escaso valor nutritivo: mucha sal (puro cloruro sódico diferente de la sal marina integral),

grasas y azúcares, pocas fibras, proteínas y vitaminas. En los Estados Unidos, si alguien dice junk-food todos miran a McDonald's y Pizza Hut, aunque muchos analistas señalan que nadie habla de junk-food frente a hamburguesas o pizzas de otros locales con igual o inferior calidad.

**Dentro del grupo de las bebidas** como la Coca Cola, Algunos de sus ingredientes pueden ser nocivos y adictivos, la cafeína, alcohol o el ácido fosfórico, un corrosivo de uso industrial. La combinación de este ácido con azúcar refinada y fructosa dificulta la absorción de hierro, lo que puede generar anemia y mayor facilidad para contraer infecciones, principalmente en niños, ancianos y mujeres embarazadas. Se asocian también con el cáncer y en Bolivia, debido a estas situaciones, ha sido prohibida su venta a partir del 21 de Diciembre de 2012.

**El verdadero peligro** de la comida chatarra es que puede llegar a ser tan adictiva como el tabaco o las drogas, según una investigación publicada en la revista Nature. Este tipo de comida provoca respuestas adictivas en el cerebro.

Se sabe que en las personas adictas se debilita la capacidad de activación de los circuitos cerebrales responsables del recuerdo de experiencias positivas.

Según Perez 2010, un producto ampliamente consumido por la sociedad es el azúcar el cual es uno de los más grandes venenos para nuestra salud. Quizás sea el producto que más ha ayudado al deterioro de los hábitos alimenticios y de salud, seguido muy de cerca por las harinas, también refinadas. Es impresionante el volumen de azúcar disponible hoy en el mercado, tan grande como el consumo de ésta por la población.

Durante miles de años, los pueblos sólo tuvieron acceso al azúcar de las frutas y semillas y, por supuesto, al de la miel. Estudios antropológicos muestran que ese consumo no representaba más del 3% del total de las calorías consumidas. Hoy las cantidades de calorías consumidas gracias al azúcar pueden fácilmente representar un 50% o muchísimo más.

Los carbohidratos se clasifican en simples y complejos. A excepción de la miel, los carbohidratos encontrados en la naturaleza son complejos o la combinación de carbohidratos simples y complejos.

Cuando ingerimos alimentos procesados, los carbohidratos complejos son comúnmente removidos. Una manzana contiene los dos tipos de carbohidratos, pero cuando es convertida en jugo su fibra es removida y el líquido sólo queda con carbohidratos simples. Los carbohidratos simples son rápidamente absorbidos por el sistema sanguíneo, lo que provoca una alta concentración de azúcar en la sangre. Mientras más azúcar hay en la sangre, en nuestro organismo, es más fácil que enfermemos de obesidad, de enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades degenerativas y de cáncer. El azúcar es uno de los "alimentos" del cáncer.

El azúcar posee una impresionante capacidad adictiva. La mayoría de las personas la ha experimentado. Estudios antropológicos han descubierto evidencias de que los pueblos tras padecer periodos de hambrunas, preferían alimentos "dulces". El azúcar actuaba como una droga, como un "premio" tras la miseria y el dolor padecidos... ¿No le suena parecido al "premio" que muchos les ofrecen a sus hijos dándoles de comer dulces, postres, tortas, queques, gelatinas, bebidas de fantasía, calugas, chocolates, galletas, etc., etc.?

La vida moderna y el mercado imprimieron a esa "tendencia" la posibilidad de la satisfacción inmediata, al alcance de la mano, a bajo precio y en cualquier lugar, llena de coloridos, formas y hermosas etiquetas... Una moneda o un par de ellas nos da la satisfacción al instante del azúcar, el veneno a nuestro alcance...

El azúcar ha sido añadida artificialmente a la mayor parte de los alimentos que hoy las personas consumen. Hay importantes estudios científicos que demuestran que el azúcar incrementa los opiáceos en el cerebro, provocando placer, como lo hace una droga como el opio, y sus derivados: la morfina, la heroína y la codeína. Pero la adicción que provoca el azúcar es aún más fuerte que la de éstas reconocidas drogas, más fuerte incluso que la de la cocaína. Y es que el incremento de opiáceos en nuestro organismo -tras consumir azúcar- es la causa principal de la fisiología que provoca nuestra adicción al azúcar. Las grandes corporaciones y transnacionales, preocupadas de ganar dinero y no de la salud de la población, saben perfectamente esto y ocupan el impacto de la publicidad, promoviendo el consumo de productos con altas concentraciones de azúcar, promoción que inician desde las edades más tempranas -ocupando todos los medios de comunicación-, definiendo hábitos en los niños y adolescentes que podrían durar toda la vida; es decir, creando la "dependencia del azúcar".

¿Por qué el azúcar es un veneno?

Podría ser catalogada como el peor veneno, y no sería una exageración. El azúcar aumenta la segregación de insulina, contribuyendo a que desarrollemos enfermedades como obesidad y diabetes. El azúcar de un refresco o una bebida, por ejemplo, llega al estómago y de ahí pasa a los intestinos, siendo absorbida inmediatamente por la sangre pues no es parte de ninguna fibra que inhiba o retarde el proceso de absorción. Si el azúcar pasara al sistema circulatorio, sin previo metabolismo, nos enfrentaríamos a un coma por hipoglucemia y moriríamos. El páncreas nos salva al segregar grandes cantidades de insulina para procesar el azúcar. Pero, ¿qué ocurre en una persona que ha padecido pancreatitis o que está a punto de padecerla? Cuando este acto se repite de manera constante -como ocurre con el tipo de dieta actual-, con frecuencia los niveles de insulina se elevan significativa y bruscamente, tendiendo a afectar nuestro organismo a largo plazo, desarrollando enfermedades crónicas del corazón, diabetes y cáncer, entre las más graves.

Además, el azúcar causa la pérdida de importantes minerales. Diversos estudios médicos y de nutrición han demostrado que el azúcar disminuye la presencia de minerales en el cuerpo, como el calcio, que es expulsado del organismo cuando ingerimos azúcar. En este caso, el organismo toma el calcio de los huesos, contribuyendo a ocasionar la enfermedad de la debilidad en los huesos, conocida comúnmente como osteoporosis. El delicado balance de minerales en el organismo es afectado por la ingesta de unas cuantas cucharadas de azúcar. Su consumo habitual puede provocar que el organismo pierda la habilidad de restaurar ese balance y se torne vulnerable a enfermedades que, de otra forma, nuestro cuerpo podría prevenir. El azúcar distorsiona las hormonas pues el sistema endocrino está compuesto por un gran número de glándulas interconectadas. Las hormonas sirven como mensajeras de las funciones corporales. Al ingerir azúcar algunas de las glándulas se fuerzan a trabajar de más para compensar los efectos del azúcar en el cuerpo. La glándula adrenal, ubicada en la parte superior de los riñones, se sobre estimula al consumir azúcar, y pierde su capacidad de regular el sodio y el potasio, la presión sanguínea, el metabolismo de la glucosa, la adrenalina y la secreción de esteroides sexuales. Otros estudios médicos señalan que el azúcar puede propiciar algunas alergias a los alimentos. Los alimentos requieren ser descompuestos por las enzimas para ser asimilados por nuestras células. Las enzimas trabajan precisamente de manera óptima cuando nuestro cuerpo tiene un balance apropiado de minerales. El azúcar, al disminuir las reservas de minerales puede debilitar el sistema de enzimas con lo que algunas partículas de alimentos podrían entrar a la corriente sanguínea. Al ocurrir esto el sistema inmunológico puede confundir dichas partículas con "invasores", provocando que el organismo lance un ataque de

defensa cada vez que se consume ese alimento. Esa es una de las causas de las alergias. Muchas alergias y erupciones en la piel podrían mejorar si la gente dejara de consumir azúcar refinada -el azúcar blanca-, y sólo la obtuviera naturalmente de frutas y semillas.

Hoy se sabe que el azúcar paraliza el sistema inmunológico. Los fagocitos -un tipo de glóbulos blancos- atacan a las bacterias y virus, como parte integral del sistema inmunológico, previniendo y controlando infecciones. El número de organismos digeridos por los fagocitos disminuye dramáticamente durante más de seis horas después de ingerir azúcar. Además, el consumo de azúcar ocasiona enfermedades crónicas: altas concentraciones de azúcar en el sistema circulatorio causan daños permanentes a las estructuras moleculares de las proteínas. Una vez dañadas, las proteínas pueden provocar enfermedades crónicas degenerativas. El azúcar incrementa el riesgo de desarrollar cáncer; la epidemia de nuestro tiempo, una de las principales causas de muerte en el mundo. Especialistas han señalado que el azúcar puede inducir el cáncer. Las células segregan productos de desecho llamados radicales libres. Las enzimas neutralizan los efectos negativos de los radicales libres. Pero las enzimas necesitan un balance adecuado de minerales para ser efectivas. Cuando el azúcar reduce los minerales del cuerpo, las enzimas no son tan efectivas y se incrementa la presencia de radicales libres que pueden causar una reducción en la disponibilidad de oxígeno lo que lleva a mutaciones celulares cancerígenas.

Las grandes corporaciones y transnacionales han desarrollado "sustitutos del azúcar" que endulzan "con o sin calorías", dice la publicidad. Pero todos estos productos son promovidos por las mismas industrias procesadoras de alimentos. No son una solución al azúcar. El Acesulfame potásico, el Alitame, el Aspartamo, la Sal de aspartame-acesulfame, el Ciclamato, el Dulcin, el Glucin, la Neohesperidina dihidrocalcón, el Neotame, el P-4000, la Sacarina, la Sucralosa, el Isomalt siguen promoviendo y manteniendo la adicción al gusto por alimentos y bebidas "dulces". Hoy se sabe, además, que representan más riesgos para la salud. Médicos y nutricionistas señalan que podrían ser incluso aún más peligrosos que el azúcar.

### **La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños.**

El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros

menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema, para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. ¿Pero desde que edad tenemos que preocuparnos por la alimentación de nuestros hijos? ¿Es recién cuando entran a la escuela que deben comer bien?

La placa neural se forma a los 18 días de gestación y el tubo neural (cerebro y columna vertebral) está totalmente cerrado a los 23 días, probablemente antes que la madre se entere que está embarazada. Entonces si realmente interesa la formación del cerebro de los niños y su desempeño intelectual ésta preocupación debe empezar con embarazos programados y madres nutricionalmente preparadas.

Durante el embarazo para el adecuado crecimiento y desarrollo cerebral, juega un papel muy importante la alimentación de la madre, con un adecuado aporte de nutrientes, sobretodo una adecuada ingesta de ácidos grasos poliinsaturados fundamentales para la formación y desarrollo cerebral. Estos se encuentran principalmente en los aceites vegetales como oliva o sacha inchi, en los pescados, los frutos secos como nueces, almendras, maníes, ajonjolí, etc. También es importante un adecuado consumo de proteínas (carnes, leguminosas, ajonjolí, pescado) y vitaminas (frutas y verduras crudas).

**Luego del nacimiento**, la alimentación de la madre sigue jugando un papel importante ya que el niño se alimentara de la leche que ella produce. La leche materna contiene cantidad y calidad necesaria de ácidos grasos y proteínas necesarias para la adecuada formación y desarrollo del cerebro del bebe. Estas calidades están lejos de ser alcanzadas por las fórmulas infantiles y más aún por la leche de vaca. La lactancia exclusiva debe darse en los primeros 6 meses y la lactancia debe realizarse por lo menos hasta los 2 años según la OMS.

**Cuando el niño empieza a comer** y mientras aprende a conocer los diferentes sabores de los alimentos y a aceptarlos, la leche materna continuará cubriendo sus necesidades nutricionales. Es importante desde las primeras papillas fomentar buenos hábitos y enseñarle una alimentación saludable, para que más adelante tenga una dieta variada. La leche materna puede usarse como ingrediente en comidas para los niños.

**Ya en la etapa pre-escolar** el niño debe recibir todo tipo de alimentos que aseguren su buena nutrición garantizando así un adecuado aprendizaje. Es en ésta etapa que los refrigerios juegan un papel importantísimo. A esta edad el desayuno suele ser apenas un vaso de leche y será el refrigerio el que le aporte la energía necesaria para continuar sus actividades en el jardín de infancia y para seguir aprendiendo y descubriendo lo que tienen a su alrededor. Es importante que ésta contenga alimentos energéticos pero nutritivos, libres de golosinas y comida chatarra que favorecerán una mala nutrición repercutiendo así en su estado nutricional y emocional y por ende en su rendimiento escolar.

-Según Arrús 2011, si realmente preocupa el desempeño de nuestros hijos debemos hacer énfasis en su alimentación sobre todo durante la gestación y los primeros años de vida y fomentar buenos hábitos alimenticios que le aseguren una alimentación saludable a lo largo de toda su vida.

Así, es de prever que modificando la alimentación se corra menos riesgo de contraer enfermedades y en algunos casos puedan prevenirse por completo a través de una alimentación adecuada.

### **La nutrición**

**La nutrición estudia los procesos mediante los cuales el organismo recibe y utiliza unos compuestos, denominados nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales) que se hallan formando parte de los alimentos (Mataix y Carazo, 2005).**

El proceso de la nutrición tiene como finalidad aportar la energía necesaria para poder llevar a cabo las funciones vitales, la formación y mantenimiento de las estructuras corporales (células, tejidos, órganos) y la regulación de los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de manera armónica. Una adecuada alimentación, en cantidad y calidad, debe evitar el déficit de nutrientes, su exceso e impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición como la mayor parte de los síndromes de inmunodeficiencia y sus enfermedades infecciosas asociadas y el mismo cáncer.. Por tanto, es necesario llevar a cabo una alimentación equilibrada que implica el aporte energético y de los diferentes nutrientes en la proporción adecuada.

**Hidratos de carbono.** Los hidratos de carbono suelen dividirse en simples y complejos. Los primeros, también llamados azúcares, incluyen en una alta proporción compuestos de una o dos moléculas de sacáridos (glucosa, sacarosa, lactosa o fructosa) y los segundos, se componen de polisacáridos.

Tienen una función fundamentalmente energética y por tanto esencial para la composición y funcionamiento del organismo. Debe representar el 50-60% del total de la energía de la dieta, siendo recomendable que la mayor parte sean hidratos de carbono complejos. Éstos se encuentran en gran proporción en alimentos como el pan y cereales, legumbres, Patatas o pasta; en menor proporción en las frutas, verduras y hortalizas.

La fibra alimentaria que se encuentran en los cereales y derivados sobre todo las variedades integrales, pero también en las legumbres, frutas y verduras, tiene efectos beneficiosos por su capacidad de absorción de agua en el tracto intestinal lo que aumenta su tránsito y favorece los procesos fermentativos de la flora bacteriana intestinal, aumenta la sensación de saciedad y equilibra el nivel de glucosa al evitar la secreción exagerada de insulina y, por tanto, de diabetes. También evita los efectos negativos de los agentes cancerígenos que se puedan encontrar en contacto con las paredes intestinales y disminuye la absorción de colesterol y sus niveles sanguíneo (Mataix, 2005).

**Lípidos.** Las recomendaciones nutricionales para los aceites y grasas no deben superar el 30-35% de la energía total, de los cuales al menos un 15-20% deben ser ácidos grasos mono insaturados, un 5% de poli insaturados y no existen recomendaciones nutricionales para los saturados debido a su adecuada síntesis endógena. Los alimentos ricos en grasas saturadas se encuentran en la leche y derivados (mantequilla), en la grasa de los animales terrestres, vísceras, aceite de palma y coco y los productos de heladería, pastelería y bollería. Dentro de los ácidos grasos insaturados distinguimos el mono insaturados (que no solo contienen grasas que previenen la termogénesis sino que tienen actividad antioxidante), abundante en el aceite de oliva, aguacate y almendras.

Los ácidos grasos poli insaturados por su parte abundan en el pescado (más en el pescado azul como la caballa, sardina, atún, bonito y salmón) y en otros alimentos como los aceites de maíz, girasol, soja o nueces (Mataix, 2005).

**Proteínas.** Los requerimientos de proteínas en niños, adolescentes, gestantes y lactantes son mayores que en la población general ya que en estas edades hay formación de estructuras corporales, mientras que en la edad adulta solo se requiere la reposición de estructuras ya existentes. Se necesita entre el 10-15% de la energía total de la dieta y hay que considerar que tanto en nuestra población como en otros países enriquecidos es realmente difícil conseguir un porcentaje menor del 15-20% por los hábitos de consumo adquiridos. Los alimentos de origen animal proporcionan gran cantidad de proteínas y contienen cantidades importantes de los aminoácidos esenciales para el ser humano como las carnes, pescados, huevos, leche y productos lácteos.

Los alimentos de origen vegetal son menos ricos en proteínas y no suelen contener todos los aminoácidos esenciales aunque las legumbres son las más parecidas a los productos animales, en cuanto a proteínas se refiere, así como en calidad de la misma, y una combinación de diversos alimentos vegetales puede proporcionar todos los aminoácidos esenciales. (Mataix, 2005).

Finalmente, para conseguir una alimentación equilibrada y saludable, además de considerar el consumo energético total y el consumo proporcionado de estos tres micronutrientes, se requiere también una adecuada ingestión de micronutrientes (**Vitaminas y minerales**) y de agua (2,5 litros diarios de líquidos).

## LACTANCIA MATERNA

Los niños deben poder absorber el calostro del pecho de la madre antes de 1 hora posterior al parto, el calostro determina la capacidad inmunológica del bebe de por vida y el establecimiento del vínculo afectivo simbiótico con la madre. El primer año de vida, es el período de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del niño y es cuando este es más inmaduro y vulnerable. Por ello es importante proporcionarle una alimentación suficiente y adecuada.

La alimentación del niño en el primer año de vida se basa en la leche humana y se completa con otros alimentos (alimentación complementaria), con el doble objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas y crear unos hábitos alimentarios adecuados.<sup>1</sup>

La lactancia materna es la forma de nutrición natural del lactante y sus ventajas nutritivas, inmunitarias y psicológicas son conocidas. La leche materna es el alimento óptimo para el lactante y su composición es la ideal para el mejor crecimiento, desarrollo y maduración durante los primeros 4 a 6 meses de vida.<sup>2</sup>

**LA OMS/UNICEF** ha publicado unas recomendaciones para las maternidades con el fin de aumentar las posibilidades de una lactancia materna con éxito. En síntesis, la lactancia materna ha de ser Precoz (inmediatamente después del parto, si la madre está en condiciones) y debe extenderse por 2 años.

**-Lactancia materna Exclusiva (sin agua, suplementos o chupetes).**

A libre demanda (con horario y duración de las tomas flexibles, permaneciendo el niño en la cama con la madre).<sup>2</sup>

Se señalan varias ventajas que reporta la lactancia materna sobre el niño, entre las que se encuentran la nutrición adecuada desde el nacimiento, propicia un mejor crecimiento y desarrollo, emocionalmente se desarrolla mejor, no necesita tomar agua, no precisa tampoco de otros alimentos, no se le deforma su fascias y mejora indiscutiblemente sus niveles de inmunidad.<sup>3</sup>

Lactancia materna es la contribución más importante a la nutrición y salud en el primer año de vida, particularmente si la lactancia materna, es el único alimento suministrado durante los primeros seis meses de vida.

**La lactancia materna exclusiva** significa que, desde el nacimiento hasta los seis meses de edad niñas y niños son alimentados únicamente a pecho, sin horario fijo, a libre demanda, cada vez que lo desee, por el tiempo que quiera. De esta forma se asegura una producción adecuada de leche por parte de la madre y un crecimiento óptimo para el niño y la niña.

La leche materna contiene agua como su elemento en mayor cantidad. Dentro de los alimentos que contienen carbohidratos, la leche materna es la que presenta la más alta concentración del reino de los mamíferos. La lactosa es el azúcar más importante y se destaca la fucosa como factor estimulante para el desarrollo del bacilo bífido.

Igualmente predominan los ácidos grasos no saturados, lo que permite una mejor absorción de los lípidos, calcio y vitaminas liposolubles. Los ácidos grasos de cadena larga favorecen el desarrollo del cerebro.<sup>6</sup>

La leche materna además contiene todas las vitaminas, se absorbe el 49 % del hierro, posee hormonas como prostaglandinas E y F que aceleran la motilidad intestinal, así como también factores de crecimiento epidérmico y nervioso. También posee hormonas hipofisarias, tiroideas y estrógenos; otras sustancias moduladoras del crecimiento son: taurina, etanolamina, fosfaetanolamina, interferón y enzimas.<sup>5-7</sup>

Riverón plantea que existe un gran interés en la promoción de la lactancia materna y que este ha sido motivado por las notables diferencias en la morbilidad por afecciones intestinales, respiratorias, e incluso en el desarrollo neurológico de los niños alimentados a pecho.<sup>8-10</sup>

El desarrollo tanto físico como psíquico y social del niño desde su nacimiento, se sustenta en la maduración de las estructuras cerebrales durante los primeros años de vida. **Riverón Corteguera R. Valor inmunológico de la leche materna. Rev Cubana Pediatr. 1995;67:116**

#### Evaluación nutricional

Según Ecured la Antropometría no es una ciencia, sino una técnica y por lo tanto debe emplearse como medio de desarrollo del trabajo científico. Pospisil (1965) expresa que los resultados de las mediciones ayudan a dar las conclusiones de un estudio, pero éstas no deben basarse en simples cuadros métricos. La interpretación que se realice sobre ellos, utilizando adecuadamente la herramienta estadística, constituye lo biológico del trabajo científico. La técnica antropométrica exige el conocimiento de una serie de aspectos básicos para garantizar la calidad de los datos.

La medición del peso y talla para la edad, y el peso para la talla, constituyen los parámetros más fieles para evaluar crecimiento y estado nutricional en el niño.

En el menor de dos años, que no ha sido un recién nacido de pre término ni tiene una talla anormalmente baja (por razones genéticas), el peso para la edad refleja mejor el estado nutricional, ya

que el deterioro ponderal puede determinar precozmente la reducción de la velocidad de crecimiento de la talla, y el parámetro peso para la talla se compromete en menor grado.

En el preescolar y escolar en cambio, tiene mayor valor en la evaluación nutricional el parámetro talla para la edad asociado a la evaluación del peso para la talla, siendo este último más sensible a alteraciones agudas en el aporte de nutrientes, mientras que el compromiso de la talla es mejor reflejo de alteraciones nutricionales crónicas (además de manifestación de características genéticas.)

Además de la medición de los valores actuales de la antropometría, en el niño resulta especialmente valiosa la evaluación de la curva y velocidad de incremento de estos parámetros en el tiempo, ya que por ejemplo, una desaceleración de la talla de etiología nutricional será habitualmente precedida por menor incremento o baja de peso.

Los valores antropométricos pueden expresarse como % del valor ideal, desviación estándar del promedio, o ubicación en determinado percentil. Tiene importancia también la tabla de referencia a utilizar, siendo actualmente aceptado internacionalmente el patrón de N.C.H.S / O.M.S., que es usado también como norma por el Ministerio de Salud en Chile (existen también tablas de referencia nacionales, cuya aplicación está en discusión). Se considera como límites para definir desnutrición, valores por debajo del 80% del ideal, dos desviaciones standard del promedio, o inferiores a percentil 5; se considera como "riesgo" de constituir desnutrición, valores entre -1 y -2 D.S., o entre percentiles 25 y 5, así como el deterioro en los incrementos, o cambio de desviación standard o "canal" de crecimiento.

Otros métodos antropométricos pretenden determinar en forma más sensible composición corporal, como los pliegues cutáneos y perímetro braquial, que permiten una determinación aproximada del contenido de tejido adiposo y muscular del individuo, y son de utilidad para efectuar seguimiento del paciente frente a una intervención nutricional.

El índice de masa corporal (peso/talla al 2) tiene poca aplicación en la evaluación del niño menor de 5 años a causa de la gran variabilidad de la composición corporal con la edad, teniendo mayor utilidad en el escolar mayor y adultos.

Índice peso edad: Indica el estado nutricional global (actual y/o pasada) refleja la masa corporal en relación con la edad cronológica. Permite hacer una evaluación nutricional en función de la gravedad del déficit o del exceso de peso respecto a los estándares correspondientes de peso/edad. El peso para la edad es probablemente el parámetro antropométrico nutricional más utilizado.

Índice talla edad: Refleja el crecimiento lineal alcanzado y sus diferencias indican las deficiencias acumulativas de la salud o la nutrición a largo plazo. Una talla o altura baja para la edad implica retardo de crecimiento.

La talla para la edad es un indicador válido del crecimiento lineal y refleja su pasado nutricional en zonas de prevalencias de mal nutrición energéticas – proteicas. A los seis o siete años la talla refleja los factores socioeconómicos y ambientales que han acompañado al niño y niña durante su crecimiento es decir que es el indicador que permite medir el retraso longitudinal de crecimiento (desnutrición crónica).

Índice peso /talla: Refleja el estado nutricional actual. Es un índice para seleccionar niños emaciados y se utiliza para la clasificación de niños desnutridos entre emaciados y acortados. Esta es una clasificación que mide el riesgo de enfermar y morir y en cierto sentido, la duración de la desnutrición y la composición corporal.

Emaciado: Peso para la longitud/talla IMC para la edad por debajo de la línea de puntuación  $z -2$  severamente emaciado es por debajo de la línea de puntuación  $z-3$ .

IMC: Índice de masa corporal, es un número que describe el peso de una persona en relación a su longitud/talla calculada como  $\text{Kg/m}^2$ , se ha sugerido como un mejor indicador de estado nutricional en mayores de 10 años y adolescentes.

**Fuente: Patrones de crecimiento del niño de la Organización Mundial de la Salud (OMS)**

## **Consecuencias de la desnutrición**

La desnutrición tiene efectos negativos en distintas dimensiones, entre las que destacan los impactos en la salud, la educación y la economía (costos y gastos públicos y privados, y menor productividad). A su vez, estos agudizan los problemas de inserción social e incrementan o profundizan el flagelo de la pobreza e indigencia en la población, reproduciendo el círculo vicioso al aumentar con ello la vulnerabilidad a la desnutrición.

Dichos impactos se presentan como incrementos de probabilidad y pueden presentarse de manera inmediata o a lo largo de la vida de las personas, los que se convierten en mayor riesgo de desnutrición posterior entre quienes la han sufrido, en las primeras etapas del ciclo vital, y mayor incidencia de otras consecuencias. Así, problemas de desnutrición intrauterina pueden generar dificultades desde el nacimiento hasta la adultez. UNICEF 01 de octubre 2010

## MARCO CONCEPTUAL

**Accesos:** Se refiere a la posesión por parte de la población de suficientes recursos financieros o no para adquirir o intercambiar alimentos. Las posibilidades de acceso son, por lo tanto, el empleo, el intercambio de servicios, el crédito y los vínculos de apoyo familiar o comunitario existentes.

**Aprovechamiento o utilización biológica:** Se refiere a cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume y cómo los convierte en nutrientes para ser asimilados por el organismo.

**Baja talla Moderado o severo:** (Por debajo de la línea de puntuación  $z$  -2 o -3 de longitud/talla para la edad) respectivamente. Un niño puede tener baja talla que coexiste con sobrepeso.

**Baja talla:** Pequeño de estatura para la edad; longitud/talla para la edad por debajo de la línea de puntuación  $z$  -2, baja talla severa es por debajo de la línea de puntuación  $z$  -3.

**Bajo peso:** Peso para la edad por debajo de la línea de puntuación  $z$

**Calidad e inocuidad de los alimentos:** Se refiere al conjunto de características que aseguran que los alimentos no representen un riesgo (biológico, físico o químico) para la salud.

**Comida chatarra o comida basura:** Los alimentos vacíos de nutrientes o chatarra son todos aquellos donde el componente químico está presente de manera artificial y perjudica la salud del cuerpo humano. Los alimentos denominados “chatarra” son aditivos y causan problemas de diabetes, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, según evidencias arrojadas por un estudio de la Liga de Defensa de los Consumidores

**Consumo de alimentos:** Se refiere a que las personas deben consumir sus alimentos en el momento preciso en, calidad y cantidad suficiente de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, actitudes y prácticas alimentarias.

**Cultura alimentaria:** Comprende los hábitos de consumo y las creencias alimentarias de la población que viene a condicionar el consumo de alimentos o no consumo de determinados alimentos.

**Desarrollo:** se relaciona con el aprendizaje en el que cada niño o niña debe de alcanzar ciertas metas que tienen que ver con la edad y su crecimiento.

**Desempleo, Desocupación o paro:** En el mercado de trabajo, hace referencia a la situación del trabajador que carece de empleo y, por tanto, de salario. Por extensión es la parte de la población que estando en edad, condiciones y disposición de trabajar -población activa- carece de un puesto de trabajo.

**Desnutrición:** Es el estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser una patología como el cáncer o tuberculosis.. Es la deficiencia de nutrientes que generalmente se asocia a dieta pobre en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, alteraciones en el proceso de absorción intestinal, diarrea crónica y enfermedades como cáncer. Este padecimiento se desarrolla por etapas, pues en un principio genera cambios en los valores de sustancias nutritivas contenidas en sangre, posteriormente, ocasiona disfunción en órganos y tejidos y, finalmente, genera síntomas físicos con el consecuente riesgo de muerte.

Según la enciclopedia cubana en la red ECURED, la desnutrición es la deficiencia de nutrientes que generalmente se asocia a dieta pobre en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, alteraciones en el proceso de absorción intestinal, diarrea crónica y enfermedades como cáncer o SIDA. Este padecimiento se desarrolla por etapas, pues en un principio genera cambios en los valores de sustancias nutritivas contenidas en sangre, posteriormente, ocasiona disfunción en órganos y tejidos y, finalmente, genera síntomas físicos con el consecuente riesgo de muerte.

**Comportamiento:** Cabe destacar que hay periodos de la vida en los que se tiene mayor predisposición a padecer desnutrición, como infancia, adolescencia, embarazo, lactancia y vejez, siendo el primero el que

puede dejar severas secuelas, por ejemplo, disminución del coeficiente intelectual, problemas de aprendizaje, retención y memoria, escaso desarrollo muscular e infecciones frecuentes.

Esto último representa una de las principales causas de mortalidad, ya que el déficit de nutrientes altera las barreras de inmunidad que protegen contra el ataque de gérmenes.

**Desnutrición primaria:** Se presenta debido a insuficiente consumo de alimentos, ya sea por carencia de recursos económicos, dietas rigurosas o anorexia.

**Desnutrición secundaria:** Su aparición se debe a que los alimentos ingeridos no son procesados por el organismo de manera adecuada debido a que diversas enfermedades interfieren con la digestión, entre dichos trastornos se encuentran infecciones crónicas, insuficiencia cardíaca, deficiencias enzimáticas a nivel intestinal, alteraciones en hígado, colitis, parasitosis, diabetes mellitus, cáncer o sida.

**Desnutrición de primer grado:** Agrupa a personas cuyo peso corporal representa del 76 a 90% del esperado para su edad y talla; en estos casos se consumen las reservas nutricionales pero el funcionamiento celular se mantiene en buen estado.

**Desnutrición de segundo grado:** El peso corporal se encuentra entre 61 y 75% del ideal, y quienes la sufren tienen agotadas sus reservas de nutrientes, por lo que en el intento por obtener energía lesionan a las células.

**Desnutrición de tercer grado:** El peso corporal es menor al 60% del normal; las funciones celulares y orgánicas se encuentran sumamente deterioradas y se tiene alto riesgo de morir.

**Marasmo:** Estado grave que se caracteriza por ocasionar decaimiento del organismo debido a inadecuado aporte de calorías y proteínas, el cual deriva en excesiva pérdida de peso, tumefacción de piel y tejido subcutáneo, hundimiento del abdomen, temperatura baja, pulso lento y diarrea.

**Kwashiorkor:** Síndrome resultante de intensa deficiencia de proteínas que se presenta al seguir dieta insuficiente en cantidad o calidad de alimentos y al padecer problemas de absorción de nutrientes; suele

ocasionar edema generalizado, dermatitis escamosa, debilitamiento, pérdida del pigmento capilar, aumento en el tamaño del hígado, retraso del crecimiento y mayor riesgo de contraer infecciones.

**Etiología:** Mala alimentación, principalmente durante la infancia, adolescencia, embarazo, lactancia y vejez, lo que se asocia a inadecuada selección de comestibles, religión, preferencias, enfermedades, desconocimiento y bajos recursos económicos.

**Desnutrido:** Bajo peso o bajo peso severo (por debajo de la línea de puntuación -2 o -3 de peso para la edad del Ministerio de Salud), respectivamente

**Dieta:** Es la que debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales

**Disponibilidad de alimentos:** Entendemos el suministro adecuado de alimentos Y la posibilidad que pueden tener las personas para alimentarse, está relacionado con la cantidad, calidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, una región, comunidad o el propio individuo, para cubrir sus necesidades nutricionales.

**Educación:** El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra: está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

**El proceso de vinculación y concienciación cultural, moral y conductual.:** Así, a través de la educación, las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, creando además otros nuevos.

Proceso de socialización formal de los individuos de una sociedad.

La educación se comparte entre las personas por medio de nuestras ideas, cultura, conocimientos, etc. respetando siempre a los demás. Ésta no siempre se da en el aula.

**Enfermedades:** Mal, dolencias, indisposición, padecimientos, afección, malestar, alteración, complicación.

**Factores biológicos:** Los factores biológicos son inherentes a la fisiología del organismo y menos susceptibles de modificación que los demás factores. En las sociedades desarrolladas, estos factores

influyen de forma muy relevante en la mortalidad de los niños menores de un año, pues, al estar muy controladas las enfermedades infecciosas, las causas más frecuentes de mortalidad infantil son las alteraciones congénitas y las hereditarias; pero a partir de cierta edad la importancia de estos factores como causantes de enfermedades disminuye de forma importante. Factores socioculturales. Se utiliza el término sociocultural para hacer referencia a cualquier proceso o fenómeno relacionado con los aspectos sociales y culturales de una comunidad o sociedad.

**Factores socioeconómicos.** Conjunto de elementos económicos y sociales, susceptibles de estudio, para la determinación de las características económicas y sociales de una población.

**Hábito:** es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. Los hábitos alimentarios de las personas o de las poblaciones se van formando asociados a múltiples y complejos factores como la disponibilidad y el acceso a los alimentos, el medio ecológico donde se vive, el marco social, comunitario y familiar, el estatus económico, las tradiciones y costumbres, el desarrollo cultural y nivel educacional, las creencias religiosas y el estilo de vida.

**Hábitos alimentarios:** Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión)

**Higiene:** es el conjunto de reglas y practicas relativas al mantenimiento de la salud conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

**La nutrición:** Es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales. La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua. La ingesta suficiente de fibra dietética.

**Longitud:** Mide el tamaño del niño desde la coronilla de la cabeza hasta los pies(talones), y se mide acostado, Esta medida se toma en niños menores de 0 a 24 meses.

**Medio ambiente:** son todos los elementos vivos y no vivos que nos rodean sistema físico químico biológico y cultural donde viven los seres humanos y otros organismos que se relacionan entre sí.

**Niñez:** Es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

**Nutrición adecuada:** Es la que cubre los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

**Peso:** Mide la masa corporal total de un individuo. El mismo debe tomarse con la menor cantidad de ropa posible. Cuando el peso no se toma con la cantidad mínima de ropa se puede estar sobreestimando (pesando mas delo real) a un individuo; dando lugar a una evaluación inadecuada del niño.

**Pobreza** se refiere a la carencia de recursos para satisfacer necesidades consideradas básicas, que influyen en la calidad de vida de las personas.

**Relaciones familiares:** El hecho de pertenecer a una familia por un largo tiempo, además del grado de intimidad diaria de la que disfrutamos con ella, parecería ser garantía de relaciones armoniosas y estables entre todos sus miembros. Pero la realidad es otra. Las relaciones entre sus distintos miembros, llegan en ocasiones a constituirse en un problema bastante serio y preocupante, cuando no logramos establecer los vínculos afectivos que deseáramos con los demás.

**Salud Pública:** Se llama salud pública al conjunto de acciones encaminadas a prevenir y combatir las enfermedades, prolongar la vida con calidad y fomentar la salud y las capacidades de los individuos o de una comunidad mediante su participación activa y organizada.

**Salud:** no es solamente la ausencia de enfermedades, si no el estado de completo bienestar físico mental y social del individuo.

**Soberanía alimentaria:** Se entiende como la facultad de cada Estado para definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria.

**Talla:** Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones), el niño se mide de pie (parado). La talla se toma en niños menores de 24 meses.

**Variedad de alimentos:** Es la diversidad de oferta de alimentos que se encuentran en el mercado. Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida.

**Vulnerabilidad y pobreza:** La vulnerabilidad está estrechamente vinculada al riesgo, aunque hay notables diferencias entre ambas. La población se encuentra en riesgo cuando existe una probabilidad de que algo negativo ocurra. La población es vulnerable cuando, si sucede algo negativo, eso la perjudica. La vulnerabilidad es definida por el daño, no por el riesgo.

## HIPÓTESIS

Los malos hábitos alimentarios familiares e infantiles inciden negativamente en el estado nutricional de los niños y niñas menores de 5 años del barrio El Pedernal Municipio de El Sauce Departamento de León, en el periodo comprendido de Marzo a Agosto del año 2012.

## OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

**Variable independiente** Calidad de los hábitos alimentarios familiares e infantiles.

**Variable dependiente** El estado nutricional de los niños y niñas menores de 5 años.

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores Descriptores	Índices
<b>VARIABLES INDEPENDIENTES</b> Los hábitos alimentarios familiares e infantiles.	Son el resultado de comportamientos racionales e irracionales, los cuales van creando acciones recíprocas y experiencias buenas y malas que originan los patrones de conducta alimentaria.	<b>Socio Cultural</b>	<b>Índice de calidad Nutricional</b> canastas familiares e infantiles. Índices nutricionales de las canastas básicas de las familias e infantiles ponderados con las frecuencias.	<b>Índice nutricional del alimento consumido</b> ( -20 a +20) Muy bajo -20, Bajo -10 Neutro 0 Alto 10 Muy alto 20 Frecuencia de consumo Muy Alta 7 días a la semana, alta 3.5 días a la semana, baja 1 día a la semana, muy baja 0 días a la semana. Calidad nutricional de la canasta es la sumatoria de las calidades nutricionales de los alimentos

				<p>consumidos, tanto de las familias como de los niños.</p> <p>-300 a -151</p> <p>Totalmente deficiente</p> <p>-150 a 0 Muy deficiente</p> <p>1 a 150 Deficiente</p> <p>150 a 300 Buena</p> <p>301 a 450 Muy bueno.</p> <p>Calidad nutricional ponderada de la canasta es la sumatoria de los productos de las calidades nutricionales por las frecuencias de consumo, tanto de las familias como de los niños.</p> <p>501 a 750 Satisfactoria</p> <p>751 a 1000 Buena</p> <p>1001 a 3000 Muy buena</p> <p>251 a 500 Deficiente</p> <p>1 a 250 Muy</p>
--	--	--	--	--

				deficiente -250 a 0 Totalmente deficiente
<b>Variable dependiente.</b> Estado nutricional de los niños y niñas menores de 5 años.	Adecuada alimentación, en cantidad y calidad, debe evitar el déficit de nutrientes, su exceso e impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición como la mayor parte de los síndromes de inmunodeficiencia y sus enfermedades infecciosas asociadas  Peso para la Edad: Este indicador considera el estado nutricional global (peso), en relación a la edad	<b>Socio Cultural</b>	Puntuación Z, en función de promedio del peso para la edad de los niños menores de cinco años estudiados.	Muy bajo -2 y +2 Bajo -1 y +1 Neutro 0

	<p>de un niño. Muestra el estado nutricional actual y se utiliza para evaluar bajo o alto peso.</p> <p>Tanto el sobrepeso como el bajo peso se considera bajo debido a que los efectos sobre la salud en ambos casos son negativos</p>			
--	--	--	--	--

## DISEÑO METODOLÓGICO

### Tipo de estudio

Atendiendo a los paradigmas de investigación y de acuerdo a las variables que se han utilizado el estudio ha sido de tipo mixto concurrente (cualitativo y cuantitativo simultáneamente).

Cuantitativo y cualitativo: Ya que se tomaron las variables cualitativas en lo que respecta a los hábitos alimentarios, calidad de vida, salud y cuantitativo en cuanto a los niveles nutricionales de los niños.

### Cualitativo

Es cualitativo porque a decir de Piura (2006): “la esencia de la investigación cualitativa no está dada por el uso de técnicas cualitativas sino por la naturaleza de su objeto de estudio, el cual corresponde a cualidades, atributos o características del ser humano que se expresan en su cotidianidad. Por lo que una investigación cualitativa se orienta a la comprensión de la vida cotidiana” (p.118).

En este caso se trata de arribar a la comprensión del por qué de la desnutrición infantil, vinculándola a los malos hábitos alimentarios de las familias. Porque se han determinado las causas socioculturales y económicas de los hábitos alimentarios, de la falta de conocimiento sobre alimentos nutritivos, la adopción de patrones alimentarios inadecuados, la cultura alimentaria inadecuada y las posibilidades económicas lo que nos ha permitido identificar el grado de conocimientos que tienen las familias del barrio el Pedernal, analizando sus actitudes sobre hábitos alimentarios que estos practican y sus opiniones acerca del problema de los mismos en la salud, se han utilizado las informaciones obtenidas mediante nuestros instrumentos de recolección.

### Cuantitativo.

Porque se ha pretendido identificar los hábitos alimentarios de consumo y su frecuencia en las familias y su influencia sobre el estado nutricional de los niños y niñas menores de 5 años del barrio El Pedernal, según las variables en estudio para lo cual se complementa la investigación con datos cuantitativos que enriquecen los resultados y permiten dimensionar en concreto el problema investigado. Tal es el caso de la encuesta aplicada y el procesamiento de la misma con la operacionalización de variables (ver página 42).

Este estudio es de tipo **Transversal**, porque se estudiaron los hábitos alimentarias de las familias y su incidencia en la situación nutricional de los niños y niñas menores de 5 años del barrio el Pedernal, en el período comprendido de Marzo a Agosto del 2012.

### **Según el análisis y el alcance de los resultados**

Este estudio es explicativo, porque está orientado al establecimiento de relaciones de causalidad, ya que se determinó cómo se comportan las variables en estudio y la existencia o no de correlaciones entre las mismas.

### **Área de estudio**

El barrio El Pedernal se encuentra ubicado en la parte norte del municipio de El Sauce del departamento de León, el cual cuenta con un total de 40 niños y niñas menores de 5 años.

### **Este barrio limita:**

Al Norte con la comarca Santa Teresa.

Al Sur con el Hotel el viajero.

Al Este con el barrio Rochester.

Al Oeste con el barrio Subtiava.

### **Universo o población**

Este barrio está conformado por 283 habitantes, los cuales se encuentran conglomerado en 69 familias, los cuales constituyen nuestro universo de estudio.

### **Muestra**

Se encuestaron a 20 personas (19 mujeres y 1 hombre) madres y padre de los niños de los que se obtuvo la edad y el peso, las cuales constituyen la muestra de la encuesta.

Además se realizaron entrevistas y grupos focales para la obtención de información cualitativa con otras nueve personas; cinco informantes clave: cuatro representantes de las instituciones que trabajan de cara a las diferentes problemáticas de la comunidad y un líder comunitario

## Tipo de muestreo.

El tipo de muestreo que se utilizó es de tipo no probabilístico (por conveniencia) Se caracteriza porque no es importante la probabilidad equitativa que cada unidad tiene de ser incluida en la muestra. En este caso se escogieron a informantes clave como los representantes de los organismos e instituciones que abordan dicha temática.

En el caso de los niños y niñas menores de 5 años, para realizar el muestreo, se tomó como criterio de selección la edad, por considerarlos más vulnerables al problema en estudio.

## Métodos e instrumentos de recolección de información.

En el estudio se utilizaron instrumentos que garantizaron la calidad y objetividad del proceso investigativo, también permitieron la comprobación de la hipótesis y el cumplimiento de los objetivos del estudio, estos instrumentos fueron:

**Encuestas** las que se aplicaron a los padres y madres de los niños y niñas seleccionados en la muestra.

**Entrevistas a profundidad** fueron dirigidas líderes comunitarios, a los representantes de las instituciones del MINSA, MINED, ALCALDIA MUNICIPAL y la ONGs (VISION MUNDIAL).

**Grupo focal** el que se desarrollo con nueve madres de familia que tienen niños menores de 5 años.

Todo este proceso investigativo se hizo con el fin de indagar en el problema que se abordó de como inciden los hábitos alimentarios familiares en la desnutrición de los niños y niñas menores de 5 años

**Procedimiento** Se solicitó permiso a los padres de familia si estaban de acuerdo en que sus hijos participaran en el estudio y si ellos también podían apoyarnos en el momento en que se aplicara el instrumento para la realización del estudio.

Se visitaron las instituciones antes mencionadas para hablar con sus representantes para pedir su apoyo y concertar previa citas para la realización de las entrevista.

**Encuesta:** Dirigida a 20 padres de familia de los niños involucrados en el estudio.

**Entrevista a profundidad:** Dirigida a 4 representantes de las instituciones que trabajan de cara a la problemática y a 1 líder comunitario quien también trabaja por el bienestar de la comunidad.

**Grupo focal:** Esta técnica se desarrolló con nueve madres de familias que tienen niños menores de 5 años

**Plan de tabulación** Se utilizaron los programas de Word, Excel y SPSS para procesar la información y determinar frecuencias y coeficientes de correlación donde se analizó la relación entre las variables tales como Hábitos alimentarios inadecuados, y estado nutricional (puntuación Z) de los niños y niñas menores de 5 años.

El proceso de análisis de información, se hizo de acuerdo a la triangulación de la información y el procesamiento de los instrumentos que se aplicaron a las familias, líder comunitarios y representantes de las Instituciones MINED, MINSA, ALCALDIA y A LA ONGs (VISION MUNDIAL)

Para la cuantificación del valor nutricional de la dieta familiar e infantil a partir del consumo o no consumo de cada alimento se recodificó el valor mediante el valor nutricional de cada alimento de acuerdo a la tabla presentada en el anexo correspondiente (Tabla de valores nutricionales según consumo o no consumo) y este valor se multiplicó por la frecuencia de consumo, 1 para un día semanal, 2 para dos días y así sucesivamente hasta alcanzar el valor 7 cuando el alimento era consumido diariamente, posteriormente se hizo la sumatoria obteniendo el valor nutricional total, tanto de la canasta familiar como de la canasta infantil.

## Cuadro No. 1: Descripción de las unidades de análisis

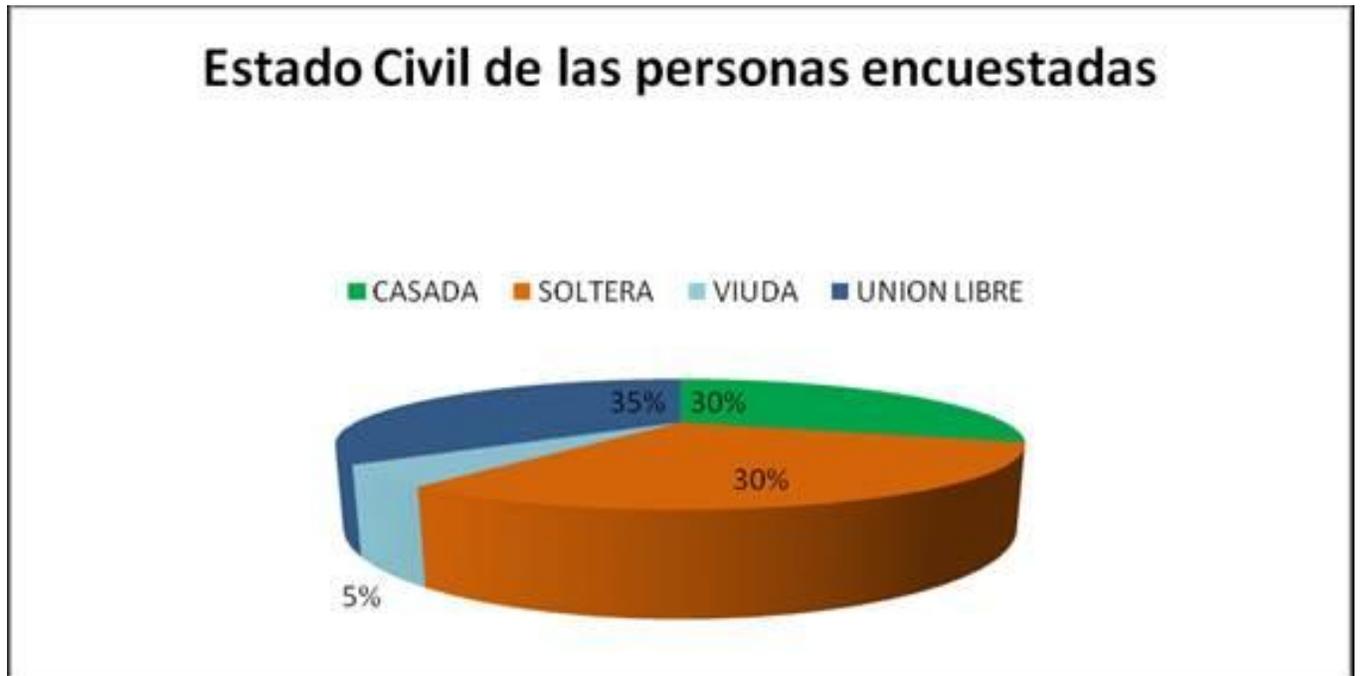
Cantidad	Descripción	Característica
4 1	Entrevistas a representantes de Instituciones gubernamentales, involucrados en la problemática.  ONGs (VISION MUNDIAL),  MINED,  MINSAs,  ALCALDIA  Líder comunitario.	Son 4 mujeres oscilan entre los 26 a los 54 años que trabajan para atender la diferente problemática existente en la comunidad.  Un varón de 62 años quien representa y organiza al barrio El Pedernal ante las diferentes problemáticas que se dan en dicho barrio
20	Encuestas a padres de familias de niños y niñas menores de cinco años	Son madres entre 18 a 52 años en su mayoría madres solteras, (unión de hecho estable) trabajo informal, un padre entre los 36 años casado. De profesión maestro actualmente empleado.
9	Un grupo focal con 7 madres de familias y 2 abuelas de niños y niñas involucrados en el problema.	Son madres y abuelas entre 20 a 66 años en su mayoría juntas, ninguna cuenta con trabajo formal la participación de estas abuelas se dio porque los padres de estos niños se encuentran fuera del país quedando ellas como tutora de sus nietos.
20	Control de peso y edad a diez niños y diez niñas.	Son niños y niñas menores de cinco años, involucrados en el estudio.
Total 54		

## RESULTADOS

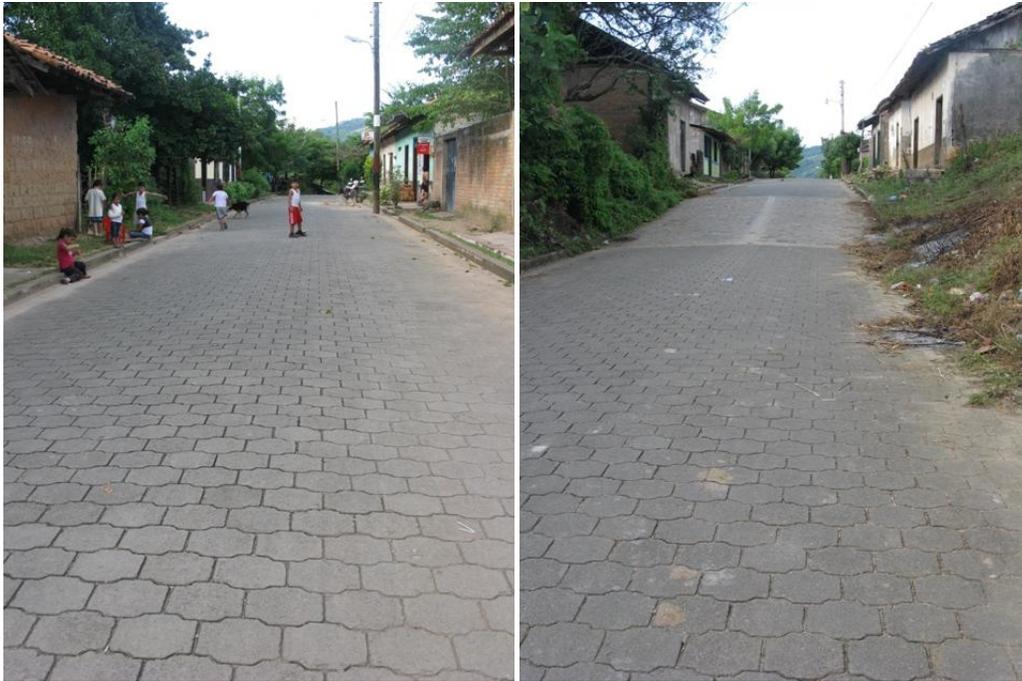
**Objetivo específico 1. Identificar los hábitos alimentarios de las familias en general y de los niños en particular**

Datos generales de las personas encuestadas (padres y madres de familia).

Gráfico No. 2: Estado civil de las personas encuestadas



Como puede apreciarse en este gráfico un 35 % de las personas encuestadas eran solteras o viudas y otro 35 % estaban en unión libre.



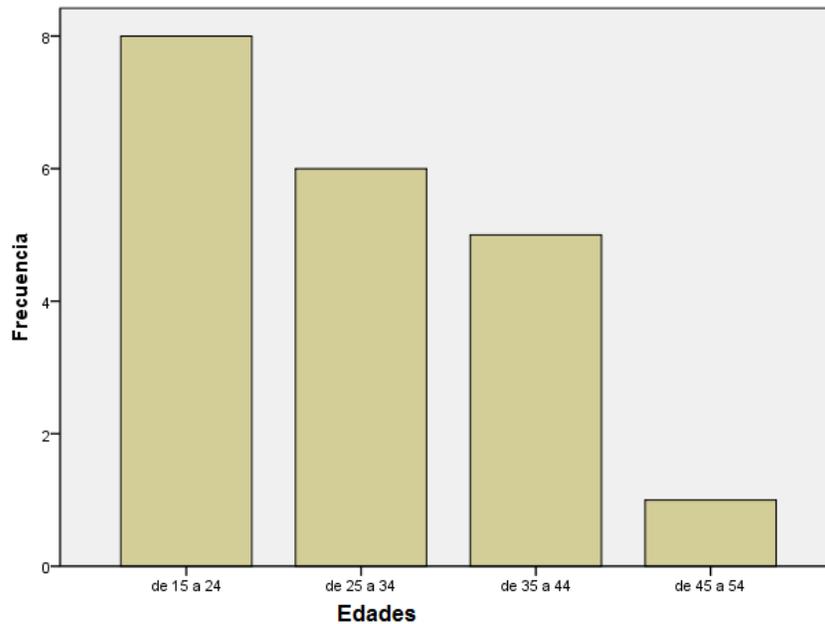
Imágenes del barrio El Pedernal del municipio de El Sauce, Departamento de León.

**Cuadro No. 2: Distribución de las frecuencias de las edades de las personas encuestadas**

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos de 15 a 24	8	40.0	40.0	40.0
de 25 a 34	6	30.0	30.0	70.0
de 35 a 44	5	25.0	25.0	95.0
de 45 a 54	1	5.0	5.0	100.0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

**Gráfico No. 3: Distribución de las edades de las personas encuestadas.**



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Como puede apreciarse en el gráfico anterior la mayoría (70%) de las personas encuestadas tenían menos de 35 años, siendo por tanto predominantemente jóvenes.

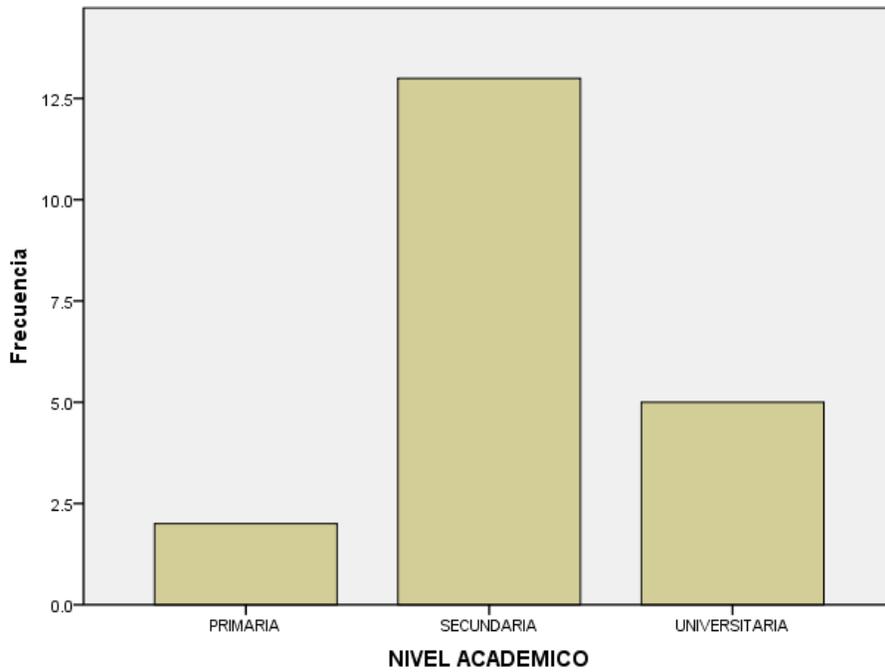
El nivel académico se refleja en el cuadro siguiente observándose que el 90 % tenía al menos nivel de secundaria.

**Cuadro No. 3: Nivel Académico de las personas encuestadas**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos PRIMARIA	2	10.0	10.0	10.0
SECUNDARIA	13	65.0	65.0	75.0
UNIVERSITARIA	5	25.0	25.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Gráfico No. 4: Nivel Académico de las personas encuestadas



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

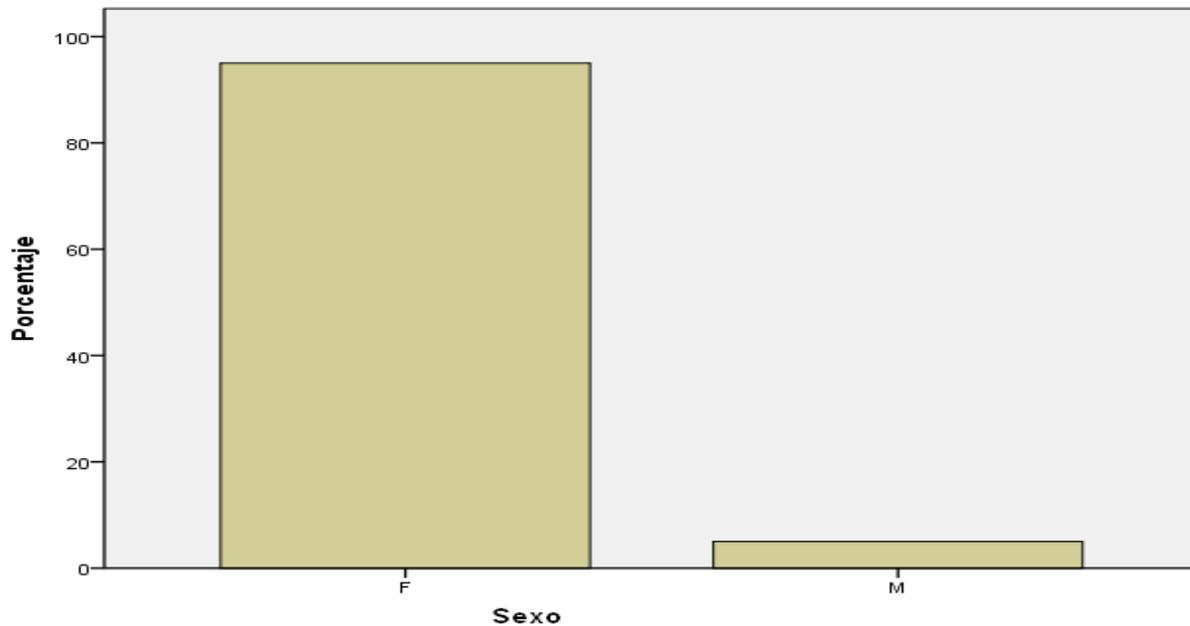
En este gráfico puede apreciarse que el nivel académico de las personas encuestadas en su mayoría es de bachiller.

Cuadro No. 4: Distribución de las personas según el sexo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos F	19	95.0	95.0	95.0
M	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

**Gráfico No. 5: Distribución de las personas encuestadas por sexo.**



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

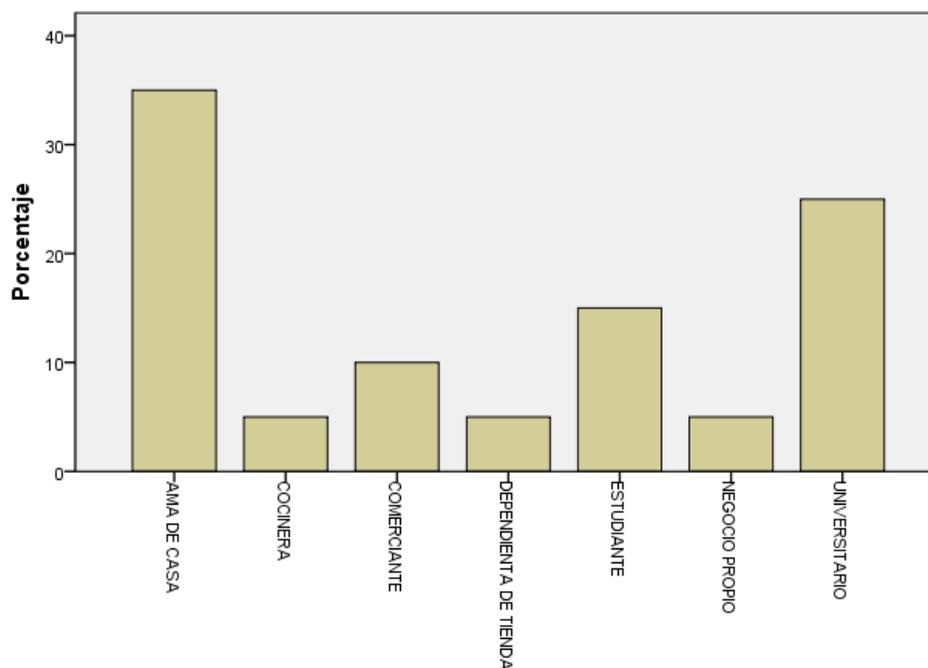
Como puede apreciarse en el grafico la mayor parte de las personas encuestadas fueron mujeres, a quienes por cuestiones de género socialmente se les asigna el rol del cuidado de los hijos.

**Cuadro No. 5: Ocupación de las personas encuestadas.**

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos AMA DE CASA	7	35.0	35.0	35.0
COCINERA	1	5.0	5.0	40.0
COMERCIANTE	2	10.0	10.0	50.0
DEPENDIENTA DE TIENDA	1	5.0	5.0	55.0
ESTUDIANTE	3	15.0	15.0	70.0
NEGOCIO PROPIO	1	5.0	5.0	75.0
UNIVERSITARIO	5	25.0	25.0	100.0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

**Gráfico No. 6: Ocupación de las personas encuestadas**



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

En lo que se refiere a la ocupación se observa un 35 % de amas de casa seguido de profesionales universitarios con un 25 %.

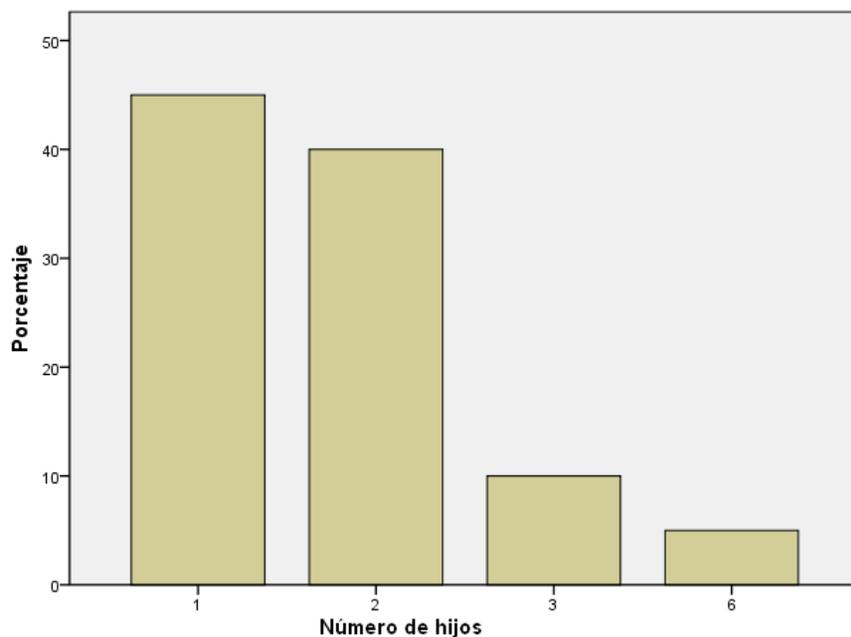
**Cuadro No. 6: Número de hijos de las personas encuestadas.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	9	45.0	45.0	45.0
	2	8	40.0	40.0	85.0
	3	2	10.0	10.0	95.0
	6	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

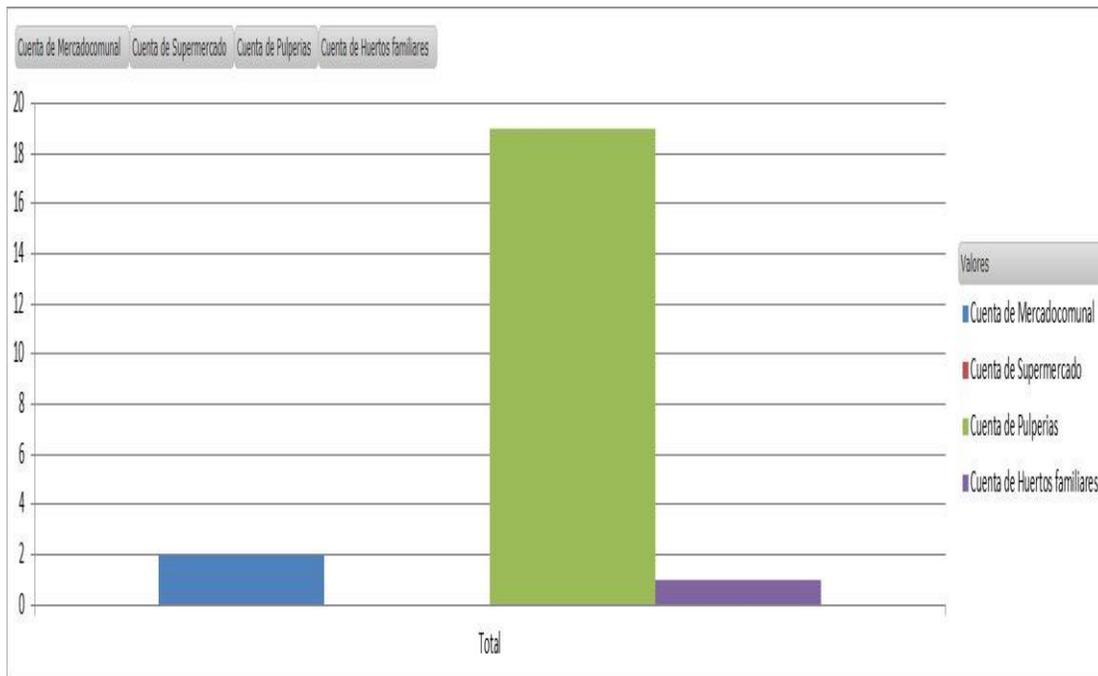
Como puede apreciarse en este cuadro el 85 % de las personas encuestadas tenía 2 hijos o menos, debe tomarse en cuenta que el 70 % de las personas encuestadas eran menores de 35 años.

**Gráfico No. 7: Número de hijos de las personas encuestadas.**



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

**Gráfico No. 8: Lugares de donde se abastecen de alimentos las familias encuestadas.**



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Como puede observarse en el gráfico las personas encuestadas se abastecen en su mayoría en las pulperías siendo los mercados comunales y los huertos familiares las otras opciones pero muy minoritarias. Ninguna persona encuestada se abastece en los supermercados.

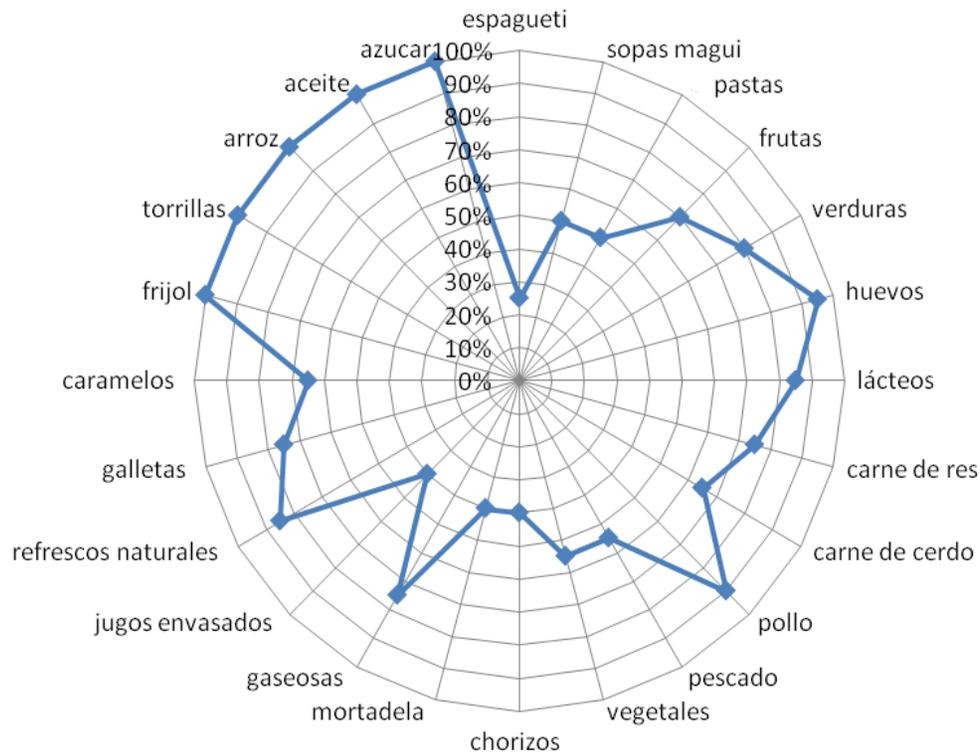
Durante la realización del grupo focal las personas participantes expresaron en relación a esto lo siguiente:

“Todo lo compramos en las pulperías del barrio, aunque nos venden mas caro, pero como nos dan fiado compramos todo ahí. Pero cuando tenemos un poco de dinero vamos a comprar donde nos venden un poco mas barato o le compramos al productor.

**( grupo focal)**

Gráfico No. 9: Productos que conforman la canasta básica

## FRECUENCIA DE PRESENCIA DE ALIMENTOS EN LA CANASTA FAMILIAR



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Como puede verse en el gráfico anterior las personas encuestadas incluyen en su canasta alimentos representativos de la dieta típica nicaragüense que está conformada por arroz, frijol, aceite (ingredientes básicos del “gallo pinto”) y tortilla de maíz además de azúcar, los que son consumidos en el 100 % de los hogares encuestados, los huevos, el pollo y los lácteos superan el 80 %, es preocupante que al menos un 20 % de los hogares no consuman frutas y verduras. Gravisimo es así mismo el alto porcentaje de consumo de azúcar (100% de hogares) y gaseosas casi 80 %.

Durante la realización de la entrevista a representante de ONG este expresó en relación a esto lo siguiente:

“Yo considero que los productos que conforman las canastas básicas son, arroz, frijoles, azúcar, aceite tortilla, cuajada, crema, la leche, el huevo y el pollo, verduras, pan son los que forman parte de la dieta diaria de la gente. El pescado se consume menos porque tiene un mayor valor hay otro sector que no tiene acceso a esos tipos de alimentos.

## Objetivo específico 2. Describir el estado nutricional de los niños y niñas menores de 5 años , mediante el índice peso edad

El estado nutricional de los niños se determinó de acuerdo al parámetro internacional Z establecido por la Organización Mundial De La Salud, siendo los resultados los siguientes.

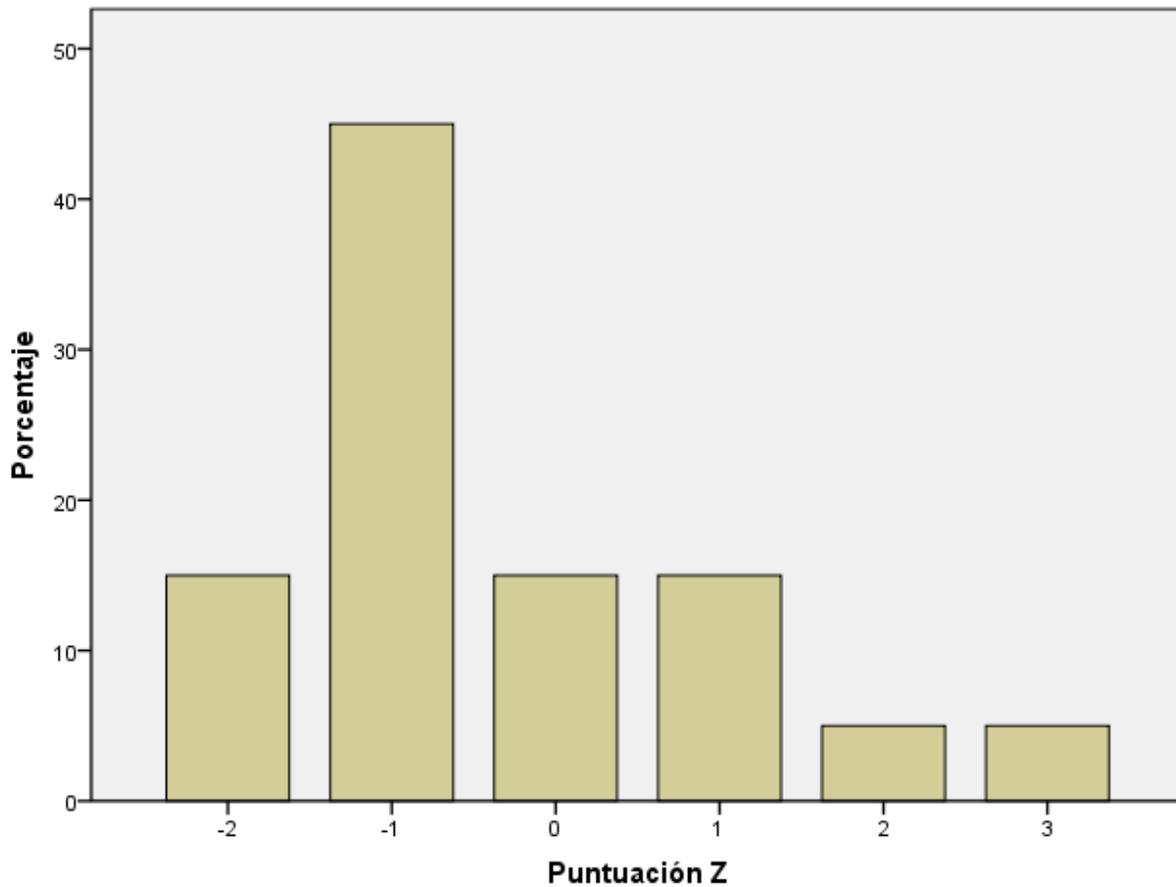
Cuadro No. 7: Puntuación Z

	Frecuencia o número de niños	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos -2	3	15.0	15.0	15.0
-1	9	45.0	45.0	60.0
0	3	15.0	15.0	75.0
1	3	15.0	15.0	90.0
2	1	5.0	5.0	95.0
3	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Se observa que un 60 % de los niños presentan menor peso para la edad correspondiente, mientras que solo un 20 % mostró problemas de sobrepeso (otra prueba de posible desbalance nutricional).

Gráfico No. 10: Puntuación Z de los niños menores de 5 años de las familias encuestadas.



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Como se aprecia en el gráfico anterior solamente el 15 % de los niños valorados tenían un peso adecuado. Sin embargo como puede verse en el cuadro siguiente solo una familia reconoció tener niños en estado de desnutrición.

Cuadro No. 8: Número de hijos con riesgos de desnutrición (según las familias).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	2	1	5.0	100.0	100.0
Perdidos	Sistema	19	95.0		
Total		20	100.0		

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Gráfico No. 11: Evolución del peso según la edad en meses de los niños encuestados.

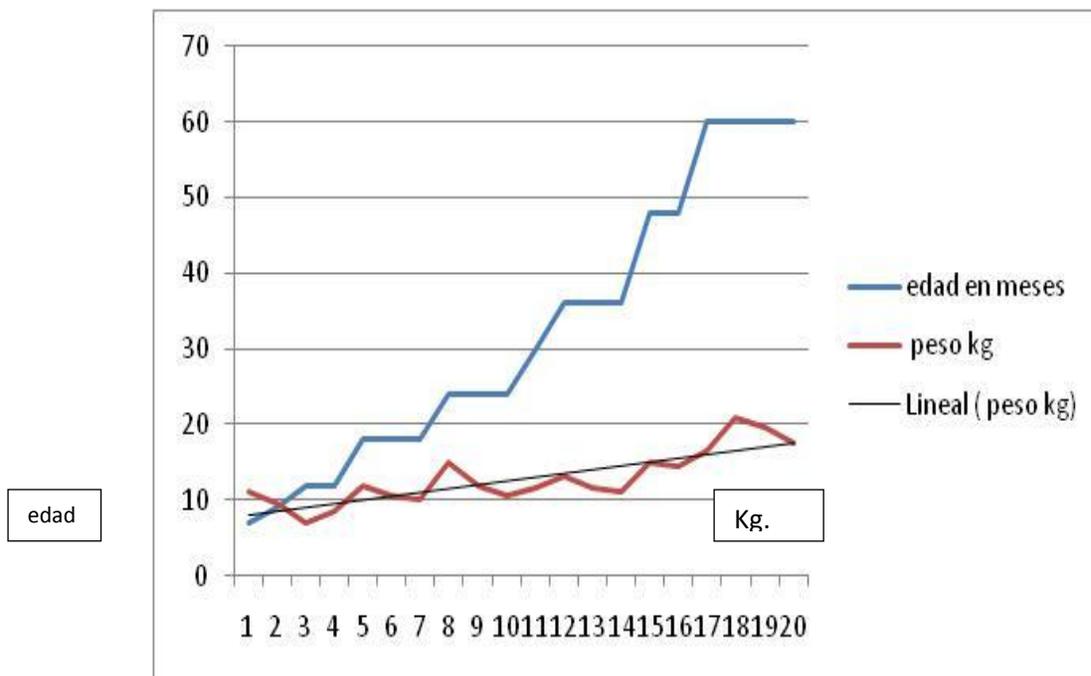
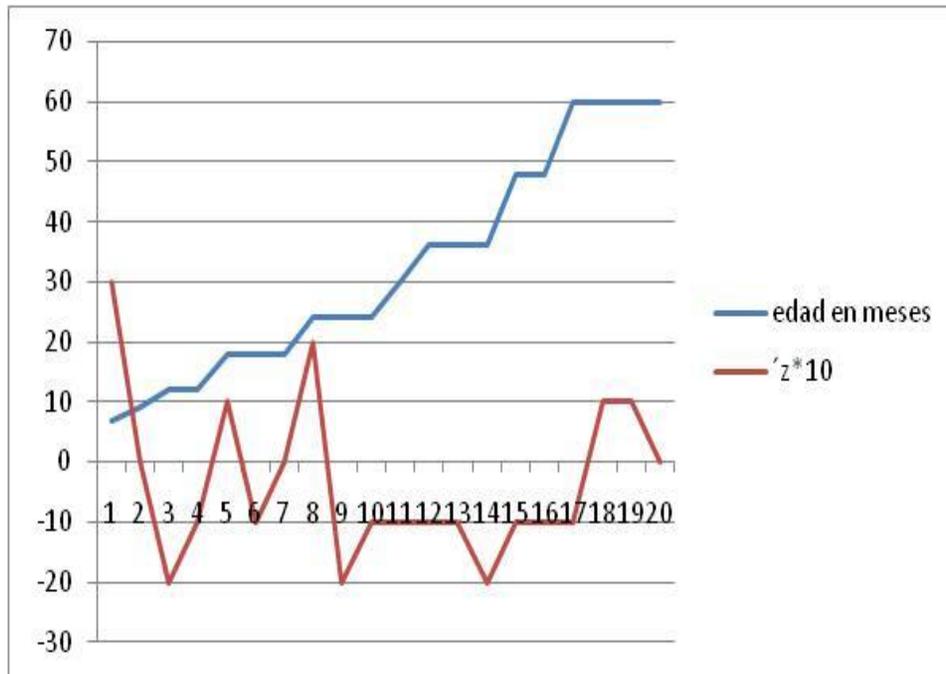


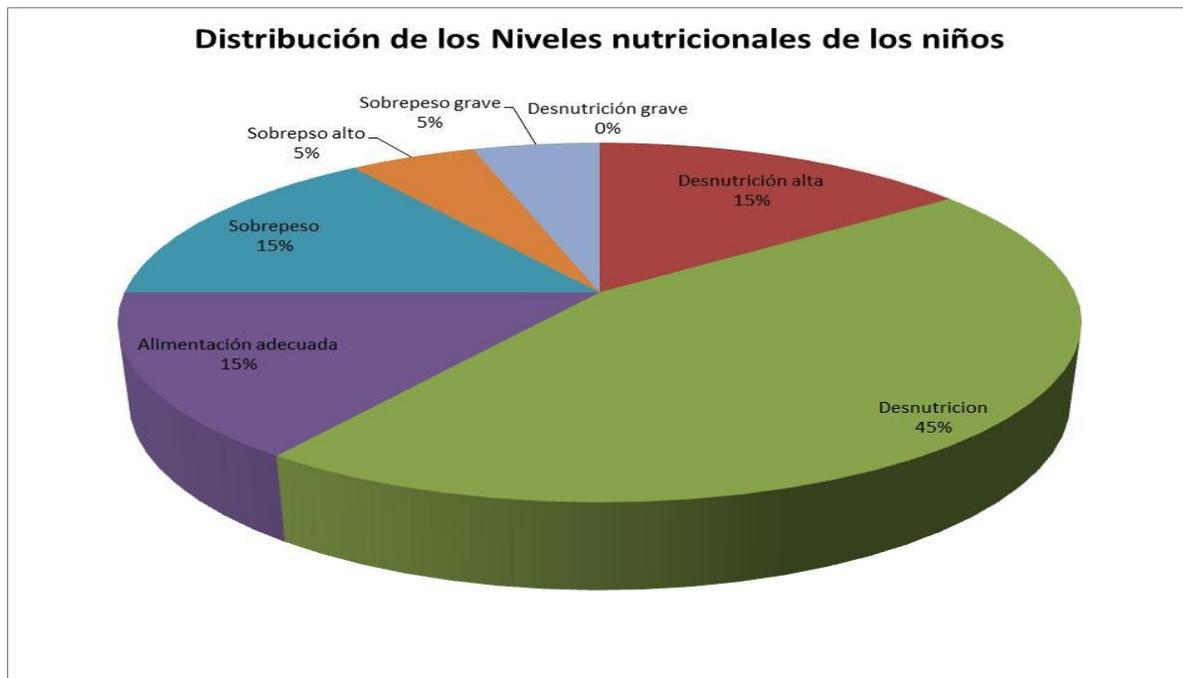
Gráfico No. 12: Edad en meses y puntuación Z de los niños encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

En el gráfico anterior se aprecia que la desnutrición en los niños (valores de Z menores que cero) es mucho más frecuente que la situación de sobrepeso u obesidad por desnutrición en algunos de ellos (valores de Z por encima de 0) y esto indistintamente de la edad.

Gráfico No. 13: Distribución de los niveles nutricionales de los niños”



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

**En este gráfico se expresa la situación nutricional de los niños objeto de estudio, 60 % de los niños con estado de desnutrición, 25 % con sobrepeso y 15 % con el peso adecuado.**

Respecto a la identificación familiar del nivel nutricional niños y niñas menores de 5 años los hallazgos son reveladores porque se encontró que los padres de familia no llevan al Centro de Salud a sus hijos para que se les realice el control de crecimiento por desconocimiento o porque no se le da la debida importancia al hecho de controlar el estado nutricional de sus hijos para ver como evoluciona su crecimiento y su estado nutricional. Así durante el grupo focal las personas participantes plantearon que:

“Los llevamos solo cuando se enferman o cuando les tocan las vacunas de lo contrario no los llevamos y no hacemos control del crecimiento, ni tampoco sabemos como se leer las curvas. Solo sabemos los que nos dicen los doctores a donde los llevamos cuando se enferman”.

**El representante de una institución estatal durante la entrevista observó lo siguiente:**

“Algunos los llevan por lo general lo hacen cuando el niño se enferma lo hace la madre o el padre de familia y no creo que sepan leer las curvas lo que ellos saben es lo que los médicos les explican cuando llevan al niño al hospital, porque es el medico el que le hace ese

tipo de cosas, como por ejemplo pesarlo para su debido control uno tiene que llevar al niño al médico antes que se enferme, pero eso no es hábito en la gente”

I

### **Objetivo específico 3: -Valorar la incidencia de los hábitos alimentarios en la nutrición de los niños y niñas.**

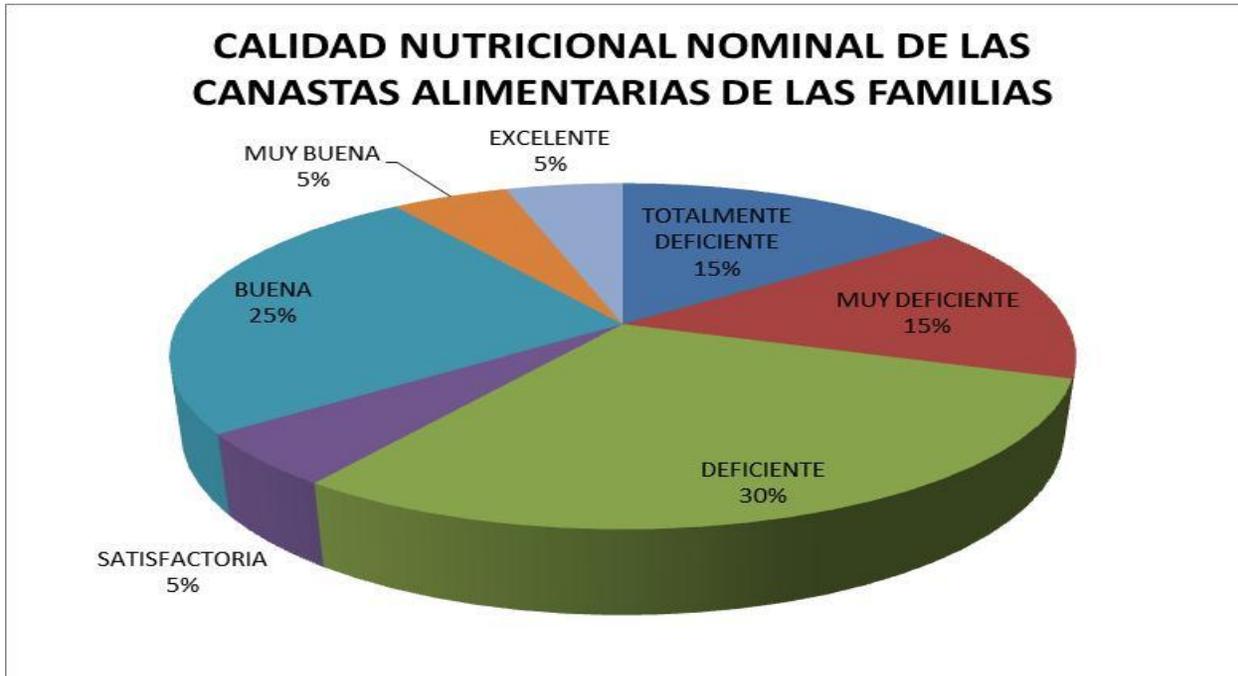
En cuanto a la valoración de la incidencia de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados en el estado nutricional de sus niños se observó que la calidad de la canasta familiar era deficiente, muy deficiente o totalmente deficiente en el 60 % de los casos.

Cuadro No. 9: Calidad de la canasta básica de los alimentos de las familias

<b>Nivel de calidad alimentaria</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
TOTALMENTE DEFICIENTE	3	15.0	15.0	15.0
MUY DEFICIENTE	3	15.0	15.0	30.0
DEFICIENTE	6	30.0	30.0	60.0
SATISFACTORIA	1	5.0	5.0	65.0
BUENA	5	25.0	25.0	90.0
MUY BUENA	1	5.0	5.0	95.0
EXCELENTE	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Gráfico No. 14: Calidad nutricional nominal de las canastas alimentarias de las familias



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

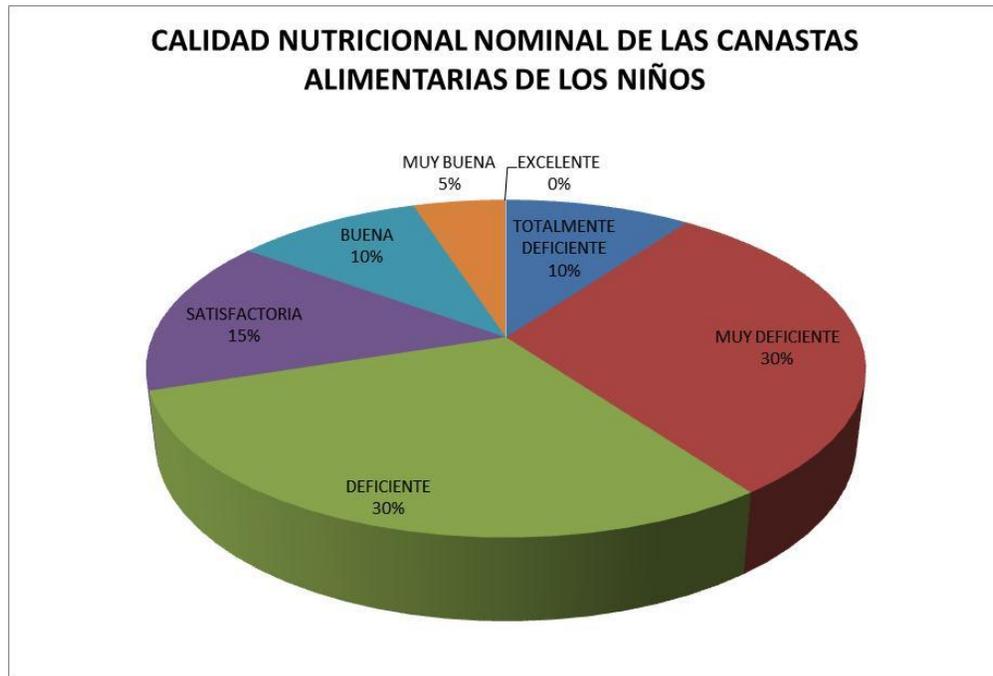
La calidad nutricional de la canasta de los niños empeora en relación a la de los adultos, observándose calidades nutricionales deficientes en el 70 % de los casos como puede verse en el cuadro y gráfico siguiente.

Cuadro No. 10: Calidad nutricional nominal de las canastas alimentarias de los niños

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos TOTALMENTE DEFICIENTE	2	10.0	10.0	10.0
MUY DEFICIENTE	6	30.0	30.0	40.0
DEFICIENTE	6	30.0	30.0	70.0
SATISFACTORIA	3	15.0	15.0	85.0
BUENA	2	10.0	10.0	95.0
MUY BUENA	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

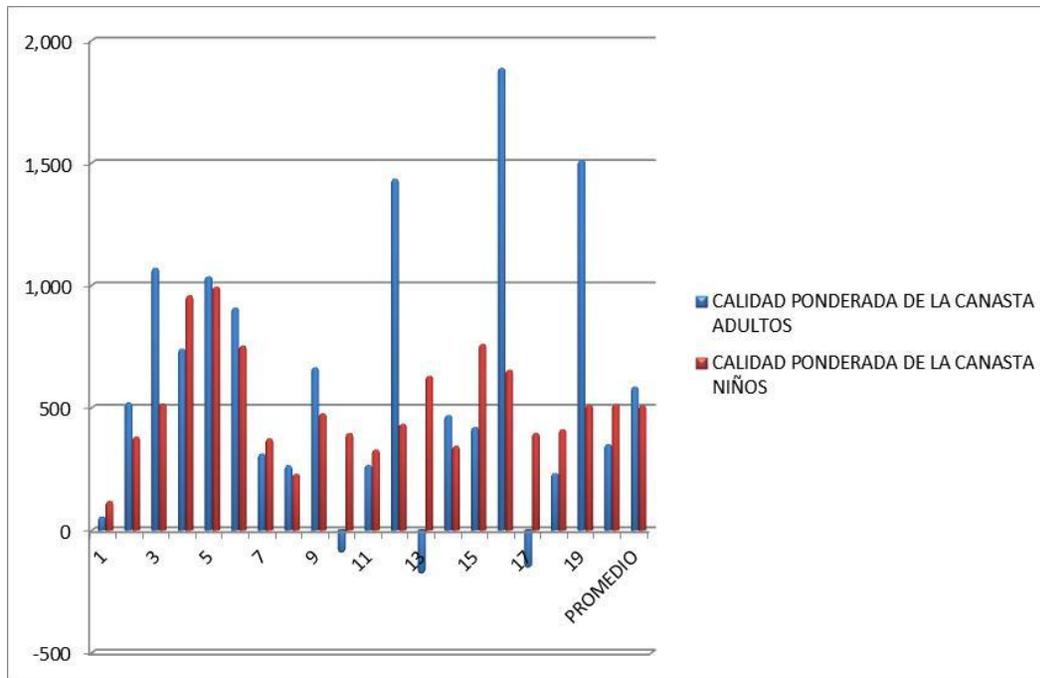
Gráfico No. 15: Calidad nutricional nominal de las canastas alimentarias de los niños



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Gráfico No. 16: Calidades nutricionales ponderadas de las canastas de niños y adultos



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

En este gráfico se observa la calidad nutricional ponderada de la canasta familiar y la de los niños de la respectiva familia. Puede apreciarse que en el 50 % de las familias la nutrición de los niños es de mejor calidad que la de los adultos, sin embargo en promedio la calidad nutricional de la canasta de los adultos es superior en un 15 % a la de los niños.

Esta diferencia se fundamenta con lo expresado por las madres que participaron en el grupo focal y por los informantes claves.

“Por la chiche que le doy todavía y las chiverías, no come lo adecuado y ha bajado de peso no consume la cantidad adecuada porque las chiverías que come le quitan el hambre.

Aquí en el barrio todo los niños consumen muchas chiverías y los padres no podemos controlar lo que nuestros hijos consumen”

**(Grupo focal)**

“Es raro el que aplica una alimentación saludable a su familia, pero si en las comunidades donde trabajo si porque se ha hecho alguna intervención de lo contrario a las familias les vale darles café todo los días a los niños a un que estén chiquititos.”

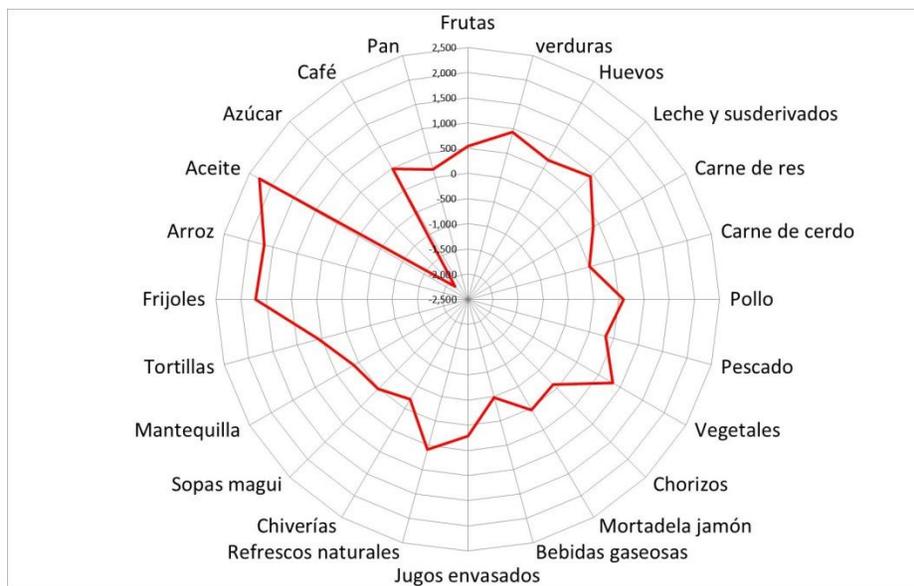
**(DNG entrevistada)**

“Tiene mucha incidencia porque según sean nuestros hábitos alimentarios tendremos una buena nutrición o no, además las familias que tienen las posibilidades de aplicar una dieta balanceada no lo hacen porque no tenemos esa cultura, o los conocimientos de cómo cuidar que los niños y niñas consuman vitaminas y minerales, a veces nos encontramos con padres que aunque conozcan sobre alimentos nutritivos prefieren una gaseosa. Los hábitos alimentarios son importantes para que los niños y niñas crezcan sanos, fuertes y aptos para el aprendizaje. **(Representante de institución estatal entrevistada.)**”

**En cuanto a los tipos de alimentos que consumen los niños/as a lo largo del día y si la ingesta de nutrientes es la adecuada para su edad se observó lo siguiente.**

Al procesar la encuesta y ponderar el consumo de los diferentes alimentos y la frecuencia de su ingesta con su calidad nutricional se observó lo siguiente:

Gráfico No. 17: Calidades nutricionales ponderadas (con la frecuencia de consumo) de los alimentos presentes en las canastas de los adultos.



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Como puede verse en el gráfico, existe un alto consumo de azúcar y carbohidratos.

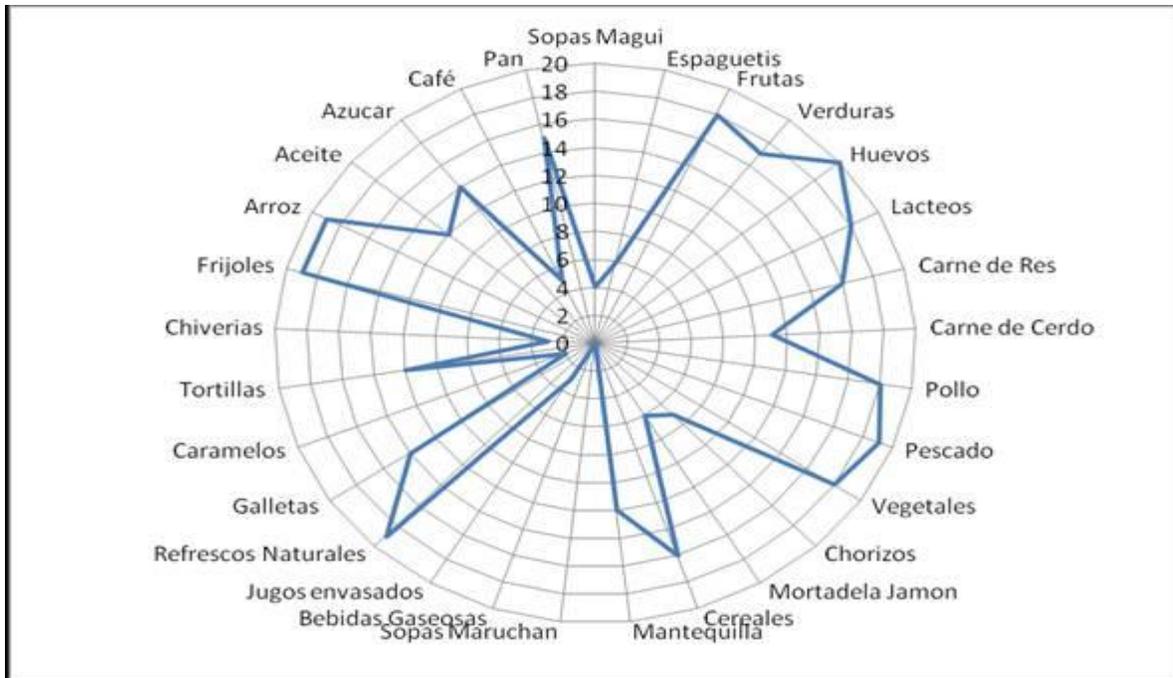
Lo que no fue manifestado por los informantes claves, como puede observarse en la siguiente respuesta:

“ Lo único que he observado es que a los niños y niñas se les da su pacha, leche, frijoles, arroz, carne, piden los dos córdobas para comprar las tortillitas, los meneítos, pero no te podría decir si consumen el tipo de alimentos adecuados para su edad.”

(Líder comunitario entrevistados)

**-En cuanto al conocimientos que tienen las familias sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos.**

Gráfico No. 18: Consideración de las familias sobre si los alimentos son o no nutritivos.



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

Se determinó que efectivamente todavía al menos un 70 % cree equivocadamente que el azúcar es un alimento nutritivo, puede verse que los caramelos, gaseosas hechos fundamentalmente con azúcar no son considerados nutritivos. Las sopas tipo magui, maruchan, chiverias, los chorizos, mortadelas y jamones tampoco son considerados nutritivos por la mayoría de las personas encuestadas.

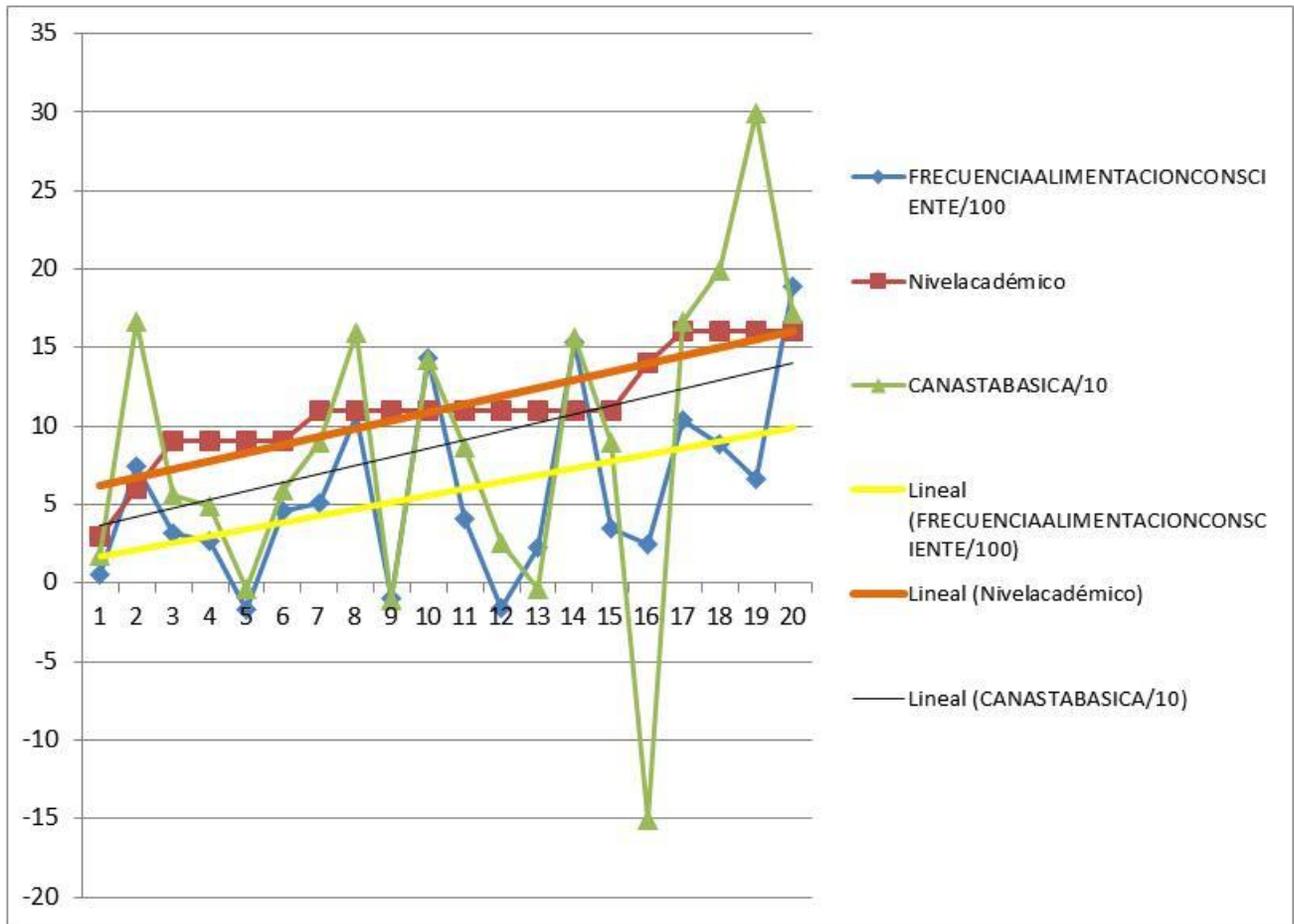
Como el 75 % de las personas encuestadas planteó que la situación económica familiar incide en la calidad de la dieta, se observa también la incipiente cultura alimentaria y el progresivo conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables, siendo esto así la situación económica influye en los hábitos alimentarios al imposibilitar que los padres puedan adquirir los productos verdaderamente nutritivos, en este sentido en el grupo focal se planteó lo siguiente:

“Bueno mi familia conoce que productos son buenos y cuales no, pero aun así no ponemos en práctica esos conocimiento aunque muchas veces no se pueden poner en practica **por falta de dinero** a veces tenemos a veces no para comprar los productos que uno sabe que son saludables, lo que también pasa es que no se le da la debida importancia a lo de que uno debe o no debe comer, creo que no todas las familias del barrio tienen esos conocimientos.”(Grupo focal)

1

**Resultados para el objetivo específico 4: Establecer el nivel de correlación estadística entre el nivel académico de los padres de familia y los hábitos alimentarios de las familias y de los niños.**

Gráfico No. 19: Calidades nutricionales de canastas básicas familiares y de los niños, Frecuencia de alimentación consciente versus nivel académico de las personas encuestadas.



Fuente: Elaboración propia a partir del procesamiento de la encuesta aplicada.

En el gráfico anterior se observa que cuanto más alto es el nivel académico mejor es la calidad de la canasta básica y más alto es el valor de calidad ponderada (con la frecuencia) de las canastas alimentarias consumidas por las familias, lo cual se comprueba mediante la observación de niveles de correlación significativos entre el nivel académico de las personas encuestadas y los hábitos nutricionales familiares y de los niños, sin embargo no se encontró correlación entre el nivel educativo y el estado nutricional de los niños. Las correlaciones positivas determinadas con el programa estadístico SPSS también pueden observarse en el gráfico anterior.

Al realizar el análisis estadístico con el programa SPSS se encontró que el nivel educativo de las familias esta correlacionado tanto en la calidad del hábito alimentario familiar con un coeficiente de correlación de 0.373 con el 95 % de confianza, como con en el hábito nutricional de los niños 0.520 con el 99 % de confianza, donde no hubo correlación significativa fue entre el nivel educativo y el estado nutricional de los niños (puntuación Z vista anteriormente) donde se ha visto la situación alarmante de desnutrición (60%) y sobre peso (20%).

**Las respuesta en las entrevista sobre si el nivel académico de las familias incide en los niveles nutricionales de los niños y niñas fueron las siguientes.**

Si incide. Creo que hay que hacer un esfuerzo para darles capacitaciones a las Madres sobre nutrición, creo que eso incide, un niño comiendo carbohidratos, proteínas es suficiente para tener un nivel favorable, no se necesitan grandes cosas, creo que el nivel de escolaridad tiene algo que ver, pero no es indispensable en esta parte, si se enseñan a las familias que es importante cuidar la nutrición de los niños **(Representante de institución estatal entrevistada)**

**En relación a como se cree que el nivel de ingreso económico de las familias incide en la desnutrición de los niños y niñas la respuesta en el grupo focal fue la siguiente:**

“Bueno eso ya lo dijimos anteriormente que un padre que tiene buen salario o mejores posibilidades económicas le permite alimentar mejor a su familia mientras que uno que gana muy poco no puede alimentar bien a sus hijos por esta razón pienso que el nivel de ingreso económicos incide mucho en la nutrición de de los niños”.

**Así mismo en la entrevista se planteó que:**

“Tienen mucha influencia porque si no hay dinero, no hay comida podemos conocer la importancia de consumir alimentos nutritivos, pero si no hay dinero será difícil consumir los nutrientes necesarios, pero también pienso que los hogares están un poco desinteresados porque podrían tener huertos familiares en sus patios y no lo hacen, hay un impulso del gobierno para lograr esto y que las familias tengan un huerto en sus patios, pero no lo hacen **(Representante de institución estatal entrevistada.)**

## ANÁLISIS

De acuerdo al estudio cualitativo y cuantitativo, analizamos los resultados de las variables independientes y dependientes.

Se identificaron los hábitos alimentarios de las familias en lo que se refiere a alimentos ingeridos, frecuencia de la ingestión de los mismos tanto de las unidades familiares como de los niños de las mismas. Se determinó que el 85% de las personas encuestadas creía que los hábitos alimentarios inciden en la desnutrición de los niños y niñas mientras que un 75 % opinaba que su familia creía en la importancia de tener buenos hábitos alimentarios. El equipo de investigación frente a este resultado destaca la importancia de la educación sobre hábitos alimentarios en el mejoramiento de esta práctica, así lo fundamenta Martínez y Fernández, 2006 (Marco Teórico, pág. 20), cuando afirma “La esencia de la desnutrición es multifactorial, existen una serie de factores que, a nivel agregado, podrían estar asociados causalmente con la desnutrición crónica, cuya causa primaria es la insuficiente ingesta de nutrientes”. En este sentido el 75 % de las personas encuestadas opinó que su nivel de ingreso económico podía incidir en la nutrición de sus hijos/as.

Según estudios realizados por la (CEPAL y UNICEF) en Nicaragua han demostrado que el bajo nivel educativo incide en la desnutrición infantil y que a mayor nivel de analfabetismo mayor nivel de desnutrición infantil (CEPAL UNICEF 2006), lo cual en el presente caso estudiado no se cumple.

En el caso del Barrio El Pedernal no se cumple lo que dicen la CEPAL y la UNICEF ya que el nivel académico de las familias no esta correlacionado significativamente con el estado nutricional de los niños, aunque si el nivel académico se correlaciona positivamente con la calidad de la canasta básica alimentaria familiar y de la canasta básica de alimentos proporcionados a los niños, tanto nominal como ponderadamente (con la frecuencia). Así pues el estado nutricional de los niños podría estar determinado por la situación económica de las familias (confirmado en las entrevistas y grupos focales) debido a la cual no pueden proporcionar la cantidad adecuada de alimentos nutritivos y saludables a sus hijos. Una investigación a mayor escala podría confirmar lo planteado por la CEPAL y UNICEF siempre y

cuando de las preguntas de la encuesta se pudiera obtener información que permitiera determinar el nivel de ingresos de las familias, con este resultado podrían determinarse las posibilidades de adquisición de alimentos nutritivos la canasta básica familiar y la correlación con el correspondiente estado nutricional de los niños.

Al valorar la incidencia de los hábitos alimentarios se determinó que la calidad de las canastas básicas de alimentos para las familias y para los niños así como la calidad ponderada de las misma, (tanto en lo que se refiere a la presencia de los alimentos como a la frecuencia de la ingesta de cada uno de ellos) se determinó que la calidad ponderada de las canastas de las familias era un 15 % más alta que la de los niños mientras que la calidad de la canasta de los niños (sin ponderar con la frecuencia) era un 38 % superior a la de las familias. Lo que hace que en este caso no se confirme lo planteado por el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) 2010 en el sentido de que las principales estrategias de sobrevivencia de los hogares para enfrentar la crisis fueron: restringir el consumo de los adultos para que los niños y niñas coman, (Marco teórico Pág. 18). En este sentido puede decirse que las familias desean mejorar la dieta infantil pero como se ha visto la situación económica impide hacer realidad la buena intención, es decir los alimentos nutritivos no pueden ser proporcionados a los niños con la frecuencia adecuada. Pudo apreciarse sin embargo que en el 50 % de las familias la nutrición de los niños era de mejor calidad que la de los adultos.

Se observó además que en un 60 % de los casos la Calidad de la canasta básica de los alimentos de las familias era deficiente o totalmente deficiente, mientras que esta situación se daba en el 70 % de los casos cuando se analizaba la Calidad nutricional nominal de las canastas alimentarias de los niños.

Se observó que un 60 % de los niños presentan menor peso para la edad correspondiente, mientras que solo un 20 % tuvo problemas de sobrepeso (otra muestra de posible desbalance nutricional), esto sobrepasa la media nacional planteada por UNCEF del 20 % de desnutrición.

El coeficiente de correlación entre la frecuencia de alimentación consciente y el nivel académico es significativo con un coeficiente de correlación de 0.445 con el 95 % de significación mientras que la canasta de los niños saludables se correlaciona con el nivel académico con un coeficiente de 0,696 con un nivel de significación del 99 %. Lo cual indica que el nivel académico mejora sensiblemente la calidad

nutricional de la canasta familiar y todavía más la de los niños. Sin embargo el nivel académico no se correlaciona significativamente con el estado nutricional de los niños (puntuación Z), lo cual estaría en contradicción con lo planteado por UNICEF en el sentido de que “el bajo nivel educativo incide en la desnutrición infantil y que a mayor nivel de analfabetismo mayor nivel de desnutrición infantil”.

## CONCLUSIONES

El nivel educativo de las personas si se correlaciona con la calidad del hábito alimentario de las familias estudiadas.

El nivel educativo de las personas no se correlaciona con el estado nutricional de los niños y niñas.

La calidad del hábito alimentario de las familias estudiadas no se correlaciona con el estado nutricional de los niños y niñas

Se cumplen parcialmente las hipótesis porque el nivel educativo de las personas sí incide en la calidad del hábito alimentario de las familias (El coeficiente de correlación entre la frecuencia de alimentación consciente y el nivel académico es significativa con un coeficiente de correlación de 0.445 con el 95 % de probabilidades mientras que la canasta de los niños saludables se correlaciona con el nivel académico con un coeficiente de 0,696 con un nivel de significación del 99 %. Lo cual indica que el nivel académico mejora sensiblemente la calidad nutricional de la canasta familiar y todavía más la de los niños, sin embargo no se detecta correlación del nivel académico con el estado nutricional de los niños y niñas lo cual se atribuye a la respuesta dada por el 75 % de las personas encuestadas en relación a que su nivel de ingreso económico si puede incidir en la nutrición de sus hijos/as, por lo que se concluye que: **aunque el nivel académico puede mejorar los hábitos nutricionales, si la familia no dispone de los recursos económicos suficientes no podrá mejorar la situación nutricional de los niños lo cual se puede confirmar en la no significativa correlación entre el nivel académico y el estado nutricional de los niños.**

Como el 75 % de las personas encuestadas planteó que la situación económica familiar incide en la calidad de la dieta, se observa también la incipiente cultura alimentaria y el progresivo conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables, siendo esto así la situación económica influye en los hábitos alimentarios al imposibilitar que los padres puedan adquirir los productos verdaderamente nutritivos. Como se ha visto los padres manifestarán en las entrevistas y grupos focales no disponer de dinero suficiente para proporcionar una dieta adecuada.

La realidad encontrada indica que es la situación económica familiar real y concreta la que incide en el estado nutricional, siendo esta una variable controlable por las instituciones en función de asegurar el desarrollo y el progreso.

## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones siguientes son válidas para el programa de **Desarrollo de Área de Visión Mundial** (PDA El Sauce), al **proyecto internacional Save the Children, Alcaldía Municipal de El Sauce y al Ministerio de la Familia:**

Profundizar en el tema de la situación nutricional de los niños y niñas en su relación directa con la situación económica de las familias, dado que aparentemente incide determinadamente.

Es importante investigar el consumo de productos tóxicos no contemplados en la encuesta como son los polvos para la confección de “refrescos” con ingredientes extremadamente adictivos y tóxicos como el Aspartamo.

Monitorear la alimentación del/la niño/a con relación a la obtención de todos los nutrientes necesarios en calidad y cantidad para su óptimo crecimiento, la satisfacción de las necesidades energéticas debidas a la intensa actividad física que desarrollan y el mantenimiento de la resistencia a infecciones y otros riesgos de enfermedad.

A través de sus distintos programas trabajar en la consolidación de hábitos alimentarios fundamentales que probablemente serán mantenidos hasta su adultez, lo cual posibilitará que mayores niveles de ingresos económicos no se traduzcan en elevados consumos de comida chatarra o tóxica.

Promover iniciativas locales para el desarrollo de una adecuada nutrición en la infancia que garantice tanto prevenir enfermedades a corto plazo como a disminuir y evitar la presencia de ellas a largo plazo.

Promover la realización de nuevas investigaciones complementarias a la presente para determinar como los factores económicos familiares reales y concretos inciden en el estado nutricional de los niños de las familias.

Es necesario formular e implementar un programa nacional, departamental y municipal de educación nutricional para las familias que involucre al Ministerio de Salud MINSA, Ministerio de Educación MINED,

Ministerio Agropecuario y Forestal MAGFOR, Instituto Nicaragüense de Tecnología Agropecuaria INTA y Alcaldías.

**Al Ministerio de Salud:**

Velar por el establecimiento de normas y límites claros en relación al tipo de alimentos que pueden consumirse en la comunidad.

Promover espacios de participación comunitaria que estimule la socialización de los pobladores en torno a la alimentación saludable.

Desarrollar actividades de promoción de una vida sana.

Tener una clara postura institucional de oposición al consumo diario de alimentos chatarra.

Crear espacios de reflexión colectiva sobre estilos de vida saludables (Hablar e informarse sobre el tema).

Realizar charlas y consejerías sobre la importancia de una adecuada nutrición desde el inicio de la vida, Promover en la comunidad la lactancia materna exclusiva (Los niños menores de 6 meses deben ser alimentados sólo con leche materna Una mujer se debe preparar para cuando sea madre, acumulando reservas de micronutrientes y alimentarse bien).

Promover la vigilancia de la talla y peso del niño es una forma de monitorear su crecimiento.

**Al Ministerio de Educación:**

Fomentar el consumo de vegetales crudos, frutas frescas, carnes magras y aceites poliinsaturados, frutos secos, ensaladas, sal marina integral, raspadura de dulce y miel de abeja (como sustitutos del azúcar).

Evitar en la medida de lo posible la ingesta de grasas saturadas, frituras, comida chatarra, snacks, y por supuesto golosinas y chiverías con altos contenidos de aspartame y glutamato monosódico, mediante la oferta en las escuelas de alimentos sanos y nutritivos.

Promover en los/as estudiantes formas adecuadas de preparar los alimentos (lavar las manos antes de preparar la comida o servirla y luego de ir al baño o cambiar el pañal puede evitar que el infante se enferme).

### **A los/as padres/ madres de familia:**

A las familias para lograr prevenir mejor la desnutrición deberían solicitar y estudiar la información proveniente de las instituciones del estado que les facilite obtener un satisfactorio nivel educacional general y de la salud nutricional en particular.

Crear un clima de confianza y amor, con buenas relaciones entre padres e hijos que se respetan, a pesar de las dificultades y diferencias, lo cual facilitará la educación nutricional de los niños.

Cultivar mediante la práctica en el seno familiar el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables. Los encargados de transmitirlos son las familias, éstas, de forma paulatina deben inculcar a sus hijos e hijas esos hábitos, para que desde pequeños sepan cómo alimentarse saludablemente, gocen de un estado de bienestar y una buena calidad de vida.

Los padres pueden influir en la alimentación de los niños. El control sobre los alimentos que ingresan al hogar y la vigilancia de la forma en que se preparan los mismos, son la manera más efectiva de lograr dicha influencia. Deben estar presentes en las casas todo tipo de alimentos para que los niños se vayan familiarizando con ellos y se debe procurar brindar una alimentación muy variada. También es importante que los miembros de la familia den el ejemplo, cuando los pequeños de la casa observan a sus padres comer algo nuevo o desconocido estarán más anuentes a probarlo. Hay que recordar que ellos suelen imitar a sus mayores.

Las prácticas de socialización alimenticia de la familia intervienen en la forma optimista o pesimista en que se recibe un alimento en particular. Por tanto es responsabilidad de la familia crear un espacio y un ambiente óptimo y adecuado para la alimentación familiar.

Recordemos que la base para que un niño crezca sano y fuerte depende del tipo de alimentos y la cantidad que consuma de ellos.

**Al departamento de Trabajo Social:**

Profundizar el estudio de los hábitos alimentarios de las familias y su incidencia en la desnutrición de los niños y niñas a través de nuevas investigaciones y mediante la vinculación directa de distintos componentes curriculares.

## BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Cortés JT, Selva Capdesuñer A, Suárez Trujillo I, Pérez Hechavarría GA, Duverger Cobián JA. Escuela nutricional para madres de niños desnutridos menores de 5 años [artículo en línea]. MEDISAN 2008;12(3). <[http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12\\_3\\_08/san03208.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_3_08/san03208.htm)>[consulta: 2012/10/22].

Arroyo Picard, Alberto, Resultados del Tratado de Libre Comercio de América del Norte en México: Lecciones para la negociación del Acuerdo de Libre Comercio de las Américas, Red Mexicana de Acción Frente al Libre Comercio, Oxfam Internacional, Mexico Diciembre 2,001.

Arrús Ackermann, Dra. Paola, Pediatría Nutrición, Lo que come mi hijo ¿Afecta su rendimiento escolar?, [artículo en línea]. <http://www.ensenandoacomeramihijo.com/?p=1267> [consulta: 2012/10/22]. 2011.

CEPAL UNICEF, Revista Desafíos, Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe, Abril 2006

Cira Rodríguez César-Prensa Latina, UNICEF confirma Cuba 0% de Desnutrición Infantil, <http://www.ciape.org/blog/2011/09/24/unicef-confirma-cuba-0-de-desnutricion-infantil/> (abril 2012) 26-04-2010

Cubadebate, La desnutrición se ceba con 500 millones de niños en todo el mundo <http://mesaredonda.cubadebate.cu/noticias/2012/02/15/la-desnutricion-se-ceba-con-500-millones-de-ninos-en-todo-el-mundo/>, Agosto 2012.

Esquivel Hernández, R.I, SM Martínez Correa y JL Martínez Correa 1999. Nutrición y salud, Ed. Manual Moderno, 1ª. Ed. México.

FAO/PMA EVALUACIÓN RÁPIDA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN 23 MUNICIPIOS DEL CORREDOR SECO DE NICARAGUA, Managua, Febrero 2010.

González Fernández, Ing. María de Lourdes, Determinantes de la pobreza y la vulnerabilidad económica en Cuba. Un estudio empírico. Instituto Nacional de Investigaciones Económicas, La Habana, Cuba, (S/F).

Gracia, Angel, La dieta del delfín, , [http://agrovida.files.wordpress.com/2010/10/la\\_dieta\\_delfin.pdf](http://agrovida.files.wordpress.com/2010/10/la_dieta_delfin.pdf) (octubre 2012), 2009.

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. INAP/OPS. Diplomado a distancia en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Aceptabilidad y consumo de Alimentos. TERCER ESLABON DE LA SAN.

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. INAP/OPS. Diplomado a distancia en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Comunicación para el cambio.

FAO, Internet. Estudios realizados por Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).S/F

M.C. Dianellys Pérez Jiménez,1 Dra. Santa Jiménez Acosta2 y Dra. Delia Plasencia Concepción La salud en la vivienda, enfoque alimentario-nutricional Rev Cubana Hig Epidemiol 2007.

Perez Guerra, Arnaldo, Azucar dulce Veneno, <http://alainet.org/active/37800> Consultado Junio 2012. 2010.

Piura López Julio. Presentación de etapas más específicas en la formulación del problema.S/F

MsC. Miriam M. Quintero Dip, 1 MsC. Maritza Alcaraz Agüero, 2 MsC. Tisset Villalón Saint – Félix, 3 MsC Santiago Pozo Simón 4 y MsC. Yarima Beatriz Beatón Lobaina , Intervención comunitaria en madres de preescolares y escolares con riesgo de desnutrición, [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13\\_5\\_09/san06509.htm#categ](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13_5_09/san06509.htm#categ), 2009

Sánchez R, Jiménez S, Caballero A, Porreta C, Selva L, Pineda S, et. Educación alimentaria, nutricional e higiene de los alimentos: Manual de capacitación. La Habana: Ministerio de Salud Pública, 2004.

Unidad De Estrategia De Seguridad Alimentaria (UESA), Memoria del intercambio de experiencias sobre garantía. Ciudad Darío y Masaya, Nicaragua, 1998.

Universidad de Chapingo, Foros de Consulta para la Formulación Documento Integrador de la Ley de Desarrollo Rural, <http://www.chapingo.mx/ciestaam/Publicac/enlinea/Integra1.pdf>.

Vargas, Oscar René, Once Años después del Ajuste. Resultados y Perspectivas. Consejo Nacional de Universidades, Nicaragua, Centroamérica, 2,001.

Visión Mundial Nicaragua. PDA El Sauce. Guía de implementación para las madres guías. Modelo de recuperación Nutricional Corazón en familia.

Visión Mundial Nicaragua. PDA El Sauce. Mi cartilla educativa. Modelo de recuperación Nutricional Corazón en familia.

XVII Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado sobre Cohesión Social, Santiago de Chile Noviembre, [www.larae.org/.../001\\_WFP\\_LAC\\_\(23 de enero del 2012\)](http://www.larae.org/.../001_WFP_LAC_(23%20de%20enero%20del%202012)), 2007.

# ANEXOS

## ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA.

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua**

**UNAN – León**

**Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades**

**Departamento de Trabajo Social**

**Encuesta dirigida a padres de familias.**

La presente encuesta tiene como objetivo. Determinar los factores que inciden en la desnutrición de los niños y niñas menores de 6 años del barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.

La información que nos brinde será de mucha ayuda para la información de nuestro trabajo, agradecemos de ante mano su colaboración.

Acepta: \_\_\_\_\_ No acepta: \_\_\_\_\_

Datos generales:

Nombre y apellido \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Sexo M\_\_\_\_ F\_\_\_\_

Estado Civil \_\_\_\_\_

Ocupación \_\_\_\_\_

Número de hijos: \_\_\_\_

Número de hijos con riesgos de desnutrición: \_\_\_\_\_

Datos generales del niño.

Nombre y apellido \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Sexo M \_\_\_\_ F \_\_\_\_

II. Marque con una x en la opción que usted crea conveniente.

**Primer Objetivo: Caracterizar los hábitos alimentarios de las familias que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en e periodo del año 2012.**

1-¿Tiene dificultad con la disponibilidad y el acceso a los alimentos?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

2-En cuanto a la distribución y comercialización de los alimentos ¿Cuál es la fuente principal o donde los consigue con más facilidad?

1. Mercado comunal      \_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. Súper mercado      \_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. Pulperías      \_\_\_\_

6.

7. Huertos familiares    \_\_\_

3-¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica?

Sopas tipo magui           \_\_\_

Espaguetis y pastas       \_\_\_

Frutas                       \_\_\_

Verduras                   \_\_\_

Huevos                     \_\_\_

Leche y sus derivados    \_\_\_

Carne de res               \_\_\_

Carne de cerdo           \_\_\_

Pollo                        \_\_\_

Pescado                    \_\_\_

Vegetales                 \_\_\_

Chorizos                  \_\_\_

Mortadela, jamón        \_\_\_

Bebidas gaseosas         \_\_\_

Jugos envasados \_\_\_\_\_

Refrescos naturales \_\_\_\_\_

Galletas \_\_\_\_\_

Caramelos \_\_\_\_\_

Sopas magui \_\_\_\_\_

Espaguetis \_\_\_\_\_

Mantequilla \_\_\_\_\_

Chiverías \_\_\_\_\_

Tortillas \_\_\_\_\_

Frijoles \_\_\_\_\_

Arroz \_\_\_\_\_

Aceite \_\_\_\_\_

Azúcar \_\_\_\_\_

Café \_\_\_\_\_

Pan \_\_\_\_\_

5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia

	Diario (7)	Menos de 3 veces/semana (1.5)	3 veces/semana (3)	4 veces/semana (4)	Más de 4 veces/semana 5.5
Sopas tipo magui					
Espaguetis					
Frutas/verduras					
Huevos					
Leche y sus derivados					
Carne de res					
Carne de cerdo					
Pollo					
Pescado					
Vegetales					
Chorizos,  Mortadela, jamón					
Cereales					
Mantequilla					
Sopas maruchan					
Bebidas,					

	Diario (7)	Menos de 3 veces/semana (1.5)	3 veces/semana (3)	4 veces/semana (4)	Más de 4 veces/semana 5.5
gaseosas					
Jugos envasados					
Refrescos naturales					
chiverías					
tortillas					
Frijoles					
Arroz					
Aceite					
Azúcar					
Café					
Pan					

De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos.

	Nutritivos	No nutritivo
Sopas magui		
Espaguetis		
Frutas/verduras		
Huevos		
Leche y sus derivados		

	Nutritivos	No nutritivo
Carne de res		
Carne de cerdo		
Pollo		
Pescado		
Vegetales		
Chorizos, Mortadela, jamón		
Cereales		
Mantequilla		
Sopas maruchan		
Bebidas, gaseosas		
Jugos envasados		
Refrescos naturales		
chiverías		
tortillas		
Frijoles		
Arroz		
Aceite		
Azúcar		
Café		
Pan		

8 De la siguiente lista de actividades marque con una x la respuesta que considere conveniente.

	Siempre (1)	Casi siempre (0.5)	Nunca (0)
Lavarse las manos antes de manipular los alimentos.			

	Siempre (1)	Casi siempre (0.5)	Nunca (0)
Lavarse las manos después de usar el servicio sanitario.			
Lavar las frutas y verduras			
Lavar los utensilios de cocina.			
Cocinar bien los alimentos.			

Segundo objetivo: Valorar la incidencia de los hábitos alimentarios en la nutrición de los niños y niñas que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.

1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as

Sopas magui

Espaguetis

Frutas \_\_\_\_\_

Verduras \_\_\_\_\_

Huevos \_\_\_\_\_

Leche y sus derivados \_\_\_\_\_

Carne de res \_\_\_\_\_

Carne de cerdo \_\_\_\_\_

Pollo \_\_\_\_\_

Pescado \_\_\_\_\_

Vegetales \_\_\_\_\_

Chorizos \_\_\_\_\_

Mortadela, jamón \_\_\_\_\_

Bebidas, gaseosas \_\_\_\_\_

Jugos envasados \_\_\_\_\_

Refrescos naturales \_\_\_\_\_

Chiverías \_\_\_\_\_

Sopas magui \_\_\_\_\_

Espaguetis \_\_\_\_\_

Mantequilla \_\_\_\_\_

Tortillas \_\_\_\_\_

Frijoles \_\_\_\_\_

Arroz \_\_\_\_\_

Aceite —

Azúcar —

Café —

Pan —

2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia

	Diario (7)	Menos de 3 veces/semana (1.5)	3 veces/seman a (3)	4 veces/semana (4)	Más de 4 veces/semana 5.5
Sopas magui					
Espaguetis					
Frutas/verduras					
Huevos					
Leche y sus derivados					
Carne de res					
Carne de cerdo					
Pollo					
Pescado					
Vegetales					

	Diario (7)	Menos de 3 veces/semana (1.5)	3 veces/semana (3)	4 veces/semana (4)	Más de 4 veces/semana 5.5
Chorizos,  Mortadela, jamón					
Cereales					
Mantequilla					
Sopas maruchan					
Bebidas, gaseosas					
Jugos envasados					
Refrescos naturales					
Tortillitas					
Frijoles					
Arroz					
Aceite					
Azúcar					
Café					
Pan					

¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as

	Benefician	Afectan
Sopas magui		
Espaguetis		
Frutas/verduras		
Huevos		
Leche y sus derivados		
Carne de res		
Carne de cerdo		
Pollo		
Pescado		
Vegetales		
Chorizos, Mortadela, jamón		
Cereales		
Mantequilla		
Sopas maruchan		
Bebidas, gaseosas		
Jugos envasados		
Refrescos naturales		
Galletas		
Caramelos		
chiverías		
tortillas		
Frijoles		
Arroz		
Aceite		
Azúcar		

	Benefician	Afectan
Café		
Pan		

4-¿Usted cree que los hábitos alimentarios inciden en la nutrición de los niños y niñas?

Si \_\_\_ No \_\_\_

5-¿Su familia conoce la importancia de tener buenos hábitos alimentarios?.

Si \_\_\_ No \_\_\_

6-¿Conoce usted la importancia de que su familias consuman alimentos nutritivos?

Si \_\_\_ No \_\_\_

7-¿Su familia tiene conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos?

Si \_\_\_ No \_\_\_

8-¿Usted considera importante la Promoción de la lactancia materna exclusiva en la alimentación de sus hijos/as y si usted la promueve y la aplica o la aplico con sus hijos/as?

Si \_\_\_ No \_\_\_

9-¿Usted cree que la influencia familiar y social incide en la configuración de los hábitos alimentarios de los niños/as?

Si \_\_\_ No \_\_\_

**Tercer objetivo: Identificar el nivel nutricional en los niños y niñas menores de 6 años que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.**

1-¿Usted realiza control relacionado al peso, talla y edad para medir el estado nutricional de sus niños y niñas?

Si\_\_\_ No\_\_\_

2- Usted lleva a control a su niño o niña?

Si\_\_\_ No\_\_\_

3-Sabe leer las curvas?

Si\_\_\_ No\_\_\_

4-Ha recibido algún tipo de charlas de parte de alguna institución sobre nutrición, para evaluar y conocer el estado nutricional de sus niños /as?

Si\_\_\_ No\_\_\_

5-¿Usted cree que la desnutrición aguda y crónica es causada por la disminución de alimentos nutritivos?

Si\_\_\_ No\_\_\_

6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan en la siguiente tabla.

producto	Cantidades	consume	No consume
----------	------------	---------	------------

producto	Cantidades	consume	No consume
<b>Lácteos:</b>	3 a 4 raciones por día		
<b>Carne, pescados, huevos:</b>	2 raciones por día		
<b>Cereales, patatas y legumbres</b>	: 3-6 porciones		
<b>Verduras</b>	: 2 raciones por día		
<b>Frutas:</b>	3 porciones		
<b>Frutos secos</b>	: 3 a 7 veces a la semana		
<b>Azúcares:</b>  2 cucharadas en total	distribuidos en 2 o 3 veces al día		

7-¿Considera usted que el tipo de lactancia: materna exclusiva, mixta o artificial incide en la nutrición de los niños/as?

Si \_\_\_ No \_\_\_

¿Su familia pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada.

	Balanceada	No balanceada
Sopas magui		
Espaguetis		
Frutas/verduras		
Huevos		
Leche y sus derivados		
Carne de res		
Carne de cerdo		
Pollo		
Pescado		
Vegetales		
Chorizos, Mortadela, jamón		
Cereales		
Mantequilla		
Sopas maruchan		
Bebidas, gaseosas		
Jugos envasados		
Refrescos naturales		
Galletas		
Caramelos		
Chiverías		
tortillas		
Frijoles		
Arroz		

	Balanceada	No balanceada
Aceite		
Azúcar		
Café		
Pan		

9-¿Usted considera importante el hecho de controlar el crecimiento de sus hijos/as?

Si \_\_\_ No \_\_\_

10-¿Usted cree que el nivel de escolaridad de las familias incide en la nutrición de los niños y niñas?.

Si \_\_\_ No \_\_\_

11-¿Usted cree que su nivel de ingreso económico puede incidir en la nutrición de sus hijos/as?

Si \_\_\_ No \_\_\_

## **GUÍA DE GRUPO FOCAL DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA**

Bienvenida. Buenas tardes. Antes de comenzar quería agradecerles su asistencia. Les hemos convocado para hablar sobre los factores que inciden en la desnutrición de los niños y niñas menores de 6 años del barrio El Pedernal del Municipio de El Sauce, departamento de León, en el periodo del año 2012.

Estamos llevando a cabo una investigación sobre este tema, y para ello estamos realizando diversas reuniones como ésta, en las que se trata de que ustedes discutan sobre el tema, como es un grupo focal inicialmente desde la perspectiva que les parezca más relevante u oportuna. Después iremos concretando los diversos aspectos que vayan apareciendo espontáneamente y otros de interés para el estudio. Como comprenderán, para esta investigación es de mucha importancia que sometan a discusión aquí sus opiniones, y que comenten todo cuanto se les ocurra sobre este tema.

La información que nos brinden será de mucha ayuda para la realización de nuestro trabajo monográfico. Agradecemos de ante mano su colaboración.

**Primer objetivo. Caracterizar los hábitos alimentarios de las familias que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.**

### **1-Disponibilidad y acceso a los alimentos.**

Podría explicarnos si las familias tienen dificultad para conseguir los alimentos.

### **2-Distribución y comercialización de los alimentos**

### **3-Tipos de alimentos que conforman la canasta básica.**

Háblenos sobre que productos conforman su canasta básica.

### **4-Consumo de alimentos con más frecuencia.**

Explíquenos acerca de que tipos de alimentos consumen con más frecuencia.

#### **5-Cual es la frecuencia del consumo.**

Explíquenos con qué frecuencia los consume.

#### **6-Productos que pueden afectar o beneficiar la salud de los niños/as**

Ahora explíquenos, de estos productos mencionados cuales cree usted que afecta o benefician directa o indirectamente la nutrición de sus niños/as

#### **7-Conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos**

Según sus valoraciones usted consideran que las familias tienen conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos podría explicarnos

#### **8-Medidas higiénicas.**

Cuéntenos sobre qué medidas higiénicas toma a la hora de preparar, manipular y consumir los alimentos

**Segundo objetivo. Valorar la incidencia de los hábitos alimentarios en la nutrición de los niños y niñas que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.**

#### **1-Incidencia de los hábitos alimentarios.**

Explíquenos, como valora la incidencia de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados en el estado nutricional de sus niños.

#### **2-Tipo de alimentos consumen.**

Cuéntenos, usted controla que tipo de alimentos consumen sus niños/as a lo largo del día y si la ingesta de nutrientes es la adecuada para su edad.

### **3-Importancia de llevar a cabo buenos hábitos alimentarios.**

Ahora cuéntenos, cuanto conoce sobre la importancia de llevara cabo buenos hábitos alimentarios.

### **4-Importancia de consumir alimentos nutritivos:**

Cuéntenos, como valora usted, la importancia de que su familia consuma alimentos nutritivos

### **5-Conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos.**

Podría explicarnos acerca de que conocimientos tiene su familia sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos.

### **6-Consumen alimentos procesados químicamente.**

Háblenos si en su familia consumen alimentos procesados químicamente, como golosinas, bebidas gaseosas/jugos enlatados, sopas en polvo, hamburguesas hot-dog.etc

### **7-Promoción de la lactancia materna exclusiva.**

Explíquenos si usted considera importante la Promoción de la lactancia materna exclusiva en la alimentación de sus hijos/as y si usted la promueve y la aplica o la aplico con sus hijos/as.

### **8-Consumo de alimentos no nutritivo.**

Centenos, usted cree que el consumo de alimentos no nutritivo puede generar algún tipo de consecuencias a sus niños/as

### **9-Influencia familiar y social.**

Nos podría hablar de como valora la influencia familiar y social en la configuración de los hábitos alimentarios de sus niños/as.

### **3-Tercer objetivo. Identificar el nivel nutricional en los niños y niñas menores de 6 años que viven en el barrio El Pedernal del municipio El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.**

#### **1-Relación peso, talla y edad.**

Cómo valora usted la relación peso, talla y edad para medir el estado nutricional de sus niños y niñas. ¿Podría explicarnos?

#### **2-Desnutrición aguda y crónica.**

Háblenos sobre que considera usted puede causar la desnutrición aguda y crónica en niñas y niños menores de 5 años

#### **3-Información brindada por el centro de salud.**

Cómo valora la información brindada por el centro de salud que atiende a sus hijas/os, cree que puede ser una buena fuente de datos para evaluar su estado nutricional.

#### **4-Vigilancia de los alimentos.**

Como padre de familia Vigila o supervisa los alimentos que consumen sus hijos e hijas respecto a qué y cuanto consumen.

#### **5-Tipo de lactancia.**

Considera usted que el tipo de lactancia: materna exclusiva, mixta, artificial incida en la nutrición de sus niños/as.

### **6-Dieta balanceada.**

Como considera usted el hecho de que en su familia se ponga en práctica una dieta balanceada.

### **7-Control del crecimiento.**

Cuál es la importancia de que en la familia controle el crecimiento de sus hijos/as podría explicarnos.

### **8-Nivel de escolaridad de las familias.**

Háblenos si usted cree que el nivel de escolaridad de las familias incide en la nutrición de sus niños y niñas.

### **9-ingreso económico**

Como cree usted que el nivel de ingreso económico de las familias inciden en la desnutrición de los niños y niñas.

## ENTREVISTAS

Entrevistas dirigidas al líder comunitario, a la delegada del MINED, delegada del MINSA, delegada de la Alcaldía municipal, responsable del programa ollas comunitarias (VISION MUNDIAL)

La presente entrevista tiene como objetivo recopilar información que nos ayude a determinar los factores que inciden en la desnutrición de los niños y niñas menores de 6 años del barrio El Pedernal del Municipio de El Sauce, departamento de León, en el periodo del año 2012.

La información que nos brinde será de mucha ayuda para la realización de nuestro trabajo monográfico. Agradecemos de ante mano su colaboración.

### DATOS GENERALES:

1. Institución a la que pertenece: \_\_\_\_\_

2-Cargo o responsabilidad: \_\_\_\_\_

3. Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

4. Sexo: Femenino\_\_\_\_\_ Masculino\_\_\_\_\_

5-Edad: \_\_\_\_\_

Primer objetivo. Caracterizar los hábitos alimentarios de las familias que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.

## CUESTIONARIO

1-Como observa usted el acceso y la disponibilidad que tienen las familia a los alimentos.

2- Como valora usted la distribución y comercialización de los alimentos.

Se consiguen con facilidad en cantidad y calidad suficiente?.

¿Dónde cree que se pueden conseguir con más facilidad

3-Cuáles considera usted deben ser los principales productos que deben conformar la canasta básica.

4-¿Cuales considera usted se consumen con más frecuencia.

¿Y en cuanto a las bebidas que bebe la gente que es lo que más consume?

5-Frecuencia del consumo.

6-De estos productos mencionados cuales cree usted que afecta o benefician directa o indirectamente la nutrición de los niños/as

7-Según sus valoraciones usted considera que las familias tienen conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos

8-Considera usted que las familias toman medidas higiénicas en la preparación, manipulación y consumo de los alimentos. ¿Qué tipo de medida se toman según usted?

9-Ha observado usted qué tipo de alimentos consumen los niños/as a lo largo del día.

Segundo objetivo. Valorar la incidencia de los hábitos alimentarios en la nutrición de los niños y niñas que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce

Departamento de León en el periodo del año 2012.

1-Como cree usted que inciden los hábitos alimentarios en la nutrición de los niños y niñas

2-Ha observado usted qué tipo de alimentos consumen los niños/as a lo largo del día y si el tipo de alimentos que consumen es la adecuada para su edad.

3-Considera usted que las familias conocen la importancia de tener buenos hábitos alimentarios.

4-usted cree que es importante que las familias consuman alimentos nutritivos.

5-Ha observado usted si las familias tienen conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos

6-Ha observa usted si las familias consumen alimentos procesados químicamente, como golosinas, bebidas gaseosas/jugos enlatados, sopas en polvo, hamburguesas hot-dog, etc, de ser a si cómo valora este consumo.

7- Como valora usted la Promoción de la lactancia materna exclusiva.

8--Cree usted que el consumo de alimentos no nutritivo puede generar algún tipo de consecuencias a los niños/as ¿podría explicarnos?

9-Usted cree que la influencia familiar y social sea importante en la configuración de los hábitos alimentarios de los niños/as. ¿Por qué?

Tercer objetivo. Identificar el nivel nutricional en los niños y niñas menores de 6 años que viven en el barrio El Pedernal municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.

1.Sabe si hay algún-Programa dirigido a la nutrición infantil en el barrio.

2-Sabe si los padre de familia les hacen control a los niños y niñas relacionado al peso, talla y edad para medir el estado nutricional de ser así ¿Cada cuanto lo hacen?

3-Que considera usted que puede causar la desnutrición aguda y crónica en las niñas y niños menores de 5 años

3-la información brindada por el centro de salud que atiende a la familia, cree que puede ser una buena fuente de datos para evaluar el estado nutricional del niño.

4-Ha observado si hay Vigilancia o supervisión familiar en cuanto a la alimentación de los niños y niñas, sobre qué y cuanto consumen.

5-Considera usted que el tipo de lactancia exclusiva, mixta o artificial incide en la nutrición de los niños/as.

6-Como observa usted el hecho de que las familias pongan en práctica una dieta balanceada.

7-Cual considera usted seria la importancia de que las familias controlen el crecimiento de sus hijos/as

8-Como cree usted que el nivel de escolaridad de las familias puede incidir en la desnutrición de los niños y niñas.

9- Como cree usted que el nivel de ingreso económico de las familias inciden en la desnutrición de los niños y niñas.



**TRIANGULACIONES POR OBJETIVOS:**

Triangulaciones específicas del Primer objetivo: Caracterizar los hábitos alimentarios de las familias en general y de los niños en particular que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.

Cuadro No. 11: Triangulaciones específicas del primer objetivo

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
1-¿Tiene dificultad con la disponibilidad y el acceso a los alimentos? El 31.6% de las	1-Como observa usted el acceso y la disponibilidad que tienen las familia a los alimentos?	1-Podría explicarnos como es el acceso y la disponibilidad que tienen las familias a los

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
<p>personas encuestadas (PE) manifestaron tener dificultad.</p>	<p>“En mi consideración las familias tienen acceso a los alimentos todo el tiempo, a pesar de las dificultades en tiempos de invierno donde las cosechas muchas veces se pierden, pero el alimento siempre esta accesible, lo único es que incrementa de precio, entonces te puedo decir que esta es la única razón para que a las familias les cueste conseguir su alimentación.”</p>	<p><b>alimentos.</b></p> <p>“Bueno disponibilidad hay, porque en el pueblo se consigue donde comprar lo difícil para nosotros es sobre todo cuando uno no tiene trabajo, a veces tenemos a veces no para conseguir los alimentos”.</p> <p>“En las ventas uno puede conseguir casi de todo, la dificultad que tenemos es ya sea porque nuestros marido no nos dan lo suficiente o porque somos madres solteras. por eso tenemos problemas para conseguir los alimentos, para los niños. Muchas familias del barrio también tienen dificultad”.</p>
<p><b>2-En cuanto a la distribución y comercialización de los alimentos ¿Cuál es la fuente o donde los consigue con más facilidad?</b> Las personas encuestadas manifestaron obtener sus alimentos de las siguientes fuentes 10 % en mercados comunales y el 95 % en pulperías y un 5 % dice tener un huerto familiar.</p>	<p><b>2- Como valora usted la distribución y comercialización de los alimentos.</b> Bueno una parte como los hidratos carbono los cosechan los que no se pueden cosechar se compran en las pulperías, porque ahí se consigue lo poco que uno puede comprar.</p> <p><b>¿Dónde cree que se pueden conseguir con más facilidad?</b></p>	<p><b>2-Distribución y comercialización de los alimentos ¿Cuál es la fuente o donde los consigue con más facilidad?</b></p> <p>“Todo lo compramos en las pulperías del barrio, aunque nos venden mas caro, pero como nos dan fiado compramos todo ahí, pero cuando tenemos dinero le compramos al Productor”.</p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
	<p>En las pulperías según la economía básica de la gente Los abarrotes es lo que uno prioriza las frutas y verduras uno las deja como secundarias.</p>	
<p><b>3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica?</b></p>	<p><b>3-Cuáles considera usted deben ser los principales productos que deben conformar la canasta básica?</b></p>	<p><b>3-Háblenos sobre que productos conforman su canasta básica.</b></p>
<p>Los porcentajes en los que tienen los diferentes productos en las canastas básicas son los siguientes: espagueti 25%, sopas magui 50%, espaguetis y pastas 50 %, frutas 70 %, verduras 80 %, huevos 95 %, lácteos 85 %, carne de res 75 %, carne de cerdo 65 %, pollo 90 %, pescado 55 %, vegetales 55 %, chorizos 40 %, mortadela 40 %, gaseosas 75 %, jugos envasados 40 %, refrescos naturales 85 %, galletas 75 %, caramelos 65 %,</p>	<p>“Lo que se nos hacen mas fácil son los productos básicos como arroz frijoles maíz para las tortillas aceite cuajada son los que forman parte de la dieta diaria de la gente”.</p>	<p>“Bueno el arroz, frijoles a veces pollo, tan, gaseosa, cuajada. Huevos, Fresco de mango en temporada, pinolillo, verduras solo si hacemos pollo, frutas nunca y las verduras porque no le gustan a los niños. Fresco de naranja, pero lo mas frecuente es el tan, avena, melocotones y gaseosa por lo rápido.”</p>
<p><b>4 y 5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia.</b> Un 40 % de las familias consume al menos una vez a la semana sopas tipo “Magui”, similar situación se</p>	<p><b>4-¿Cuales considera usted se consumen con más frecuencia.</b> Se consumen la leche, gaseosas, frescos naturales, arroz, frijoles, maíz para las tortillas, azúcar, aceite.</p>	<p><b>4-Consumo de alimentos con más frecuencia.</b> “Los productos que más consumimos son: Arroz frijoles cuajada crema, huevos, pollo, gaseosas y el tan” <b>5-Frecuencia del consumo</b> los</p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
<p>da con los espagueti que son consumidos por el 40 % de la población, solo un 10 % consume diario frutas y otro 25 % al menos una vez a la semana, en relación a las verduras un 25 % las consume diario y otro 20 % al menos una vez a la semana, un 65 % ingiere huevos una vez a la semana y solo un 15 %, los lácteos son consumidos en la semana por el 85 % de las personas encuestadas y un 40 % los consume a diario, la carne de res es ingerida al menos una vez a la semana únicamente por el 60 % y el 50 % la consume menos de 3 veces a la semana. La carne de cerdo es consumida únicamente por el 40 % de la población y el 30 % menos de una vez a la semana. Como puede verso en la tabla anexa (CALIDADES NUTRICIONALES CANASTAS DE ALIMENTOS FAMILIARES Y DE LOS NIÑOS, en promedio la calidad de la canasta básica de los niños es superior a la de las familias pero al tomar en ponderarla con la frecuencia del</p>	<p><b>5-Frecuencia del consumo.</b> Según mi opinión estos son los productos que las familias consumen diario, es lo básico que puede estar al alcance de la población.</p>	<p>consumimos diario</p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
consumo resulta tener una calidad ligeramente inferior.		
<p>6 y 7-De la siguiente lista (ver en anexos formato de encuesta) de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Cabe destacar que solo un 12.5% considero a la sopa magui como nutritiva, un 41 % a los espaguetis, un 100 % a las frutas, un 75 % a las verduras, un 85 % a los huevos, un 94 % a los lácteos, a la carne de res un 82.4%, carne de cerdo 73.3%, pollo 88.2 %, pescado 94.1%, vegetales 100 %, chorizos 33 %, mortadela 20 %, cereales 83 %, mantequilla 76 %, sopas maruchan 6.3 %, gaseosas 6.3 %, jugos envasados 18.8%, refrescos naturales 85%, chiverías 25 %, tortillas 88 %. Azúcar 68 %, café 52 %.</p>	<p><b>6-De estos productos mencionados cuales cree usted que afecta o benefician directa o indirectamente la nutrición de los niños/as.</b></p> <p>Dentro de los que benefician tenemos los <b>formadores</b>, que son los de origen animal como las carnes que son ricos en proteínas lo huevos, crema los cereales como la soya frijoles, también tenemos los <b>protectores</b> que son ricos en vitamina y minerales que son los vegetales, verduras, frutas que protegen de enfermedades, también están los <b>principales</b> los básicos los carbohidratos que son los que dan energía todo los que son almidones como el maíz en tortillas, arroz las pastas, yuca papa incluyendo las grasas que son alimentos de reserva como el aceite la manteca, algunas semillas como aguacate, maní. Afectan las gaseosas, las chiverías el café, en el almuerzo no pueda faltar la gaseosa en vez de</p>	<p><b>6-Podria mencionar que productos cree que pueden afectar o beneficiar la salud de los niños/as</b></p> <p>“Bueno los que <b>afectan</b> son: La gaseosa, el tan, churritos frescos empacados las bolsitas todos los químicos, las sopas Maruchan sopas magui <b>Beneficia:</b> El arroz los frijoles la cuajada la crema los huevos las carnes aguacates los frescos naturales las ensaladas, frutas verduras todo los productos naturales</p> <p>Uno sabe que productos beneficia y que perjudica la salud lo que pasa es que consumimos estos productos que no son muy buenos para la salud ya sea porque no tienen para comparar los buenos o porque su preparación lleva más tiempo, en el caso de las ensaladas y verduras no le damos a los niños porque no les gustan” <b>7-Su familia tiene conocimientos sobre alimentos básicos</b></p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
	<p>tomarse un vaso de jugos naturales la gente prefiere la gaseosa”</p> <p><b>7-Según sus valoraciones usted considera que las familias tienen conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos.</b></p> <p>En su mayoría si, las familias conocen lo que es bueno comer sobre todo para los niños y niñas, aunque a veces nos encontramos con familia que no tienen esos conocimientos y a veces aunque conozcamos no tenemos conciencia de cómo nos estamos alimentando.</p>	<p><b>nutritivos y no nutritivos</b></p> <p>“Si tenemos conocimientos solo que no los ponemos en practica, consumimos productos que no son buenos para la salud, la gente bien sabe, solo qué como a los niños les gustan dejamos que los consuman estos productos que son dañinos yo por ejemplo les doy café con pan a sabiendas de que es malo Todo sabemos pero aun así se los damos a los niños lo hacemos porque no tenemos para comprar los productos saludable o por falta de tiempo” para prepararlos.</p>
<p><b>8 De la siguiente lista de actividades marque con una x la respuesta que considere conveniente.</b></p>	<p><b>8-Considera usted que las familias toman medidas higiénicas en la preparación, manipulación y consumo de los alimentos. ¿Qué tipo de medida se toman según usted?</b></p>	<p><b>8-Con respecto a la pregunta sobre que medidas higiénicas toma a la hora de preparar, manipular y consumir los alimentos</b></p>
<p>Un 89.5 % de las personas encuestadas opina que lavarse las manos es conveniente, lavarse después de usar el servicio 94.7 %, lavar frutas y verduras 94.7 %, lavar utensilios de cocina 95 %, cocinar bien los</p>	<p>Bueno la mayoría de las familias ponen en práctica medidas higiénicas, pero a veces nos encontramos con familias que no las practican por falta de conocimiento y porque no valoran la importancia.</p>	<p>“Nos lavamos las manos antes de preparar y consumir los alimentos, mantenemos los trastos limpios, lavamos las manos a los niños antes consumir los alimentos. Usamos cloro para lavar todo, después de ir al baño</p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
alimentos 100%.	Creo que algunas de las medidas higiénicas que se toman son el lavado de mano antes de comer y después de ir al servicio , lavado de frutas y resto de alimentos, mantener los trastos tapados y limpios, mantener la comida tapada para que no las juegue las moscas.	me lavo las manos, igual a los niños. Pero fuera de casa me imagino que comen con las manos sucias yo he observado que algunas familias pon en practica estas medidas higiénicas y otras no.”
<b>En la encuesta no se realizaron preguntas en relación a si hay control sobre la alimentación de los niños</b>	<b>9-Usted cree que los padres de familia controlan lo que sus hijos comen a lo largo del día</b> Creo que no controlan o no le prestan importancia a que tipi de alimento sus hijos están comiendo .usted puede observar que andan siempre comiendo los meneítos, tortillitas y eso no es un buen alimento para los niños.	<b>9-En cuanto a la pregunta que si controla lo que sus niños/as consumen a lo largo del día.</b> “Se lo que come porque yo soy la que preparo los alimentos y le compro todas las chiverías que el come se que no son cosas buenas pero aun así se las doy para que no llore, como ve que otros niños las comen el también quiere y me pide que le compre.” “-En mi caso no controlo todo lo que comen porque me pide dinero para comprar salen solo a la pulpería y no se lo que compran.”

**Triangulaciones específicas del Segundo objetivo. Describir el estado nutricional , mediante el índice peso edad, de los niños y niñas menores de 5 años que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.**

Cuadro No. 12: Triangulaciones específicas del tercer objetivo

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
<p><b>1-¿Usted realiza control relacionado al peso, talla y edad para medir el estado nutricional de sus niños y niñas?</b></p> <p>Un 85 % realiza control de peso y talla.</p>	<p><b>1 Sabe si los padres de familia les hacen control a los niños y niñas relacionado al peso, talla y edad para medir el estado nutricional de ser así ¿Cada cuanto lo hacen?</b></p> <p>“Bueno algunos padres si los llevan al control, creo que los llevan cada mes, también en las escuelas tenemos un programa integral don de los maestros llevan un control de peso y talla de los niños y niñas, a demás este programa solamente lo tenemos para primer grado”.</p>	<p><b>1-2 y -En relación a la pregunta que si controlan el peso, talla y edad, para medir el estado nutricional de los niños y niñas y si los llevan a control al Centro de salud y cada cuanto lo hacen y que si saben leer las curvas?</b></p> <p><b>Textualmente dijeron:</b> “Los llevamos solo cuando se enferman o cuando les tocan las vacunas de lo contrario no los llevamos. Y no hacemos control del crecimiento, ni tampoco sabemos cómo se leen las curvas”.</p>
<p><b>2- Usted lleva a control a su niño o niña?</b></p> <p>Un 75 % lleva a sus niños a control.</p>	<p><b>2-3-la información brindada por el centro de salud que atiende a la familia, cree que puede ser una buena fuente de datos para evaluar el estado nutricional del niño.</b></p>	<p><b>3-En cuanto a la pregunta sobre como valora la información brindada por el centro de salud que atiende a sus hijas/os, cree que puede ser una buena fuente de datos para evaluar su estado nutricional.</b></p>
<p><b>3-Sabe leer las curvas?</b></p> <p>Solamente un 45 % sabe leer las curvas.</p>	<p>Según mi opinión es una buena fuente, porque es donde las madres llevan a los niños y niñas que tienen cita cada mes para su debido control al igual muchos de esos niños y niñas llegan con algún tipo de problemas en su salud nutricional.</p>	<p>Todas contestaron lo mismo. Textualmente es una buena fuente, pues son ellos los que llevan el control de los niños que ahí llegan a pasar consulta ya sea por el control de sus vacunas o cuando están enfermos y además ellos son los que saben mejor de estas cosas.</p>

<p><b>4-Ha recibido algún tipo de charlas de parte de alguna institución sobre nutrición, para evaluar y conocer el estado nutricional de sus niños/as?</b></p> <p>Un 65 % ha recibido charlas.</p>	<p><b>4Programa dirigido a la nutrición</b></p> <p>El programa que tenemos son los CICOS escolares donde se les da arroz, frijoles, aceite, cereal vitaminado, a veces nos encontramos con que algún padre de familia lleva algún complemento como ayote o pipianes lo hacen en guiso y así se consigue una dieta balanceada, también tenemos los huertos escolares donde se siembran hortalizas y frutas de papaya eso se les da a los niños. Y se les complementa la dieta, también Visión Mundial nos apoya con el complemento como son: Chiltomas, cebollas, plátano, pipianes, ayotes. Etc.</p>	<p><b>4-Hay algún Programa dirigido a la nutrición de los niños y niñas en su comunidad</b></p> <p>En el barrio exactamente no</p>
<p><b>5-¿Usted cree que la desnutrición aguda y crónica es causada por la disminución de alimentos nutritivos?</b></p>	<p><b>5-podria explicarnos sobre que cree usted que puede causar la desnutrición aguda y crónica. En los niños y niñas menores de 5 años</b></p>	<p><b>5-Háblenos sobre que cree usted que puede causar la desnutrición aguda y crónica. En los niños y niñas menores de 5 años</b></p>
<p>Un 85 % tiene conciencia de esta situación.</p>	<p>En gran parte la falta de alimentos nutritivos genera desnutrición, aguda y crónica la disminución de sus defensas, la falta de control durante el embarazo, y una parasitosis si no se desparasitan esos niños y</p>	<p><b>Contestaron lo siguiente:</b> Bueno primero eso puede ser causada porque el niño no come bien ó sea que esta comiendo solo chiverías, o productos que no lo alimentan lo suficiente o que no le gusta comer cosas saludables o que come muy</p>

	niñas. También van a padecer de desnutrición aguda y crónica	poco porque la falta de alimentos que nutren generan enfermedad.
<b>6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la tabla.</b>	<b>6-Ha observado si hay Vigilancia o supervisión familiar en cuanto a la alimentación de los niños y niñas, sobre qué y cuanto consumen.</b>	<b>6-Usted Vigila o supervisa la alimentación de los niños y niñas, sobre qué y cuanto consumen</b>
Un 75% supervisa el consumo de lácteos, un 65 % el de carne, pescado y huevos, un 40 % el de cereales, patatas y huevos, verduras 75 %, las frutas el 65 %, solamente el 35 % controla el consumo de frutos secos, <b>los azúcares solamente son controlados por el 25 % de las personas encuestadas.</b>	Bueno en esta parte no te puedo asegurar si existe vigilancia o supervisión familiar porque en esta parte es la familia quien está cerca de sus hijos e hijas, pero lo poco que se puede observar es que a la mayoría de niños y niñas se las da alimentos que no son nutritivos como las chiverías.	En la casa supervisan pero es difícil ver exactamente que consumen en la calle, en otras casas o en el colegio <b>6-Usted considera que el tipo de lactancia materna exclusiva, mixta o artificial inciden en la nutrición de los niños/as</b> Caren, Kenia y Darlin: Contestaron lo siguiente un niño que se le da el pecho es un niño sano yo le doy de mamar a mi hijo, pero también le doy otro tipo de alimentos porque solo el pecho no le llena. Leche de tarro no le doy porque me le hace daño le da diarrea y los doctores dicen que un niño que padece de diarrea se puede desnutrir por eso pienso que si incide el tipo de lactancia en la nutrición de los niños. Rosibel, Telma, Ivania, Norma,

		<p>Cándida: También coincidieron en las respuestas a mis hijos yo les he dado de mamar pero he notado que a los que solo les he dado el pecho son más sanos que los que les di leche de tarro como es una leche que no es natural me les provocaba diarrea, pero se las daba primero cuando tenía que salir y porque solo el pecho no los llenaba, pero también pienso que el tipo de lactancia tiene que ver mucho con la salud de un niño. Lo que pasa es que tenemos madres que no queremos sacrificarnos dándole solo pecho a un niño, porque la verdad que es muy cansado y después cuesta quitárselas cuando están grande.</p>
<p>7-¿Considera usted que el tipo de lactancia: materna exclusiva, mixta o artificial incide en la nutrición de los niños/as?</p>	<p><b>7-Considera usted que el tipo de lactancia: materna exclusiva, mixta, artificial incide en la nutrición de los niños/as</b></p>	<p><b>7-explicarnos cómo valora usted el hecho de que su familia ponga en práctica una dieta balanceada</b></p>
<p>El 60 % considera que incide.</p>	<p>Si, hay leches buenas pero la mejor es la materna porque puede ser que las otras leches no sean tan nutritivas.</p>	<p>Me parece importante pero comer balanceado significa comer ensaladas, verduras frutas, carnes, eso es para la gente que tiene con que comprar un pobre aunque quiera no puede y se tiene que conformar con lo poco que puede conseguir no crea sale caro compra</p>

		todos esos productos.
<b>8-¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada.</b>	<b>8-Como observa usted el hecho de que las familias pongan en práctica una dieta balanceada.</b>	<b>8-Cual es la importancia de que en la familia controle el crecimiento de sus hijos/as podría explicarnos.</b>
Un 35 % considera que las sopas Magui forman parte de una dieta balanceada, un 70 % las frutas, un 55 % las verduras, un 60 % la leche, un 75 % el pescado y los vegetales, un 15 % los chorizos, la mortadela y el jamón, las sopas maruchan el 10 %, gaseosas y jugos envasados 15%, caramelos 25 %, chiverias 30 % y el 55 % el azúcar.	Bueno, tenemos familias que si ponen en práctica una dieta balanceada y otras que no depende a veces, porque aunque sepamos que tenemos que consumir una dieta balanceada no tenemos la cultura ni el dinero suficiente para comprar los alimentos.	Caren, Kenia y Darlin: Bueno me parece que seria una buena cosa eso de controlar el crecimiento de nuestros hijos, pero aquí en el barrio nadie lo hace será porque uno no sabe como hacerlo por lo menos yo no se como se hace y me gustaría saberlo para llevar el control de cómo va creciendo mi hijo y así darme cuenta si esta bien o mal. Rosibel, Telma, Norma, Ivania, cándida: Es importante porque uno puede darse cuenta si sus niños están creciendo bien o algo esta mal tal vez es por la alimentación que no es bueno o completa estos nos ayuda a comprender mejor como va el desarrollo de un niño. y todos los padres deberíamos saber como llevar el control del crecimiento y ponerlo en practica.
<b>9-¿Usted considera importe el hecho de controlar el crecimiento de sus hijos/as?</b>	<b>9-Cual considera usted seria la importancia de que las familias controlen el crecimiento de sus</b>	<b>9-Háblenos si usted cree que el nivel de escolaridad de las familias incide en la nutrición de sus niños</b>

	<b>hijos/as</b>	<b>y niñas.</b>
El 75 % lo cree importante.	Es importante porque debemos saber como están nuestros niños desde que nacen hasta la edad de 8 años hay que tenerles el control para saber como están.	Caren, Darlin y Kenia: No creo no necesariamente uno tiene que tener grandes estudios para saber que debe y que no debe darles de comer a sus hijos uno bien sabe que es malo para los niños y que les debe de dar de comer para que crezcan sanos . Rosibel, Telma, Norma, Ivania, Cándida:Creo que si tiene que ver mucho porque usted sabe que una persona con un nivel académico alto es una persona que puede tener un trabajo donde le paguen bien y eso le permite alimentar mejor a sus hijos porque a como les explicábamos anteriormente que lo de alimentarse bien requiere de tener posibilidades económicas porque por ejemplo uno que no tiene estudios tiene que trabajar en cualquier cosa y gana muy poco como cree que ese padre o madre pueda alimentar bien a sus hijos aunque quiero no puede.
<b>10-¿Usted cree que el nivel de escolaridad de las familias incide en la nutrición de los niños y niñas.</b>	<b>10-Como cree usted que el nivel de escolaridad de las familias puede incidir en la desnutrición de los niños y niñas.</b>	<b>10-Como cree usted que el nivel de ingreso económico de las familias inciden en la desnutrición de los niños y niñas. En esta pregunta también coincidieron en</b>

		<b>sus explicaciones y textualmente dijeron lo siguiente:</b>
El 50 % cree que si.	Es importante porque si las familias tiene conocimiento los niños y las niñas pueden tener buen desarrollo intelectual	Bueno eso ya lo dijimos anteriormente que un padre que tiene buen salario o mejores posibilidades económicas le permite alimentar mejor a su familia mientras que uno que gana muy poco no puede alimentar bien a sus hijos por esta razón pienso que el nivel de ingreso económicos incide mucho en la nutrición de de los niños.
<b>11-¿Usted cree que su nivel de ingreso económico puede incidir en la nutrición de sus hijos/as?</b>	<b>11- Como cree usted que el nivel de ingreso económico de las familias inciden en la nutrición de los niños y niñas.</b>	<b>11. Como incide el nivel económico familiar en la alimentación de los niños.</b>
El 75 % cree que si y es lo que determina que el nivel académico no se correlacione con el estado nutricional de los niños, saben y quieren pero no pueden hacer debido a carencias económicas.	Puede incidir mucho porque si no tenemos el dinero para comparar el pescado, carnes, verduras entonces compramos solo lo básico y a veces hay familias que ni eso pueden comprar por no tener buenos ingresos económicos.	Con el dinero podemos dar mejor alimentación si sabemos como

**Triangulaciones específicas del Tercer objetivo: Valorar la incidencia de los hábitos alimentarios en la nutrición de los niños y niñas que viven en el barrio El Pedernal del municipio de El Sauce departamento de León en el periodo del año 2012.**

Cuadro No. 13: Triangulaciones específicas del segundo objetivo

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
<p><b>1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as.</b></p> <p>El 25 % manifestó que sus niños consumían sopas magui con frecuencia, espaguetis el 20 %, frutas 75 %, verduras 80 %, huevos 100 %, lácteos 90 %, carne de res 60 %, carne de cerdo 50 %, pollo 90 %, pescado 50 %, vegetales 65 %, chorizo 40 %, mortadela 25 %, gaseosas 75 %, jugos envasados 30 %, refrescos naturales 80 %, chiverías 55 %, mantequilla 60 %, tortillas 85 %, frijoles 100 %, arroz 95 %, aceite 95 %, azúcar 95 %, café 55 %, pan 90 %.</p>	<p><b>1-Ha observado que tipo de alimentos consumen los niños/as a lo largo del día y si la ingesta de nutrientes es la adecuada para su edad.</b></p> <p>“Lo único que he observado es que a los niños y niñas se les da su pacha, Leche, frijoles, arroz, carne, piden los dos córdobas para comprar las tortillitas los meneítos, pero no te podría decir si consumen el tipo de alimentos adecuados para su edad”.</p>	<p><b>1-Que tipo de alimentos consumen sus niños/as a lo largo del día y si la ingesta de nutrientes es la adecuada para su edad.</b></p> <p>“Bueno lo que mas come es arroz, frijoles, cuajada, huevos, tortillas a veces come lo adecuado a veces no ya sea porque no tengo para comprar lo que al niño le gusta o porque no le gusta lo que hay.”</p> <p>“Por la chiche y las chiverías que le doy no come lo adecuado y ha bajado de peso -Se que no consume la cantidad adecuada porque las chiverías que come le quitan el hambre y como le doy todavía la chiche todo esto hace que no coma la cantidad adecuada. Aquí en el barrio todos los niños consumen muchas chiverías y los padres no podemos controlar lo que nuestros hijos consumen.”</p>
<p><b>2-Marque con una x los que consumen sus</b></p>	<p><b>2-Ha observado usted si las familias tienen</b></p>	<p><b>2-Su familias tienen conocimientos sobre</b></p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
<b>niños/as con más frecuencia</b>	<b>conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos</b>	<b>alimentos básicos nutritivos y no nutritivos.</b>
Solo un 5 % consumía sopas maguí diariamente, un 45 % las frutas, un 30 % las verduras, los huevos 30 %, los lácteos 60 %, carne de res 15 %, carne de cerdo 5 %, pollo 25 %, pescado 10 %, vegetales 35 %, chorizos y jamón 0 %, gaseosas 15 %, jugos 10 %, refrescos 30 %, chiverias 10 %,	Para mí que la mayoría de las familias tienen el conocimiento sobre los alimentos que nutren y los que no nutren, lo que pasa hace falta conciencia para valorar como nos estamos alimentando.	Creo que si uno sabe que los alimentos que son químicos como las sopas magui las maruchan esos juguitos embolsados que tanto les gustan a los niños no son buenos pero a un así se consumen.
<b>3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as</b>	<b>3-Ha observa usted si las familias consumen alimentos procesados químicamente, como golosinas, bebidas gaseosas/jugos enlatados, sopas en polvo, hamburguesas hot-dog, etc . de ser a si como valora este consumo.</b>	<b>3-Su familia consumen alimentos procesados químicamente, como golosinas, bebidas gaseosas/jugos enlatados, sopas en polvo, hamburguesas hot-dog, Etc . de ser a si como valora este consumo.</b>
Solo un 20 % considero que las sopas magui eran beneficiosas, un 55 % el cerdo, un 95 % el pescado, los chorizos un 35%, mortadela 30 %, 0 % las sopas maruchan y las gaseosas, 15 % los jugos envasados, 95 % refrescos naturales.	“Si consumen, y claro que consumir estos productos solamente causa daño porque producen enfermedades, desnutrición, sobre todo en los niños y niñas que son más vulnerables.”	“Si consumimos todos los que ya les hemos mencionado anteriormente.”
<b>4-¿Usted cree que los hábitos alimentarios inciden en la nutrición de los niños y niñas?</b>	<b>4-Como cree usted que inciden los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados en la</b>	<b>4-En cuanto a la pregunta de cómo valoran la incidencia de los hábitos alimentarios adecuados</b>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
	<b>nutrición de los niños y niñas.</b>	<b>e inadecuados en el estado nutricional de sus niños.</b>
<p>El 94 % opino que los hábitos alimentarios determinan el estado nutricional.</p>	<p>“Tiene mucha incidencia porque según sean nuestros hábitos alimentarios tendremos una buena nutrición o no, además las familia que tienen las posibilidades de aplicar una dieta balanceada no lo hacen porque no tenemos esa cultura, ni mucho menos cuidar que los niños y niñas consuman vitaminas y minerales, a veces nos encontramos con padres que aunque que conozcan sobre alimentos nutritivos prefieren una gaseosa. Los hábitos alimentarios son importantes para que los niños y niñas crezcan sanos, fuertes aptos para el aprendizaje.”</p>	<p>En esta pregunta se les explico que se trata de las costumbres o de la forma de alimentarse de las familias. Adecuados comer productos naturales y nutritivos. Inadecuados comer productos procesados químicamente y vacios de nutrientes. Textualmente explicaron lo siguiente: “Bueno es importante alimentar a los niños sanamente, en mi caso tengo una experiencia a mi niña yo le daba muchos jugos envasados y eso le daba vomito como yo miraba que otros niños los consumían pues yo también se los daba. “-Mi niño no come carnes ni verduras, nada de ensaladas como no se acostumbra en la casa comer estos productos pues a los niños no les gusta tampoco. Los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados si inciden en la nutrición de los niños si un niño consume productos naturales y nutritivos les ayudan a crecer sanos mientras que los químicos les afecta en su salud.</p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
		<p>-Depende de lo que coman les afecta o les beneficia la nutrición, lo que pasa es que a ellos le da ganas de comer lo que otros comen sea bueno o malo y eso afecta su estado nutricional.</p> <p>-“Tengo una niña con anemia porque no come bien casi nada le gusta pero los churrito le encantan es claro que les afecta en el peso, los niños y niñas están anémicos por la costumbre de comer solo las chiverías eso les afecta su nutrición (Concluyeron diciendo lo mismo) que es importante que las familias consuman alimentos nutritivos para tener buena salud.”</p>
<p><b>5-¿Su familia conoce la importancia de tener buenos hábitos alimentarios?.</b></p>	<p><b>5-Considera usted que las familias conocen la importancia de tener buenos hábitos alimentarios.</b></p>	<p><b>5-Su familias conocen la importancia de tener buenos hábitos alimentarios.</b></p>
<p>El 75 % de las personas encuestas manifestó que su familia tenía conciencia de la importancia de tener buenos hábitos alimentarios.</p>	<p>“Según mi consideración es importante que las familias conozcan que deben tener buenos hábitos alimentarios, porque evitan muchas enfermedades, hay familias que valoran esta importancia, pero también aunque las familias conozcan la importancia de tener buenos hábitos</p>	<p>Si pero como les hemos explicado anteriormente como no tenemos dinero para alimentarnos bien y en algunos casos no se le da la debida importancia, la verdad es que uno come lo que consigue con más facilidad”.</p>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
	alimentarios no se pone en práctica, en su mayoría se consumen alimentos rápidos.	
<b>6-¿Conoce usted la importancia de que su familias consuman alimentos nutritivos?</b>	<b>6-Como valora usted, la importancia de que las familias consuman alimentos nutritivos.</b>	<b>6-Expliquenos cómo valora usted, la importancia de que su familias consuman alimentos nutritivos.</b>
El 89 % manifestó que era importante.	“Bueno sería lo mejor porque no tendríamos tantos niños y niñas enfermos o desnutridos, porque creo que esto se debe al descuido alimentario que muchas familias tenemos”.	Bueno sería lo mejor poder alimentarnos saludable, así nuestros niños no tendrían problemas de salud, pero casi nadie lo hace.”
<b>7-¿Su familia tiene conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos?</b>	<b>7-Cree usted que el consumo de alimentos no nutritivos puede generar algún tipo de consecuencias a los niños/as ¿podría explicarnos?</b>	<b>7-En cuanto a la pregunta sobre que conocimientos tiene su familia sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos.</b>
El 90 % considero tener los conocimientos.	Claro que si por ejemplo la gaseosa, o si usted está consumiendo hamburguesas, hog-dog lo que va a pasar es que solo va a engordar pero no está sano, ni nutrido, a los niños y niñas les da anemia. Por causa de la mala alimentación	Mi familia conoce que productos son buenos y cuáles no, pero no ponemos en práctica esos conocimientos muchas veces Por falta de dinero a veces tenemos a veces no para comprar los productos que uno sabe que son saludable”
<b>8-¿Usted considera importante la Promoción de la lactancia materna exclusiva en la alimentación de sus hijos/as y si usted la promueve y la aplica o la aplico con sus hijos/as.?</b>	<b>8-Explíquenos considera importante la Promoción de la lactancia materna exclusiva en la alimentación de sus hijos/as y si usted la promueve y la aplica o la aplico con sus hijos/as.</b>	<b>8-Explíquenos considera importante la Promoción de la lactancia materna exclusiva en la alimentación de sus hijos/as y si usted la promueve y la aplica o la aplico con sus hijos/as.</b>

Encuestas	Entrevistas	Grupo focal
El 95 % considero la lactancia importante.	La leche materna previene las enfermedades del niño mientras que las leches en pachas por la mamadera o la dejan mal tapada, generan enfermedades como infecciones en la garganta	“Yo le he dado de mamar a mis hijos porque un niño que es amamantado por su madre es un niño sano, en el colegio aprende mejor o sea que los niños que son amantados son mas sanos y mas inteligente. Si recomendamos a otras madres que le den de mamar a sus hijos, que eso les ayuda a crecer sanos
<b>9-¿Usted cree que la influencia familiar y social incide en la configuración de los hábitos alimentarios de los niños/as?</b>	<b>9-Usted cree que la influencia familiar y social incide en la configuración de los hábitos alimentarios de los niños/as. ¿Por qué?</b>	<b>9-Podria explicarnos Usted cree que la influencia familiar y social incide en la configuración de los hábitos alimentarios de sus niños/as. ¿Por qué?</b>
El 95 % está de acuerdo.	Si es importante porque los niños hacen lo que se refleja dentro de las familias y en su entorno, según sea el costumbre de las familias así alimentan a sus hijos e hijas.	Los hábitos de los adultos son un ejemplo para los niños.



NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2-En cuanto a la distribución y comercialización de los alimentos ¿Cuál es la fuente principal o donde los consigue con más facilidad? 4. Huertos familiares													1							
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Sopas tipo magui				1	1		1						1						1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Espaguetis y pastas			1	1	1	1	1						1		1		1	1	1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Frutas			1	1	1	1	1		1			1	1		1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Verduras		1	1	1	1	1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Huevos	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Leche y sus derivados			1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Carne de res			1	1	1	1	1		1		1	1		1	1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Carne de cerdo			1	1	1	1			1		1			1	1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Pollo	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Pescado				1	1	1	1		1			1	1		1	1	0		1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Vegetales		1		1	1	1	1		1				1		1	1	0		1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Chorizos	1												1		1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Mortadela, jamón							1	1				1	1			1	0	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Bebidas gaseosas	1	1	1				1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Jugos envasados							1	1					1		1	1	1	1		1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Refrescos naturales		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Galletas		1	1	1	1	1	1	1			1		1	1	1		1	1	1	1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Caramelos			1	1	1	1	1	1			1		1	1	1		1	1		1
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Mantequilla		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Chiverfas								1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Tortillas	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Frijoles	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Arroz	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Aceite	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Azúcar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Café	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1			
3¿Cuáles de estos productos conforman su canasta básica? Pan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Sopas tipo magui		1 .5				1.5		1. 5						1 .5	1.5	1 .5		1.3		1.5	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Espaguetis		1 .5				1.5		1. 5	1					1 .5	1.5	1 .5		1.5		1.5	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Frutas								7						1 .5	3	1 .5	7	1.5	3		
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Verduras			1. 5	7	7			7			1 .5		1 .5		1 .5					7	7
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Huevos		3	1. 5				7	1. 5	1	1. 5	1 .5	7	7	1.5	3	1.5	3	3	3	1.5	1 .5
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Leche y sus derivados		3	7	7	7		7				1 .5	7	1 .5	7	7	5.5	3	3	3	7	1 .5
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Carne de res			1.			1.5		1.	1,5	5.		7		1.5	3	1.5	3	3	1.5		

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			5					5		5										
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Carne de cerdo						1.5			1.5	5.5					1.5	1.5	3	1.5	1.5	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Pollo	1	1.5	3	7	7		7	1.5	1.5	1.5	1.5	7	7	1.5	3	1.5	3	1.5	7	1.5
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Pescado		1.5				1.5	7		3			7	1.5		4	1.5				7
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Vegetales		1.5										7	1.5			7				7
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Chorizos,							1.5	1.5				7	7					1.5	7	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Mortadela, jamón						1.5						7	7							7
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Cereales		1.5		7	7		3			1.5	1.5		7	7			5.5	1.5	7	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Mantequilla		1.5	1.5			1.5	4	1.6		1.5			1.5	1.5	7		4	3	7	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Sopas maruchan							3	3		1.5			1.5		1.5		3	1.5		
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Bebidas, gaseosas		3	1.5			1.5	7	3		1.5	1.5	7	7	4	1.5	7	3	3	7	7
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Jugos envasados							7	1.5		1.5					3		3	7		

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Refrescos naturales		1 5	5 5	7	7	7	7	7	3	1 5	1 5	7	7		4	5.5	5.5	3	7		
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia chiverías							5.5	1. 5		1. 5	7		7	4	7		3	7			
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia tortillas	1	7	7			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5.5	7	7	7	7	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Frijoles	1	7	7			7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	5.5	7	7	7	1 . 5	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Arroz	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5.5	7	7	7	7	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Aceite	1	7	7	7		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5.5	7	7	7	7	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Azúcar	1	7	7	7		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5.5	7	7	7	7	
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Café	1	7	7			7	7	7	7	7	7	7	7				7	7	7		
5. De la siguiente lista de alimentos marque los que consume con más frecuencia Pan	1	7	7	7		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5.5	7	7	7	1 . 5	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Sopas magui			0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1	1	0
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Espaguetis			1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1	1	0
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Frutas/verduras	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos.			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Huevos		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Leche y sus derivados		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	0
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Carne de res			1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1		1	1	0
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Carne de cerdo			1		1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1		0	1	

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Pollo		1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1			1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Pescado		1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Vegetales		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Chorizos,			0					1	1		1	0	0	0	0	0		0	1	0
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Mortadela, jamón			0			0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0		0	1	0
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Cereales								0	1	1			1		1				1	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Mantequilla						1	1	0	1	0	1	1	1	1	0		1	1	1	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Sopas maruchan		0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Bebidas, gaseosas		0	0			0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Jugos envasados		0	0			0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Refrescos naturales		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. chiverías			1			0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. tortillas		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Frijoles		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Arroz		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Aceite		1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Azúcar		1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Café		0	0		1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	
De la siguiente lista de alimentos marque los que considere nutritivos y no nutritivos. Pan		1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	
8 De la siguiente lista de actividades marque con una x la respuesta que considere conveniente. Lavarse las manos antes de manipular los alimentos.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		0	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
											5		5							
8 De la siguiente lista de actividades marque con una x la respuesta que considere conveniente. Lavarse las manos después de usar el servicio sanitario.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	0 5	1	1	1	1	1
8 De la siguiente lista de actividades marque con una x la respuesta que considere conveniente. Lavar las frutas y verduras	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0 5		1	1	1	1	1	1	1	1
8 De la siguiente lista de actividades marque con una x la respuesta que considere conveniente. Lavar los utensilios de cocina.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
8 De la siguiente lista de actividades marque con una x la respuesta que considere conveniente. Cocinar bien los alimentos.	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Sopas magui	1												1				1	1	1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Espaguetis		1	1															1	1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Frutas	1	1	1		1	1	1	1	1			1			1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as verduras	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1				1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Huevos	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Leche y sus derivados		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Carne de res			1	1	1	1		1	1					1	1	1	1	1	1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Carne de cerdo						1		1	1	1			1		1	1	1		1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Pollo	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Pescado			1	1	1		1	1	1			1			1	1			1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Vegetales		1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1		1	1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Chorizos	1		1	1				1							1		1	1	1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Mortadela, jamón			1					1					1		0			1	1	

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Bebidas, gaseosas	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	1	1		1	1		1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Jugos envasados							1	1							1		1	1		1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Refrescos naturales		1	1	1	1	1	1	1	1			1	1		1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Chiverías			1	1	1			1		1	1	1		1	1		1	1		
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Mantequilla		1	1	1	1			1	1	1			1		1		1	1	1	
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Tortillas	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Frijoles	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Arroz	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Aceite	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Azúcar	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Café	1	1			1			1	0	1	1	1	1		1		1	1		
1-De la siguiente lista de alimentos marque los que más consumen sus niños/as Pan	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Sopas magui	7		1.5					1.5		1.5					1.5					
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Espaguetis		1.5								1.5					1.5		1.5	1.5	1.5	
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Frutas		1.5		7	7	7	7	7		1.5		1.5			7	7	1.5	1.5	7	7
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia verduras		1.5		7	7		7		3	1.5					7		1.5	7		7
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Huevos		1	3	7	7	1.5	1.5	1	1.5	7	1	7	7	3	3	1.5	3	3	1.5	7

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		5						5			5									
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Leche y sus derivados		3		7	7	7		7	3	7	7	7	7	7		5.5	7	7	7	1.5
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Carne de res			1.5	7	7	1.5		1.5	3	1.5				1.5	7	1.5	1.5	3	3	
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Carne de cerdo			1.5		7	1.5				1.5					1.5	1.5	1.5	3	3	1.5
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Pollo	7	1.5	1.5	7	7	3			3	1.5	1.5	7	7	3	1.5	1.5	1.5	3	3	1.5
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Pescado				7	7	1.5	3	1.5		1.5		1.5			1.5	1.5		1.5	3	
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Vegetales		1.5		7	7	7	7	1.5	1.5	1.5		3			7	7		3	7	
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Chorizos								1.5	1.5						4			3		
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Mortadela, jamón									1.5						4			3		
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Bebidas, gaseosas	7	1.5							1.5	7	1.5	7		4	1.5	1.5	1.5	3		
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Jugos envasados		1.5	1.5			7			1.5	7					1.5			3		
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Refrescos naturales			5.5	7		7			1.5	1.5		7	7		7	5.5	1.5	3	7	1.5

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Chiverías				7					1.5	1.5							7			
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Sopas magui									1.5	1.5					1.5					
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Espaguetis				7					1.5	1.5										
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Mantequilla			7	7	7	7			1.5	1.5				1.5			4			
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Tortillas	7	7	7	7	7	7			1.5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Frijoles	7	7	7	7	7	1.5			1.5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Arroz	7	7	7	7	7	7			1.5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Aceite	7	7	7	7	7	7			1.5	7	7	7		7	7	7	7	7	7	7
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Azúcar	7	7	7	7	7	7			1.5	7	7	7		4	7	7	7	7	7	
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Café	7	7	7	7	7	7			1.5	7	7	7			4		7	7	7	
2-Marque con una x los que consumen sus niños/as con más frecuencia Pan	7	7	7	7	7	7			1.5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Sopas magui	1		0				0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Espaguetis	1		1				0	0	1	0		0	0	1	0	0			1	1
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Frutas/verduras	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
nutrición de los niños/as																				
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Huevos	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Leche y sus derivados	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Carne de res	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Carne de cerdo	1	1	1		1		0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Pollo	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Pescado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Vegetales	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1		1	1	1
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Chorizos,	1	1	0				0	0	1	1	0	0	1		0	1		0	1	0
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Mortadela, jamón	1	1	0				0	0	1		1	0	1		0	0		0	1	0
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Cereales	1	1	0	1		1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
3¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la	0	0	0	1			0	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	0

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
nutrición de los niños/as Mantequilla																				
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Sopas maruchan	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Bebidas, gaseosas	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Jugos envasados	1	0	0			0	1	0	1	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Refrescos naturales	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Galletas	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Caramelos	0	0	0				0	0	1	0	0	0	0		0	0	0	1	0	0
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as tortillas	1	1				1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as chiverías	0	0	0			0	0	1	0	1	0	1	0		0	0	0	0	0	0
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Frijoles	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Arroz	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la	1	0	1			1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
nutrición de los niños/as Aceite																				
3-¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Azúcar	1	1	1		1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	
3-¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Café	1	0	0		1	1	0	1	0	0	0	0	0		0	0	0	0	1	0
3-¿Cree que el consumo de estos productos antes mencionados puede afectar o beneficiar la nutrición de los niños/as? De ser así marque con una x los que según usted considere que pueden beneficiar o perjudicar la nutrición de los niños/as Pan	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
4-¿Usted cree que los hábitos alimentarios inciden en la nutrición de los niños y niñas?	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1
5-¿Su familia conoce la importancia de tener buenos hábitos alimentarios?.	1	1	1	1	1	1	0	1		1	1		1	1	1	1			1	1
6-¿Conoce usted la importancia de que su familias consuman alimentos nutritivos?	1	0	1		1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7-¿ Su familia tiene conocimientos sobre alimentos básicos nutritivos y no nutritivos?	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
8-¿Usted considera importante la Promoción de la lactancia materna exclusiva en la alimentación de sus hijos/as y si usted la promueve y la aplica o la aplica con sus hijos/as.?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
9-¿Usted cree que la influencia familiar y social incide en la configuración de los hábitos alimentarios de los niños/as?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1-¿Usted realiza control relacionado al peso, talla y edad para medir el estado nutricional de sus niños y niñas?	1	0		1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
2- Usted lleva a control a su niño o niña?	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1
3-Sabe leer las curvas?	0	0	0		0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1
4-Ha recibido algún tipo de charlas de parte de alguna institución sobre nutrición, para evaluar y conocer el estado nutricional de sus niños /as?	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
5-¿Usted cree que la desnutrición aguda y crónica es causada por la disminución de alimentos nutritivos?	1	1	1	1		1	0	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
<b>6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la</b>	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
tabla. Lácteos:																				
6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la tabla. Carne, pescados, huevos:	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	
6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la tabla. Cereales, patatas y legumbres	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1		0	1	
6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la tabla. Verduras	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la tabla. Frutas:	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1		0	1	1	1	1	1	
6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la tabla. Frutos secos	0	0	0			0	1	1	1	0	0	1		0	1	1		0	1	
6-¿Usted vigila o supervisa la alimentación de sus niños y niñas, en cuanto a que y cuanto consumen? Marque con una x si sus niños consumen o no las cantidades que se presentan a continuación en la tabla. Azúcares:	0	0	0					1	1	0	0	1		0	0	0	1		1	
7-¿Considera usted que el tipo de lactancia: materna exclusiva, mixta o artificial incide en la nutrición de los niños/as?	1				1				1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Sopas magui	1		1				0	1	1		0			0	1	0	1	0	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Espaguetis	0		1			1	0	1	1		0				1	0	1	0	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Frutas/verduras			1	1	1	1	1	1	1			1		1	0	1	1	1	1	1
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada.			1	1	1	1	1	1	1					1	0	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Huevos			1	1	1	1	1	1	1					1	1	0	1		1	1

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Leche y sus derivados			1	1	1	1	0	1	1				1	1	1	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Carne de res			1	1	1	1	0	1	1					1	1	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Carne de cerdo			1		1	1	0	1	1				1	1	1	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Pollo			1	1	1	1	0	1	1					1	1	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Pescado			1	1	1	1	0	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Vegetales			1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	0	1	1	1	1	1
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Chorizos,			0			0	0	1	0					0	1	0		0	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Mortadela, jamón			0				0	1	0					0	1	0		0	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Cereales			1	1	1	1	1	1	1				1	1	0	1	1	0	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Mantequilla			1			1	0	1	1					0	0	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Sopas maruchan			0			0	0	0	0					0	1	0		0	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Bebidas, gaseosas			0			0	0	0	0					0	1	0		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Jugos envasados			0			0	1	0	0					0	1	0		1		
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Refrescos naturales			1	1	1	1	1	1	1			1		1	0	0		1	1	1

NUMERO DE ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Galletas			0			0	0	1	1					1	1	0		1		
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Caramelos			0			0	0	1	1					1	1	0		1		
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Chiverías						0	0	1	0		1			1	1	1		1		
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. tortillas			1	1		1	0	1	1		1			1	1	0		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Frijoles			1	1	1	1	0	1	1		1		1	1	0	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Arroz			1	1	1	1	0	1	1		1		1	1	1	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Aceite			1		1	1	0	1	1		1			1	1	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Azúcar			1		1	1	0	1	1		1			1	1	1		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Café			0		1	0	0	1	0		1			0	1	0		1	1	
8¿Su familias pone en práctica una dieta balanceada? De ser así marque los que usted considere conforman una dieta balanceada y no balanceada. Pan			0	1	1	1	0	1	1		1		0	1	1	1		1	1	
9-¿Usted considera importante el hecho de controlar el crecimiento de sus hijos/as?		1	1	1	1	1	1				1	1		1	1	1	1	1	1	1
10-¿Usted cree que el nivel de escolaridad de las familias incide en la nutrición de los niños y niñas?.		1	1	1	1	1	0				1	0		0	1	1		1	1	
11-¿Usted cree que su nivel de ingreso económico puede incidir en la nutrición de sus hijos/as?		1	1	1	1	1	1				1	1		1	1	1	1	1	1	1

## GUÍAS ALIMENTARIAS

Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria.

### Elaboración de las guías

---

Estas guías se elaboraron sobre la base del cuadro de salud en relación con la dieta; la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos; teniendo en cuenta los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Consumo, Gustos y Preferencias Alimentarias.

Las guías se expresan en forma de gráficos y mensajes sencillos; que se validaron en amplios sectores de la población con representatividad de los diferentes niveles de enseñanza.

### Guía 1

---

Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.

- Se entiende por variedad, el hecho de seleccionar alimentos de los diferentes grupos básicos (cereales y viandas; vegetales; frutas; frijoles, carnes, aves, pescados, huevos; lácteos, grasas; azúcar y dulces), priorizándose los alimentos naturales.
- Debe tenerse en consideración que ningún alimento es capaz de aportar al organismo todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y funcionamiento.
- Aunque comer es un placer, es importante saber cuáles alimentos se pueden disfrutar en mayor cantidad y cuales en menor cantidad, por el daño que representan a la salud.

### EJEMPLO

- El consumo de alimentos ricos en vitamina C favorece la absorción del hierro contenido en el huevo, los vegetales y los frijoles, o sea del hierro no hemínico.

- El consumo de grasa favorece la absorción de los carotenos de los vegetales y las frutas.
- La calidad de las proteínas vegetales se mejora al combinar cereales (arroz, harina de trigo, maíz) con granos (frijoles, lentejas) o combinando cereales con pequeñas cantidades de productos de origen animal.

## **Guía 2-3**

---

Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad. Estas guías se explican juntas por presentar un sustento técnico similar. Ellas tienen el propósito de incrementar el consumo de frutas y vegetales, pues estos alimentos son los que aportan fundamentalmente vitaminas, fibra dietética y fitoquímicos. A estos últimos se les está prestando gran atención por sus beneficios para la salud.

### **MENSAJES PRÁCTICOS**

- Priorice la ingestión de frutas frescas en su forma natural y ensaladas crudas, debido a las pérdidas inevitables de vitaminas que sufren los alimentos cuando se cocinan.
- Prefiera como postre las frutas frescas y como bebidas los jugos de frutas o de vegetales.
- Seleccione preferentemente los de color verde oscuro y los amarillos o anaranjados.
- Consuma diariamente al menos alguna fruta cítrica.
- Evite quitar la cáscara o piel a los frutos y vegetales que lo admitan (guayaba, tomate, pepino, chayote, berenjena, calabaza).
- Para aumentar el consumo de fibra se debe consumir el hollejo de las frutas cítricas (naranja, mandarina), y no colar los jugos.
- De los métodos de cocción, prefiera a vapor o con muy poca agua. La freidura es el método que más destruye las vitaminas.

- Lave bien las frutas y los vegetales, con agua potable, antes de ser consumidos o para guardarlos en el refrigerador.

#### **Guía 4**

---

Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud. En los hábitos y preferencias del cubano están arraigados el consumo de alimentos de origen animal y la utilización de la manteca de cerdo para elaborar las comidas. En las encuestas realizadas en la década del 80 el consumo de aceite no alcanzaba la tercera parte del total de las grasas. Sin embargo, en la actualidad el aceite constituye la principal fuente de grasa directa en la alimentación y está bastante generalizado el conocimiento de que son más saludables que la manteca. No obstante el hecho de que la manteca sea más barata que el aceite puede contribuir a que se vuelva a desplazar el consumo hacia estas fuentes de grasa.

#### **MENSAJES PRÁCTICOS**

- Ingiera grasas en cantidades moderadas.
- Disminuya el consumo de alimentos fritos. Cuando fría debe picar los alimentos en porciones grandes, así absorben menos grasa.
- Prefiera los alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos.
- Evite el recalentamiento de las grasas. Deséchelas cuando estén viscosas o hagan espuma.
- Evite consumir alimentos fritos en la venta callejera o en lugares donde se elaboren en grandes cantidades.
- Trate de no consumir alimentos fritos más de 2 o 3 veces a la semana.
- Prepare los guisos, salsas, aliños y sofritos con menos grasa. Pueden emplearse en su lugar las hierbas aromáticas, jugo de limón o de otras frutas cítricas. En los aliños puede sustituirse la mitad del aceite por agua.

- Consuma con moderación la yema del huevo y las vísceras. por su alto contenido en colesterol.
- Prefiriera el consumo de leche y derivados descremados o semi-descremados.

## Guía 5

---

El pescado y el pollo son las carnes más saludables. La indicación de preferir las carnes blancas (pescado, pollo, pavo) por sobre las rojas (res, cerdo) está basada fundamentalmente en la cantidad y calidad de las grasas que contienen. Las carnes rojas contienen mayor cantidad de grasas saturadas, que son las dañinas.

### MENSAJES PRÁCTICOS

- Prefiera las carnes blancas a las rojas.
- Consuma pescado de dos a tres veces a la semana.
- Elimine las partes grasas de las carnes y evite consumir la piel del pollo.
- Modere el consumo de carnes procesadas por los efectos dañinos para la salud que pudiera tener su exceso (carnes enlatadas, jamones, tocinos y embutidos en general).
- Prefiera las carnes horneadas, hervidas o a la parrilla, a las fritas o elaboradas en salsas.
- Sustituya de vez en cuando las carnes por los frijoles.

## Guía 6

---

Disminuya el consumo de azúcar, almíbar, jalea de guayaba, caramelos, dulces en almíbar, jaleas, mermeladas, miel de abeja, raspadura, entre otros. Estos alimentos, por regla general, no aportan otros nutrimentos de interés para el organismo, a no ser que se utilice huevo, leche y cereales en sus preparaciones. El criterio más unánime, es que ellos aportan "calorías vacías" y ocupan espacios en la

dieta que bien pudiesen destinarse a otros que reporten mayores beneficios para la salud. Además estos alimentos contribuyen a la obesidad y favorecen la incidencia de la caries dental.

### **MENSAJES PRÁCTICOS**

- Disminuya el consumo de todo tipo de dulces (caseros, industriales, caramelos, confituras y otros), así como las bebidas endulzadas.
- Disminuya la cantidad de azúcar que añade a la leche, yogurt, jugos de frutas, batidos, infusiones y a cualquier otro alimento, incluyendo los dulces caseros.
- Evite añadir azúcar al yogur saborizado, así como a las bebidas que ya la contienen.
- Consuma preferiblemente las frutas frescas.
- Para endulzar sus alimentos prefiera el azúcar parda o la miel, son más saludables.
- Utilice igual cantidad de azúcar que de pulpa para confeccionar dulces caseros (mermeladas de frutas). Para otros tipos de dulces (frutas en almíbar), prepare el almíbar en la proporción de una taza de agua y una de azúcar; y para las frutas en siropes, dos tazas de azúcar por una de agua.

### **Guía 7**

---

Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla a los alimentos en la mesa. Un consumo elevado de sodio aumenta la tensión arterial y constituye un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Individuos con antecedentes familiares de hipertensión arterial tienen un mayor riesgo de presentar esta enfermedad, por lo que deben ser más cuidadosos en el consumo de sal.

### **MENSAJES PRÁCTICOS**

- Añada menos sal al elaborar los alimentos.
- Elimine el salero de la mesa.

- Saborice sus alimentos con el uso de condimentos naturales y de hierbas aromáticas (comino, orégano, cebolla, ajo, romero, albahaca, apio, perejil, cebollino, entre otros), y jugos cítricos.
- Modere el consumo de alimentos encurtidos, conservas, productos salados, ahumados, refrescos embotellados, gaseados y cervezas, así como saborizantes artificiales para las comidas (condimentos industriales y los caldos concentrados).
- Disminuya el uso de la sal en alimentos infantiles.
- Un desayuno adecuado estimula la capacidad de concentración, el rendimiento intelectual y laboral.

## Guía 8

---

Un buen día comienza con un desayuno. Consuma algún alimento en la mañana.

- Nadie ignora que la mejor manera de afrontar la jornada diaria es tomar un buen desayuno, pues brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día.
- La tercera parte de los alimentos del día debe ser aportada por el desayuno y la merienda de la mañana.

### MENSAJES PRÁCTICOS

- Desayune con algún alimento: la leche y el pan con mantequilla no son los únicos alimentos que pueden ser consumidos en el desayuno.
- El tiempo que dedica a desayunar, puede ser recuperado con creces al lograr mayor efectividad en las tareas del día.
- De no disponer de tiempo para desayunar, trate de ingerir algún alimento en cualquier otro horario de la mañana.

- Las frutas constituyen una buena opción para el desayuno y las meriendas.
- Puede desplazar algunos de los alimentos de la comida de la noche para el desayuno.

## Guía 9

---

Conozca el peso saludable para su estructura. Manténgase en forma.

- Para una buena nutrición y salud es importante tener un peso corporal adecuado; éste influye también en el grado en que una persona es feliz y disfruta de la vida.
- La falta de peso puede conllevar a la desnutrición, a un crecimiento defectuoso, menor capacidad de trabajo, infertilidad, osteoporosis y otros problemas nutricionales.
- El exceso de peso (obesidad) es una forma de mala nutrición que puede ocasionar graves problemas para la salud, como la hipertensión, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares, llenando la vida de incapacidades.
- Las personas que tienen demasiado peso tienen dificultades para hacer ejercicios y trabajos físicos.
- Recuerde que es mejor prevenir la obesidad, que tener que hacer dieta para disminuirla. Antes de hacerla, consulte a su nutricionista. ¡No crea en dietas maravillosas!
- Tenga presente que para mantener un peso saludable, se requiere un cambio en su estilo de vida.

**PROVERBIO LA SALUD NO ESTA EN EL PLATO ESTA EN EL ZAPATO**

## TABLA DE VALORES NUTRICIONALES SEGÚN CONSUMO O NO CONSUMO.

	CONSUME	NO CONSUME	MAX
Sopas tipo magui	-15	15	15
Espaguetis y pastas	2	5	5
Frutas	10	-10	10
Verduras	20	-20	20
Huevos	10	-10	10
Leche y sus derivados	10	-10	10
Carne de res	10	-10	10
Carne de cerdo	10	-10	10
Pollo	10	-10	10
Pescado	15	-15	15
Vegetales	15	-15	15
Chorizos	-15	15	15
Mortadela jamón	-15	15	15
Bebidas gaseosas	-15	15	15
Jugos envasados	-15	15	15
Refrescos naturales	10	-10	10
Galletas	-15	15	15
Caramelos	-15	15	15
Sopas magui	-15	15	15
Espaguetis	2	5	5
Mantequilla	10	-10	10
Chiverías	-20	20	20
Tortillas	15	-15	15
Frijoles	15	-15	15
Arroz	15	-15	15
Aceite	20	-20	20
Azúcar	-20	20	20
Café	0	10	10
Pan	2	-5	2

## CALIDADES NUTRICIONALES CANASTAS DE ALIMENTOS FAMILIARES Y DE LOS NIÑOS

		CALIDAD DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS	CALIDAD DE LA CANASTA BASICA DE LOS ALIMENTOS DE LAS FAMILIAS	CALIDAD PONDERADA DE LA CANASTA ALIMENTICIA DE LOS NIÑOS	CALIDAD PONDERADA DE LA ALIMENTACION DE LAS FAMILIAS
N	Válidos	20	20	20	20
	Perdidos	0	0	0	0
	Media	3.0000	2.5000	1.4500	1.5000
	Error típ. de la media	.29912	.41359	.11413	.32847
	Mediana	2.8333 <sup>a</sup>	2.2857 <sup>a</sup>	1.4500 <sup>a</sup>	1.5000 <sup>a</sup>
	Moda	2.00 <sup>b</sup>	2.00	1.00	1.00
	Desv. típ.	1.33771	1.84961	.51042	1.46898
	Varianza	1.789	3.421	.261	2.158
	Asimetría	.586	.610	.218	-.111
	Error típ. de asimetría	.512	.512	.512	.512
	Curtosis	-.065	.209	-2.183	-.262
	Error típ. de curtosis	.992	.992	.992	.992
	Rango	5.00	7.00	1.00	5.00
	Mínimo	1.00	.00	1.00	-1.00
	Máximo	6.00	7.00	2.00	4.00
	Suma	60.00	50.00	29.00	30.00
	Percentiles				
	14.28571	1.4643 <sup>c</sup>	.4524 <sup>c</sup>	. <sup>c,d</sup>	-.5065 <sup>c</sup>
	25	2.0000	1.1111	.	.2727
	28.57142	2.1190	1.2698	1.0214	.5325
	857				
	42.85714	2.5952	1.9048	1.3071	1.2619

286				
50	2.8333	2.2857	1.4500	1.5000
57.14285	3.0952	2.6939	1.5929	1.7381
714				
71.42857	3.7302	3.5952	1.8786	2.3673
143				
75	3.8889	3.8333	1.9500	2.5714
85.71428	4.6571	4.5476	.	3.2571
571				

a. Calculado a partir de los datos agrupados.

b. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

c. Los percentiles se calcularán a partir de los datos agrupados.

d. Se desconoce el límite inferior del primer intervalo o el límite superior del último intervalo.

Algunos percentiles quedarán sin definir.