



**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE  
LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS  
DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA E.B.N. "PROF. VICTOR  
MANUEL TURMERO MORALES". UBICADO EN LA PARROQUIA STA.  
TERESA, DTTO. CAPITAL**

**TUTORA.:** Prof. Norka De Molines

**AUTORAS:**

Andrea RONDON  
C.I.18842525  
Lisbeth VELASQUEZ  
C.I.18440233

Caracas, Noviembre de 2011



**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE  
LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS  
DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA E.B.N. “PROF. VICTOR  
MANUEL TURMERO MORALES”. UBICADO EN LA PARROQUIA STA.  
TERESA, DTTO. CAPITAL**

**(Trabajo presentado como requisito parcial para optar al Título de Licenciado  
en Enfermería)**

**TUTORA.:** Prof. Norka De Molines

**AUTORAS:**

Andrea RONDON  
C.I.18842525  
Lisbeth VELASQUEZ  
C.I.18440233

Caracas, Noviembre de 2011

**PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE  
LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS  
DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA E.B.N. “PROF. VICTOR  
MANUEL TURMERO MORALES”. UBICADO EN LA PARROQUIA STA.  
TERESA, DTTO. CAPITAL**

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos primeramente a DIOS todo poderoso, por guiarnos y estar con nosotras en cada momento de nuestras vidas.

A nuestra casa de estudios U.C.V., por permitir formarnos como profesionales integrales en el área de la salud.

A nuestros padres, familiares y amistades, por brindarnos su apoyo incondicional en cada uno de los momentos mas difíciles de nuestras vidas y en especial en la realización y culminación de esta etapa.

A nuestra tutora Norka De Molines por ayudarnos a elaborar y culminar con la investigación al igual que a todas y cada una de las profesoras que fueron partícipes en la elaboración de este trabajo para que terminara sido un gran éxito.

Y por ultimo pero no menos importante, un gran agradecimiento a la profesora Lilia Betancourt, por proporcionarnos sus conocimientos teóricos, para realizar nuestro trabajo especial de grado.

**A todos ustedes gracias.**



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
 FACULTAD DE MEDICINA  
 ESCUELA DE ENFERMERÍA  
 COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN



ACTA  
 TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

En atención a lo dispuesto en los reglamentos de la Escuela de Enfermería, Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela, quienes suscriben Profesores designados como Jurados del Trabajo Especial de Grado, titulado:

Propuesta de una Guía de Orientación Nutricional  
Sobre La Alimentación Diaria De Preescolares entre 3  
y 6 años de Edad, Dirigida A Las Madres de C.B.N  
III Prof. Victor Manuel Turmero Morales. Ubicada en

Presentado por las (os) Técnicos Superiores: la Parroquia Sta. Teresa.

Apellidos y Nombres: Rondón, Andrea C.I. N° 18.842.525

Apellidos y Nombres: Velasquez, Soberh C.I. N° 18.440.233

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_ C.I. N° \_\_\_\_\_

Como requisito parcial para optar al Título de: Licenciado (a) en Enfermería.

Deciden: su Aprobación

En Caracas, a los 27 días del mes de Enero de 2012

Jurados,

Hortencia

Prof. (a) Hortencia Gutierrez

C. I. N° 5.200.598

Lilia L. Betoncourt

Prof. (a) Lilia Betoncourt

C. I. N° 1.267.326

Notha Mirabal de Molines

Prof. (a) Notha Mirabal de Molines

C. I. N° 3715.337



## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi carácter de tutor del trabajo especial de grado titulado **PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA E.B.N. “PROF. VICTOR MANUEL TURMERO MORALES”**. UBICADO EN LA PARROQUIA STA. TERESA, DTTO. CAPITAL, presentado por las T.S.U. Rondón, Andrea y Velásquez, Lisbeth, considero que el mismo cumple con los requisitos de la ley para ser sometido a la presentación y evaluación del jurado que se les designe.

En Caracas, a los \_\_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ de 2011

---

**Lic. Norka De Molines**

**C.I. N° \_\_\_\_\_**

## TABLA DE CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
AGRADECIMIENTO.....	IV
ACTA DE APROBACIÓN DE T.E.G.....	V
LISTA DE CUADROS.....	VIII
LISTA DE GRÁFICOS.....	IX
RESUMEN.....	X
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO</b>	
<b>I EL PROBLEMA.....</b>	<b>4</b>
Planteamiento del Problema.....	4
Justificación.....	8
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	10
<b>II MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
Antecedentes de la investigación .....	11
Bases conceptuales.....	13
Bases legales.....	34
Sistema de variables.....	37
Definición de Términos básicos.....	40
<b>III MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>41</b>
Tipo de investigación.....	41

Diseño de investigación.....	42
Población.....	42
Muestra.....	42
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43
Validez y Confiabilidad.....	44
Plan de tabulación y análisis de los datos.....	46
<b>IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>48</b>
<b>V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>64</b>
<b>VI PROPUESTA.....</b>	<b>66</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>87</b>
<b>A. INSTRUMENTO.....</b>	<b>88</b>
<b>B. CERTIFICADO DE VALIDEZ .....</b>	<b>93</b>
<b>C. CERTIFICADO DE CONFIABILIDAD.....</b>	<b>96</b>



## LISTA DE CUADROS

CUADRO	Pág.
1. Operacionalización de la variable.....	39
2. Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Macronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos que son fuentes de proteínas.....	49
3. Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Macronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos que son fuentes de carbohidratos.....	52
4. Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Macronutrientes. <b>Subindicadores:</b> Alimentos que son fuentes de grasas.....	55
5. Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Micronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos ricos en vitaminas A, B y C.....	58
6. Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Micronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos que aportan minerales calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloro, potasio, yodo, hierro e ingesta hídrica.....	61

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO	Pág.
1. Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Macronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos que son fuentes de proteínas.....	50
2. Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Macronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos que son fuentes de carbohidratos.....	53
3. Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Macronutrientes. <b>Subindicadores:</b> Alimentos que son fuentes de grasas.....	56
4. Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Micronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos ricos en vitaminas A, B y C.....	59
5. Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. <b>Indicador:</b> Micronutrientes. <b>Subindicador:</b> Alimentos que aportan minerales calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloro, potasio, yodo, hierro e ingesta hídrica.....	62



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA



**PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA U.E.N. “PROF. VICTOR MANUEL TURMERO MORALES”. UBICADO EN LA PARROQUIA STA. TERESA, DTTO. CAPITAL**

**Autores:**

**RONDÓN, Andrea  
VELÁSQUEZ, Lisbeth**

**Tutora:**

**Prof. Norka de Molines**

**Año: 2011**

**RESUMEN**

El presente trabajo tuvo como objetivo la propuesta de una guía de orientación nutricional sobre la alimentación diaria de preescolares entre 3 y 6 años de edad, dirigida a las madres de la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”, ubicada en la Parroquia Santa Teresa, Municipio Libertador, Dtto. Capital. Este estudio se fundamenta en una investigación proyectiva, con un diseño de campo, donde se utilizó como muestra a 22 madres representantes de los preescolares entre 3 y 6 años de edad que asisten en el turno de la tarde a la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero”, a quienes se les aplicó con su consentimiento, un cuestionario de preguntas dicotómicas, que consta de 16 preguntas referidas a los indicadores de la variable. Llegando las autoras a la conclusión de que a pesar que los resultados son favorables al consumo de los macronutrientes, en algunos ítems existen en los mismos ciertos desconocimientos sobre el consumo de micronutrientes, necesarios para lograr una mayor consolidación, en los hábitos alimenticios que se deben tener durante la etapa preescolar.

**Palabras claves:** Guía, Orientación, requerimientos nutricionales, macronutrientes, micronutrientes y etapa preescolar.

## INTRODUCCION

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

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

Para mantener el buen funcionamiento del organismo es recomendable consumir diariamente como mínimo seis nutrientes de los antes mencionados. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (1996), más que el hambre, el verdadero reto de hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y agua) que permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales. Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición, principalmente por sus cantidades, bien sea por exceso o defecto, lo que afecta de alguna forma el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del individuo como un ser holístico, desencadenando en las personas múltiples enfermedades que son principalmente prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos

específicos que influyen en la salud. Entre las enfermedades mas comunes podemos encontrar: Aterosclerosis, Algunos cánceres, Diabetes Mellitus, Obesidad, Hipertensión arterial y la desnutrición: que provoca el síndrome de kwashiorkor, Bocio endémico, Bulimia nerviosa, Anorexia nerviosa y Vigorexia entre muchas otras. Una mala nutrición también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, su boca se vuelve más susceptible a las infecciones. El exceso de carbohidratos, almidones y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte, causando así su destrucción.

Por eso es de gran importancia conocer todo lo que se relaciona con la nutrición, para el desarrollo de esta investigación, ya que se quiere indagar como es la nutrición en el hogar de los preescolares de la EBN “Víctor Manuel Turmero Morales” ubicada en la Parroquia de Santa Teresa; y así poder orientar a las madres sobre las fuentes nutricionales que necesita el niño para un desarrollo óptimo. Para ello se desarrolló un taller dirigido a las madres donde se establecieron las pautas nutricionales recomendadas para la alimentación sana y equilibrada del niño y niña en esta etapa, y de esta forma mejorar la calidad de vida de cada uno de los individuos de esta parroquia, ubicada en el Municipio Libertador; Distrito. Capital.

El estudio presentado está estructurado de la siguiente manera:

- Capítulo I que contempla el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de la investigación.
- Capítulo II se encuentran los antecedentes de la investigación, las bases conceptuales, legales y el sistema de variables.
- Capítulo III lo conforman el diseño de la investigación, el tipo de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez, confiabilidad, plan de tabulación y análisis de los datos.
- Capítulo IV que se refiere a la presentación de los resultados representado en cuadros y gráficos.

- Capitulo V que pertenece a las conclusiones y recomendaciones.
- Capitulo VI que se refiere a la propuesta, y finalmente se presentan de manera ordenada las referencias bibliográficas y los anexos.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

El contenido de este capítulo corresponde al planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de la investigación.

#### **Planteamiento del problema**

Según El Consejo sobre alimentos y nutrición de la Asociación Médica Estadounidense (2006) definen “la nutrición como la ciencia de los alimentos, los nutrimentos y las sustancias que contienen, su acción, interacción y equilibrio en relación con la salud y la enfermedad, y el proceso por el que el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta sustancias alimentarias”. (p.3).

Por consiguiente, la nutrición tiene un profundo predominio en el crecimiento y el desarrollo de los seres humanos, y desde que el niño empieza a desarrollarse se deben tomar las medidas necesarias para que no se vea afectado en un futuro por alguna consecuencia que genere el déficit o exceso de nutrientes.

Para 1996 se realiza en Roma, una cumbre sobre la seguridad alimentaria mundial, donde se reunieron 185 países, para plantear las posibles soluciones para la disminución de la malnutrición en todo el globo terráqueo; El objetivo de la Cumbre fue renovar, al más alto nivel político, el compromiso mundial de eliminar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria sostenible para toda la población.

La gran resonancia de la Cumbre ha hecho que los encargados de adoptar decisiones en los sectores público y privado, los medios de comunicación y el público

en general adquieran mayor conciencia de la situación. También ha establecido las líneas maestras, a nivel político, conceptual y técnico, de un esfuerzo constante para erradicar el hambre en todos los países, Romano P. (1986), luego de culminada la cumbre expreso lo siguiente: "La Declaración de Roma, pide que reduzcamos a la mitad el número de personas que padecen desnutrición crónica en la tierra para el año 2015....Si cada uno de nosotros da lo mejor de sí, considero que podremos alcanzar e incluso superar la meta que nos hemos fijado". Por su parte Jacques, D. (1996) expreso: "Tenemos la posibilidad de hacerlo, tenemos los conocimientos prácticos, tenemos los recursos y, recursos y, con la Declaración de Roma y el Plan de Acción, hemos demostrado que tenemos la voluntad necesaria."

En la cumbre se planteo que: La tarea es velar porque las medidas que se proponen en su Plan de Acción se traduzcan en acciones prácticas, de manera que los ochocientos (800) millones de hombres, mujeres y niños hambrientos y desnutridos disminuyan al ritmo fijado, o si es posible con mayor rapidez.

La Food and Agriculture Organization of the United Nations. FAO (2009) opina que la gran mayoría de las personas desnutridas en el mundo se calculan para novecientos siete (907) millones de habitantes, de los cuales se cree que más de ciento cuarenta y seis (146) millones son niños y se calcula que el 27 por ciento de los menores de cinco años que aun no presentan desnutrición, tienen un peso inferior al normal; dicha problemática se presenta principalmente en países en vía de desarrollo, según los datos de 2007 que ofrece el estado de la inseguridad alimentaria en el mundo. De ellas, el 65 por ciento se concentra en siete países: India, China, la República Democrática del Congo, Bangladesh, Indonesia, Pakistán y Etiopía.

Por consiguiente, la citada organización afirma que en África subsahariana, una de cada tres personas doscientos treinta y seis (236) millones en 2007 sufre de desnutrición crónica. El porcentaje más alto de personas desnutridas sobre el total de la población, según el informe. La mayor parte del incremento de hambrientos ha



tenido lugar en un único país: la República Democrática del Congo, como resultado de un conflicto generalizado y persistente. El país africano ha pasado de once (11) millones de desnutridos (en 2003-05) a cuarenta y tres (43) millones, en el 2007 con una proporción sobre la población total del 29 al 76 por ciento. En conjunto, África subsahariana ha realizado algunos progresos en reducir la proporción de víctimas del hambre crónica, que ha bajado del 34 (1995-97) al 30 por ciento (2003-2005). Los países de Oriente Próximo y el Norte de África experimentan por lo general niveles reducidos de desnutrición. Pero los conflictos (en Afganistán e Irak) y el alza de precios alimentarios han elevado la cifra, desde 15 millones de desnutridos en 1990-92 a treinta y siete (37) millones en 2007. Además, se calcula que la mortalidad infantil en el mundo está calculada para unos cinco punto seis (5,6) millones cada año a causa de muerte por hambre.

Para octubre la FAO (2009), en Nueva Delhi (India) se registro con la mitad de sus niños malnutridos destacó la organización no gubernamental internacional ActionAid. De acuerdo con un informe de la entidad divulgado para este mes, el 47 por ciento de los niños indios menores de seis años de edad padecen de malnutrición, lo que se traduce en 60 millones de niños con hambre crónica, el peor índice en el continente asiático, incluso por debajo de Bangladesh y Nepal.

Latinoamérica y el Caribe alcanzaron su mayor éxito en la reducción del hambre antes del alza de los precios. Pero las subidas han incrementado el número de personas hambrientas en la región, que se situó en cincuenta y uno (51) millones de personas en el 2007. La malnutrición infantil se ha incrementado este año en Guatemala hasta el extremo de triplicar las cifras del 2007 y el 2008, según datos de las autoridades del país citados por la organización no gubernamental Ayuda en Acción. Desde enero, según la ONG, han muerto cuatrocientos sesenta y dos (462) personas de hambre, incluidos cincuenta y cuatro (54) niños, según han informado los medios de comunicación. Guatemala es el sexto país del mundo con peores índices de malnutrición infantil, según informó la organización en un comunicado. Los hospitales públicos están colapsados por los casos de desnutrición.

Según las estadísticas de la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES) para el 2005, los niveles de desnutrición crónica en niños próximos a cumplir los cinco años (48-49 meses, por ejemplo), constituyen un indicador de los efectos acumulativos del retraso en el crecimiento. Por otro lado, este indicador ha disminuido en casi diez puntos porcentuales en los últimos veinte años (de 37.8% en 1984 a 26.7% en 2004), mientras que en la última década se ha mantenido casi constante (1996 a 2006).

Los hábitos alimentarios dados desde la infancia han ido cambiado con el paso del tiempo, los métodos y técnicas utilizados por las personas para alimentarse se ven influenciados por la publicidad y sus hábitos de vida; de una o de otra forma los niños, niñas y adolescentes se ven afectados por la televisión, debido a que la misma interviene en la ingesta de alimentos. Esto debería ser un punto importante ya que si hubiese una alimentación que cubra todos los requerimientos según las diferentes edades habría una nutrición saludable para los miembros que conforman la sociedad y por ende una mejor forma de vida para toda la humanidad.

Según Di Luca, M. (2008) Venezuela posee las cifras de desnutrición infantil más bajas de los países de América Latina para el 2008, y además indicó que de acuerdo con el valor calificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) el índice de subnutrición en Venezuela está entre 4-16%. Di Luca refirió que para 1998 el índice de subnutrición en el país era de 21% y para el 2007 había disminuido hasta el 8%.

En el Distrito Capital, presenta esta realidad a pesar de que disminuyan las cifras a nivel nacional, ya que lo acarrea múltiples factores que desencadenan una mala nutrición en la población como lo son el hacinamiento, escasas fuentes de empleo, familias numerosas, insuficientes recursos económicos, poca ayuda gubernamental, zonas rurales, poca educación en cuanto a los requerimientos nutricionales necesarios para la preservación de la salud, entre otros, que ayudan o

colaboran a que los niños sean los más afectados en su crecimiento y desarrollo adecuado lo que repercutirá posteriormente en su desempeño y formación como adulto sano.

Una de las parroquias que presenta esta problemática es la ubicada en el Municipio Libertador, específicamente en la Parroquia Santa Teresa, donde actualmente se han evidenciados problemas de nutrición en todos los grupos etáreos principalmente en los niños en la etapa de preescolares, motivado a que la EBN Prof. Víctor Manuel Turmero Morales, no cuentan con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), debido a que la estructura de la escuela no posee un adecuado necesario para llevar a cabo el programa.

Es por ello que las investigadoras se trasladaron a la EBN Prof. Víctor Manuel Turmero Morales para indagar en las madres que tanto conocen ellas sobre una nutrición recomendada en sus hijos y de esta manera evitar los problemas o patologías que se pueden desencadenar si no se lleva una alimentación adecuada durante su crecimiento y desarrollo, por tal motivo las investigadoras se plantean la siguiente interrogante: ¿Cómo sería una guía de orientación nutricional sobre la alimentación diaria de preescolares entre 3 y 6 años de edad, dirigida a las madres de la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”, ubicada en la Parroquia Santa Teresa, Municipio Libertador, Dtto. Capital, para el cuarto trimestre del año 2011? Con la finalidad de mejorar la calidad de vida del hombre del mañana representada en los preescolares del hoy.

### **Justificación**

La nutrición ha pasado de ser un tema exclusivo de nutricionistas y profesionales del área de la salud, a ser un tema que recibe cada vez mayor atención por parte de la población en general. Comer bien y sentirse saludable se ha convertido en una meta importante para el desarrollo de las poblaciones.

La realidad requiere una participación activa y consciente de la persona ante las diferentes alternativas para la alimentación que se le presenta diariamente, de ahí la importancia de esta investigación para que las madres adquieran el conocimiento que requieren para alimentar a sus hijos teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales recomendados para una alimentación sana y equilibrada, ya que esto permitirá el desarrollo de su bienestar personal que con seguridad también facilita la integración global de niño (a) a la sociedad.

Con esta investigación se logra un gran aporte para la humanidad porque se intentará atacar directamente el problema de la malnutrición, en especial sobre los requerimientos nutricionales necesarios en la alimentación diaria de los preescolares, para que así las madres incrementen sus conocimientos en el área y estén más claras sobre la alimentación que deben seguir sus hijos de acuerdo a su grupo etario.

La investigación es relevante ya que ayudará a capacitar a las madres, sobre los requerimientos nutricionales necesarios en la alimentación diaria de preescolares, y de igual manera ayudará a la población a disminuir el índice de malnutrición en estos grupos etáreos, permitiendo la selección de los componentes esenciales para conservar un estado de salud adecuado.

Además contribuirá como aporte teórico para otros profesionales en el área de la salud, estudiantes e instituciones que deseen investigar sobre los requerimientos nutricionales necesarios en la alimentación diaria de preescolares, para lograr un desarrollo óptimo, así como también la prevención de enfermedades posteriores, a consecuencia de una malnutrición.

## **Objetivos**

- **Objetivo general**

Proponer guía de orientación nutricional sobre la alimentación diaria de preescolares entre 3 y 6 años de edad, dirigida a las madres de la E.B.N. “Prof. Victor

Manuel Turmero Morales”, ubicada en la Parroquia Santa Teresa, Municipio Libertador, Dto. Capital, para el cuarto trimestre del año 2011.

- **Objetivos específicos**

- Identificar la información que poseen las madres de los niños preescolares en cuanto a una alimentación saludable.
- Diseñar una guía de orientación nutricional sobre las fuentes nutricionales necesarias para esta población.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

El contenido del capítulo hace referencia a los antecedentes de la investigación relacionados a la variable de estudio, bases conceptuales, bases legales y sistema de variable con su operacionalización.

#### **Antecedentes de la investigación**

Para respaldar este estudio se utilizaran las siguientes investigaciones que están estrechamente relacionadas con la investigación.

Angarita, C.; Machado, D.; Morales' G.; García, G.; Arteaga, F.; Silva, T. y Alarcón, O. (2001) en su trabajo Estado nutricional, antropométrico, bioquímico y clínico en preescolares, el cual trata sobre 66 preescolares, seleccionados mediante el muestreo estratificado, de los diferentes estratos socioeconómicos de la Parroquia de Canaguá, Estado Mérida. El estado nutricional se evaluó a través de mediciones antropométricas y exámenes clínico-nutricionales, bioquímicos y coproparasitológicos. Los resultados indican que los preescolares estudiados están en condiciones aceptables en la mayoría de los parámetros utilizados en la evaluación clínico-nutricional, hematológica y bioquímica.

Se elige esta investigación como antecedente porque lo que se busca es reforzar en las madres los conocimientos sobre los requerimientos nutricionales, necesarios en la alimentación diaria de preescolares entre 3 y 6 años de edad, ya que dependiendo de las fuentes alimentarias que consuman este grupo etáreo, se contribuirá en la formación de un adulto sano, representado en el preescolar de hoy.

Por otra parte González, D. y Echardía, E. (2005) realizaron un estudio titulado Conocimiento de las madres acerca de la prevención de la desnutrición en niños de dos (2) a cuatro (4) años de edad en el área de la emergencia pediátrica del Hospital Universitario Manuel Núñez Tovar, en el segundo semestre, Maturín, Estado Monagas.” La investigación fue de tipo descriptivo para la recopilación de los datos se aplico un cuestionarios con un total de 17 preguntas con varias alternativas para seleccionar una respuesta. Los resultados señalaron que las madres tienen un conocimientos parcial en lo referente a la prevención de la desnutrición en niños de dos (2) a cuatro (4) años de edad.

Esta investigación fue tomada como antecedente, porque el conocimiento que tiene una madre en cuanto a la alimentación diaria que debe recibir un preescolar entre dos (2) y cuatro (4) años de edad juega un papel importante en su crecimiento y desarrollo, ya que si conoce el esquema nutricional que se requiere en estos grupos etáreos, les permite en un primer orden el direccionamiento para preparar sus propias guías de alimentación y por consiguiente prevenir la desnutrición en preescolares.

Para finalizar Vásquez, F., Salazar, G., Rodríguez, M. y Andrade, M. (2007) en su trabajo titulado Comparación entre la ingesta alimentaria de preescolares obesos y eutróficos asistentes a jardines infantiles de Junji de la zona Oriente de Santiago de Chile, el cual trata sobre la evaluación de la ingesta alimentaria de preescolares eutróficos y obesos de 4 a 5 años, asistentes a jardines infantiles del sector oriente de Santiago de Chile. La muestra fue de 85 niños eutróficos y 35 obesos, representativa de una población de 450 niños.

En el jardín infantil, se evaluó la ingesta alimentaria mediante el pesaje de la ración servida y de los residuos. La alimentación recibida en el hogar, se efectuó por registro de los alimentos y preparaciones consumidos por el menor.

Los resultados mostraron una ingesta energética similar tanto en el jardín infantil como en el hogar, demostrando que el exceso energético consumido por los

niños proviene del hogar, dado que en el establecimiento educacional se ofrecen tres tiempos de comida y en el hogar, el preescolar debiese sólo ingerir la cena. Respecto de los requerimientos energéticos de los preescolares, tanto los niños obesos como eutróficos están en balance energético durante la semana (90-110%), no así las niñas obesas y eutróficas, que exceden la adecuación energética entre 116 y 111% respectivamente. En conclusión, en el hogar, se ofrece la mayor oferta de alimentos y de menor calidad, lo que empeora durante el fin de semana, en todos los preescolares, independiente de su estado nutricional (adecuación energética mayor 114%).

Esta investigación es importante para la investigación, ya que si en el hogar no se brinda una alimentación saludable, que cubra los requerimientos nutricionales necesarios para los preescolares entre 3 y 6 años de edad, se podrá generar algún déficit o exceso de nutrientes necesarios para ingesta diaria de estos grupos etáreos.

Los estudios utilizados como antecedentes permiten a las investigadoras reforzar en las madres los conocimientos sobre los requerimientos nutricionales necesarios en la dieta diaria de preescolares, y de esta forma contribuir con la salud del hombre o mujer del mañana, representada en el preescolar del hoy.

## **Bases Teóricas Conceptuales**

### **Orientación Nutricional**

Según el Manual de Capacitación Nutricional del Ministerio de Salud (MINSAP, 1988) la orientación nutricional de la población en especial la de los preescolares forma parte del proceso de Educación para la Salud, cuya finalidad es garantizar que la población conozca qué debe hacer para proteger la salud, tanto individual como colectiva. Los hábitos nutricionales adecuados constituyen un elemento fundamental para el desarrollo físico y mental del individuo, así como también para reducir la prevalencia de los factores de riesgo que influyen en su estado de salud.



De igual manera, Luna, J. (2009) la define la orientación nutricional de la manera siguiente:

Conjunto de acciones que proporcionan información básica científicamente validada y sistematizada y desarrollan habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones físicas, económicas y sociales. (p.9)

A partir de la información citada, el objetivo de la orientación nutricional es brindar a las madres de los preescolares los conocimientos necesarios para que estén capacitadas, sobre los requerimientos nutricionales necesarios en la alimentación diaria de sus hijos, y de igual forma ayudar a la población a disminuir el índice de malnutrición en estos grupos etáreos.

### **Guía de orientación**

La guía de orientación esta relaciona con la propuesta de un diseño, elaboración y utilización de medios que intervengan en un proceso de instrucción, aprendizaje y orientación. En el contexto de esta investigación se pretende proponer una guía de orientación nutricional.

### **Preescolar**

La Nutrición en Pediatría, (CANIA) en el año 1999 señala que:

La etapa preescolar se caracteriza por una estabilidad en el crecimiento debido a la disminución en la velocidad de talla y de peso que condiciona una disminución en el apetito. Por lo tanto, estos niños, necesitan menos calorías por kilo de peso para cubrir sus requerimientos calóricos diarios, en comparación con lo que necesitaba durante sus primeros años de vida. (p.119)

Según Erikson, E. (1902-1994) la describe la etapa preescolar como:

La tercera etapa locomotora genial de las ocho que conforman el ciclo de la vida y la misma abarca desde los tres años a los seis años. El niño (a) se

percata mas agudamente de su medio externo. Toma la iniciativa para establecer relaciones más cercanas con el progenitor del sexo opuesto, siendo la identificación con el padre del mismo sexo crucial en esta etapa. (s/n)

Mientras que Piaget, J. (2000) afirma que:

Es un estadio preoperatorio que va desde los 2 a los 7 años de edad, ya que el mismo se caracteriza por la interiorización de las reacciones, dando lugar a acciones mentales que aún no son categorizables como operaciones por su vaguedad, inadecuación y/o falta de reversibilidad. (s/n)

### **Características de los preescolares**

Brown, Judith (2006) afirma que durante esta etapa, el crecimiento del preescolar es menor que en la lactancia, pero es estable. Esta disminución de la velocidad de crecimiento se refleja en la disminución del apetito.

Los niños aún necesitan la cantidad adecuada de calorías y nutrientes para satisfacer sus necesidades nutricionales. Los hábitos de salud que se establecen durante esta etapa temprana de la vida tal vez afecten las prácticas de alimentación y la salud subsiguiente en el futuro. El desarrollo de nuevas habilidades y el aumento de la independencia caracterizan las etapas de la lactancia mayor y preescolar. El conocimiento de nuevos alimentos y su aceptación, el desarrollo de habilidades de alimentación y el establecimiento de preferencias por alimentos salubres y hábitos alimenticios que constituyen aspectos importantes de esta etapa del desarrollo.

En la edad preescolar, continúa el aumento de las capacidades motoras gruesas y finas. A los cuatro años de edad, el niño ya brinca en un pie y escala de manera adecuada. Además tiene capacidad para montar un triciclo o bicicleta con llantas de soporte, así como de lanzar una pelota con la mano.

En esta etapa el niño es capaz de aceptar otros puntos de vista, comienza a interactuar con un círculo creciente de adultos y semejantes. Durante la edad preescolar, los niños pasan de manera graduable la dependencia en los límites de

conducta externos, como los demandados por lo padres y cuidadores, al aprendizaje de la limitación interna de su comportamiento. Esta transición es un requisito previo para el funcionamiento en un salón de clases.

Su lenguaje se desarrolla con rapidez, y constituye un indicador importante tanto del desarrollo cognitivo como del emocional. Entre los dos y cinco años de edad, el vocabulario del niño aumenta de 50 a cien 100 palabras a más de 2000.

La característica primordial de esta fase el crecimiento y el desarrollo corporal.

El crecimiento (medido por peso y altura) a partir del segundo año tiende a un aumento menos acusado, aunque sigue siendo intenso. Esto, junto a una actividad física muy importante, induce unas necesidades nutricionales que van a ir aumentando paralelas a la edad.

En lo relativo a la energía se pasa de necesitar unas 100 kcal/kg de peso hasta los tres años a 85 kcal/kg de peso en adelante. Si antes se ha dicho que el crecimiento sufre una lentificación, la reducción de la energía debería ser mayor y sin embargo, las demandas energéticas disminuyen poco por la gran actividad que se despliega a estas edades. Por tal motivo las necesidades energéticas de acuerdo al crecimiento bajan a 1,2 g/kg de peso del año a los 6 años.

La importancia de los años de la edad preescolar, en relación con la alimentación radica en que el niño empieza a entrar en contacto con la sociedad y, por tanto, con los hábitos y costumbres de su entorno social; por una parte, está su entorno próximo, padres, parientes, amigos, etc., que influyen en sus hábitos alimentarios. Durante esta fase fácil influir negativamente si se estimula el consumo de alimentos no recomendados, como los dulces o las golosinas; por otra parte, los

comedores de guarderías y los colegios también ejercen una influencia muy importante en los hábitos.

El preescolar conoce el uso del tenedor y cuchara y emplea de manera adecuada una taza. La alimentación no es un proceso tan desordenado como lo fue en la lactancia mayor. Aún ocurren derrames de comidas, pero son accidentes. La supervisión de un adulto durante la hora de la comida todavía es importante.

Al igual que en la etapa de lactancia mayor, se debe recordar a los padres de preescolares que el índice de crecimiento se mantiene relativamente bajo, con apetito e ingesta alimenticia reducido.

Es importante que durante esta etapa se eduque al preescolar sobre las comidas, selección de alimentos y preparación al hacerlos participar en actividades sencillas relacionadas con las comidas. Por ejemplo, las salidas al mercado sirven para introducir a los niños en una amplia gama de frutas y verduras frescas. Es necesario que las familias de niños preescolares continúen el fomento de la alimentación en familia.

Un principio importante de la nutrición de niños pequeños, que tiene aplicación directa en la alimentación del niño, es la capacidad infantil para autorregular la ingesta de comida. Cuando se les permite que decidan cuando comer y cuando dejar de hacerlo sin interferencia externa, el niño come lo que necesita. Ellos tienen una capacidad innata para ajustar su ingesta de calorías con el objetivo de cubrir sus necesidades calóricas.

Los preescolares continúan el aprendizaje sobre alimentos y hábitos alimenticios al observar a sus padres, cuidadores, semejantes y hermanos, además de que comienzan a recibir influencias de lo que ven en el televisor. Sus propios hábitos y preferencias alimenticios se establecen en este momento.

Brown, Judith (2006) dice que los niños continúan con su crecimiento físico y aprendizaje a un ritmo estable durante este período, pero el desarrollo desde el punto de vista cognitivo, emocional y social es enorme. Este período de la vida de un niño constituye la preparación para los requerimientos físicos y emocionales del crecimiento del adolescente. Al contar con los miembros de la familia, los maestros y otras personas de su entorno que funcionan como modelos de conductas saludables de alimentación y actividad física, se prepara mejor a los niños para realizar elecciones adecuadas durante la adolescencia y en etapas posteriores de la vida.

### **Consumo de alimentos y su relación con el valor nutricional**

Previo al desarrollo de los conceptos sobre consumo de alimentos, se hace necesario aceptar y reconocer el término nutrición desde un orden que se encarga de la aplicación de solución a problemas de nutrición.

En ese sentido, al hablar sobre consumo de alimentos y su relación con los valores nutricionales corresponde al estado de salud y que de manera definitiva contribuya al bienestar físico, mental y social de la persona. Además del valor nutricional consumido en la dieta depende del estado de salud, lo que implica aceptar que el valor nutricional contenido en los alimentos indica que la persona vive en equilibrio armónico, es decir, su ingesta alimentaria es suficiente para reparar su gasto energético, proteico, mineral y vitamínico, lo cual según el Instituto Nacional de Nutrición (INN, 2000) “mantiene la integridad de los tejidos y sistemas, permitiendo de manera saludable las funciones propias de los seres vivos” (p.10). En el caso de los niños estos autores continúan señalando, que les permite un crecimiento y desarrollo acorde a su edad como un componente indispensable en el logro de ello.

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 1995) opina que el consumo de alimentos son los componentes armónicos de alimentos contenidos en la dieta en donde se incluyan “carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y

agua con alto valor nutritivo” (p.130). Estos autores continúan destacando, que el valor nutritivo, su contenido puede variar, y ninguno proporciona todos los nutrientes esenciales, es por ello que se requiere de su combinación para su alcance de su valor nutritivo.

Los nutrientes contenidos en los alimentos le darán el valor según los requerimientos, sobre todo al recordar que estos nutrientes sus funciones son las de proporcionar energía para los procesos corporales y el ejercicio, proporcionar material estructural para los tejidos corporales como hueso y músculo, regular los procesos corporales.

Al respecto Tamares, J. (2000) refiere acerca del consumo de alimentos, lo siguiente:

La cantidad de energía que aportan los nutrientes o alimentos es su valor calórico. La caloría es la unidad de energía de calor. La caloría pequeña es la cantidad necesaria para elevar la temperatura a 1 gramo de agua 1°C y es la unidad que se utiliza en nutrición. La energía liberada en cada gramo de carbohidrato y proteína una vez que se metabolizan, es alrededor de 4 kcal, lo que se libera en cada gramo de grasa, alrededor de 9 kcal. En la mayoría de los casos las personas obtienen más energía de los carbohidratos que de las grasas y las proteínas (p.1056)

En ese caso, el valor nutricional para la obtención de energía se mide de acuerdo al consumo de kilocalorías correspondientes a los alimentos a consumir. Significa relacionar el valor nutricional con nutrientes esenciales (agua, carbohidratos, proteínas, grasas y minerales).

Por tal motivo Brown, J. (2006) también opina que los fundamentos sobre nutrición “se concentran en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de los alimentos y la salud”. (p.420)

Al mismo tiempo el referido autor afirma que los nutrientes esenciales y no esenciales se encuentran constituidos por:

Nutrientes esenciales: A los nutrientes que el cuerpo no puede producir, o que por lo general elabora en cantidades insuficientes, se les conoce como nutrientes esenciales. A los siguientes nutrientes se les considera esenciales: Carbohidratos, ciertos aminoácidos (los esenciales: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina), el ácido linoleico y ácido alfa-linolénico (ácidos grasos esenciales), las vitaminas, los minerales, el agua.

Nutrientes no esenciales: El colesterol, la creatinina y la glucosa son ejemplos de nutrientes no esenciales. Estos se encuentran presentes en los alimentos y son requeridos por el cuerpo, pero no tienen que ser parte de la dieta.

### **Requerimientos de nutrientes esenciales**

La cantidad requerida varía con base en los siguientes factores: La edad, la talla, el género, las características genéticas, el crecimiento, la enfermedad, el uso de medicamentos, los hábitos de vida, el embarazo y lactancia.

Por consiguiente, La Food and Nutritión (1989) define los requerimientos nutricionales de la dieta de preescolares como “los niveles de ingesta que en función de los conocimientos científicos son adecuados para alcanzar las necesidades de este grupos etáreo”. (p3)

Brown, J. (2006) opcit, opina que se debe consumir de acuerdo a la edad que se tenga los siguientes requerimientos nutriciones:

**Carbohidratos:** Consisten en azúcares simples (monosacáridos y disacáridos), carbohidratos complejos (los polisacáridos), la mayor parte de las fuentes nutrimentales de fibra y azúcares del alcohol.

Todos los carbohidratos tanto simples como compuestos, a excepción de la fibra, proporcionan cuatro calorías por gramo. Las fibras no cuentan como fuente de energía, debido a que las enzimas digestivas de los seres humanos no las pueden

fraccionar. La principal función de la fibra es aportar “masa” para una eliminación normal. Las dietas con alto contenido en fibra reducen el índice de absorción de glucosa (un beneficio para las personas con diabetes) y es posible que ayuden a prevenir enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.

- Nivel recomendado de ingesta: Se recomienda que de 45 A 65% de las calorías provengan de los carbohidratos. El azúcar agregado debe constituir no más de 25% de la ingesta calórica total. Se recomienda que las mujeres adultas consuman entre 21 y 25 g, y los hombres de 30 a 38 g de fibra dietética total diaria.
- Fuentes alimenticias de carbohidratos: Los carbohidratos están ampliamente distribuidos en los alimentos de origen vegetal, en tanto que la leche es la única fuente de origen animal importante (lactosa).

**Proteína:** La proteína de los alimentos proporciona al cuerpo aminoácidos, que se utilizan para construir y mantener tejidos como músculo, hueso, enzimas y células rojas de la sangre. A la proteína proveniente de la leche, el queso, la carne, los huevos y otros productos de origen animal se le consideran de alta calidad. Las fuentes vegetales de proteína, con excepción de los frijoles de soya, no proveen los nueve aminoácidos esenciales.

- Ingesta recomendada de proteína: En términos generales la proteína debe contribuir con 10 a 35% de la ingesta total de la energía. La deficiencia de proteína, produce pérdida de tejido muscular, debilidad, disminución de la resistencia a enfermedades, problemas renales y cardíacos y, en niños, la enfermedad por deficiencia Kwashiorkor. La deficiencia proteica en adultos produce pérdida de proteína de tejido corporal, trastornos cardíacos, diarrea grave y otros problemas de salud.



- Fuentes alimenticias de proteína: Los productos de origen animal y las legumbres son en particular buenas fuentes de proteína.

**Grasas:** Las grasas de los alimentos comparten la propiedad de ser solubles en grasas pero no en agua. En realidad se trata de una subcategoría de los lípidos, pero a estos macronutrientes se le conoce como grasa en la ingesta dietética de referencia. En los lípidos se incluyen grasas, aceites y componentes relacionados, con el colesterol. Por lo general, las grasas son sólidas a temperatura ambiente, mientras que los aceites suelen ser líquidos. Las grasas y los aceites están compuestos de varios tipos de triglicéridos, que constan de tres ácidos grasos ligados al glicerol.

- Ingesta recomendada de grasas: En las recomendaciones actuales se requiere el consumo de 20 a 35% de calorías totales provenientes de las grasas.

**Vitaminas:** Son sustancias químicas presentes en los alimentos que desempeñan funciones específicas en el cuerpo. Hasta el momento se han descubierto 13 de esas sustancias. Se clasifican de acuerdo con su solubilidad en grasa o en agua.

Las vitaminas del complejo B y la C son solubles en agua y se encuentran disueltas en el agua de los alimentos. Las que son solubles en grasas como las vitaminas A, D, E y K están presentes en los componentes de grasa de los alimentos.

Las vitaminas solubles en grasa se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y en el hígado. El consumo excesivo de vitaminas solubles en grasa obtenidas de suplementos, en especial de las vitaminas A y D, produce varios síntomas de toxicidad.

Las vitaminas no proporcionan energía ni sirven como componentes estructurales del cuerpo. Algunas juegan papeles importantes como coenzimas en

cambios químicos que se presentan en el cuerpo, al que se le conoce como metabolismo. La vitamina A es necesaria para reemplazar las células que cubren la boca y el esófago; la tiamina, para el mantenimiento de apetito normal; y la riboflavina y el folato, para la síntesis de proteínas corporales.

**Minerales:** Los seres humanos requieren los siguientes minerales: Calcio, fósforo, magnesio, hierro, cinc, flúor, yodo, selenio, cobre, manganeso, cromo, molibdeno, sodio, potasio y cloro. La diferencia de los minerales con los otros nutrientes radica en que se componen de átomos simples y conlleva una carga en solución. La carga presente en los minerales les permite combinarse con otros para formar complejos estables en huesos, dientes, cartílago y tejidos. En los líquidos corporales, los minerales cargados sirven como fuente de energía eléctrica que estimula la contracción de músculos y la reacción de nervios.

**Agua:** La última categoría, pero no la menos importante, de nutrientes es el agua. El 60 al 70% del peso de los adultos se compone de agua. Ésta constituye el medio en el que se llevan a cabo la mayor parte de las reacciones químicas en el cuerpo. Juega un papel importante en la transformación de energía, la excreción de desechos y la regulación de la temperatura.

En condiciones climáticas y con niveles de actividad física normales, los varones adultos requieren de 15 a 16 tazas de agua cada día provenientes de líquidos y alimentos; las mujeres, 11 tazas. Las personas suelen obtener 75% de la ingesta requerida del agua y otros líquidos, y 25% de los alimentos.

- Fuentes nutrimentales de agua: Las mejores fuentes de este líquido son el agua de filtros y la embotellada; las bebidas no alcohólicas, como los jugos de frutas y verduras, y la leche; y los caldos. El alcohol tiende a aumentar la pérdida de agua a través de la orina, por lo que bebidas como la cerveza y el

vino no son tan “hidratantes” como lo es el agua. Las bebidas con cafeína son hidratantes en las personas que están acostumbradas a consumirlas.

### **Alimentos funcionales**

A los alimentos funcionales también se les conoce como “nutracéuticos”. Entre ellos se incluyen una gama de productos que en teoría han sido modificados para aumentar su contribución a una dieta saludable. Los alimentos se hacen “funcionales” por:

- Retirar los componentes potencialmente dañinos (p. ej., colesterol de las yemas de huevo y la lactosa de la leche).
- Aumentar la cantidad de nutrientes y no nutrientes favorables (p. ej., alimentos líquidos fortificados con fibra, jugo de naranja fortificado con calcio y vitamina C).
- Agregar nuevos componentes benéficos a los alimentos (p. ej., bacterias “amigables” al yogur y otros productos lácteos).

Se debe tener en cuenta para la valoración de los individuos los siguientes aspectos, según Brown, J. (2006).

### **Valoración nutrimental**

La valoración nutrimental en grupos e individuos constituye un requisito previo para planear la prevención o solución de problemas de salud relacionados con la nutrición.

### **Valoración en el ámbito comunitario**

Por lo general, es posible determinar un objetivo del “estado de salud nutrimental” de la comunidad mediante datos estadísticos vitales existentes, en busca de las opiniones del grupo de miembros estudiados y expertos de salud locales, además de hacer observaciones. El conocimiento del promedio de los ingresos de los hogares; la proporción de familias que participan en programas de cupones de

alimentos, comedores populares, programas de desayunos escolares o bancos de comidas; y la distribución de la edad del grupo ayuda a identificar preocupaciones y temas clave de nutrición. En comunidades grandes, los índices de mortalidad infantil, las enfermedades cardíacas y el cáncer sirven para revelar si la incidencia de dichos problemas es anormalmente elevada.

### **Valoración a nivel nutrimental individual**

La valoración nutrimental de los individuos tiene cuatro componentes principales:

- Valoración clínica/física.
- Valoración dietética.
- Valoración antropométrica.
- Valoración bioquímica.

### **Valoración clínica/física**

Implica la inspección visual de una persona por parte de un dietista registrado capacitado u otro profesional calificado para observar características que quizá se relacionen con desnutrición. La grasa corporal excesiva o inadecuada, la palidez, los moretones y el cabello quebradizo son ejemplos de características que sugieren problemas relacionados con la nutrición. Las características físicas son indicadores inespecíficos, pero sirven para dar sustento a otros hallazgos relacionados con el estado nutrimental.

### **Valoración dietética**

Existen muchos métodos para evaluar la ingesta dietética. Para propósitos clínicos, los recordatorios dietéticos de 24 horas y los requisitos alimenticios analizados por programas por computadora son los más frecuentes. Los recordatorios simples de 24 horas y los cuestionarios de frecuencia alimenticia son los más útiles para calcular la ingesta dietética de grupos, en tanto que los recordatorios múltiples y el historial dietético suelen utilizarse para realizar valoraciones de dietas individuales.

### **Valoración antropométrica**

Las mediciones individuales de talla corporal (altura, peso, porcentaje de grasa corporal, densidad ósea y circunferencia de cabeza y cintura) son útiles en la valoración del estado nutricional (si se realizan de manera correcta).

### **Valoración bioquímica**

Los niveles de nutrientes y enzimas, las características del DNA y otros marcadores biológicos son componentes de una valoración bioquímica del estado nutricional, y los resultados de dichas pruebas proporcionan información específica sobre un componente del estado nutricional de una persona, y son muy útiles para diagnosticar una condición específica.

### **Alimentación en el preescolar según CANIA (1999):**

El preescolar regula su ingesta y saciedad sin influencia del medio externo; esto hace que el niño mantenga un consumo energético constante durante todo el día. En este tiempo; el apetito es irregular y varía en los días, es decir no es igual ayer a como será hoy, esto debido a las fluctuaciones en su crecimiento y actividad física; en un mismo día, una comida puede ser copiosa y otra puede no realizarse. Lo que da origen a ansiedad en la familia o en aquellas personas que están al cuidado del niño ya que para el adulto el niño debe comer en grandes cantidades y a su hora.

La maduración neurológica que el niño alcanza en esta etapa le permite deambular libremente, conocer el mundo que le rodea, buscar lo que desea comer por sí solo, comunicar con mayor facilidad la aceptación o el rechazo de los alimentos y manejar con su conducta alimentaria el entorno emocional de la familia.

El preescolar tiene la capacidad de sentarse a la mesa y disfrutar de la comida con su familia; a partir de los dos años puede y desea comer por sí solo, como signo de su independencia y demostrar su capacidad para hacerlo, ya utiliza los platos, vasos y tasas de una manera bastante adecuada y entre los cinco a seis años ya

aprende a utilizar por si solo el cuchillo. Jugar constituye una de las actividades más importantes e interesantes en la vida del preescolar y frecuentemente desplaza la comida por el juego. Una buena progresión de su peso y talla señala una adecuada nutrición, a pesar de que parezca que el niño durante el día no consume lo suficiente.

La dieta del preescolar en ocasiones se vuelve monótona y de poca variedad, cuando rechaza ciertos alimentos (vegetales y verduras) que antes le gustaban, o insiste en comer una misma variedad de menú todos los días, se niega a probar nuevos alimentos, e inclusive los rechaza antes de probarlos. Muchos de los preescolares no aceptan comer fuera de casa por no tener el mismo sazón o aspecto que posee la comida familiar, también suelen copiar conductas alimenticias y hábitos de los adultos, por lo cual es frecuente conseguir niños que rechazan ciertos alimentos que al menos a uno de sus padres tampoco les gustan.

Los preescolares aceptan una cierta cantidad de alimentos en el plato y no comen más que solo eso; toleran mejor los alimentos con temperaturas templadas y con olores y colores que no sean tan fuertes. Prefieren el sabor dulce y los alimentos preparados sin salsas, de sabores y texturas suaves, que no tengan pequeños trozos visibles de vegetales o especias de la preparación y que los alimentos no se mezclen en el plato.

Con frecuencia pueden desarrollar fobias a ciertos alimentos que comen obligados o porque son premiados si los ingieren. Paradójicamente, los alimentos que se utilizan para premiar conductas son los preferidos por el niño y estos generalmente son alimentos considerados de calorías vacías.

Las actitudes negativas hacia la alimentación son temporales y se modifican cuando el niño madura, siempre y cuando se manejen en forma adecuada. Esto es importante, pues en la edad preescolar se adquieren los hábitos y conductas dietéticas,

los gustos, las costumbres y los modales de la mesa; se deben transmitir los mejores dentro del contexto cultural de cada familia.

Es importante enseñar al niño a tomar sus propias decisiones acerca de su alimentación, especialmente cuando empiecen en el colegio ya que en este paso tendrá lo que será su primer contacto con otros niños y otras costumbres de alimentación además de la cantina escolar donde no siempre lo que le ofrecen a los niños es lo más sano y sustancial para él, educando al niño sobre los alimentos más indicados para su alimentación también se estaría previniendo en un futuro el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles pero si prevenibles como es el caso de la obesidad, las enfermedades isquémicas del corazón, las enfermedades cerebrovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II, el cáncer y la osteoporosis. Es más fácil establecer tempranamente buenos hábitos de alimentación, que tratar de cambiar malos hábitos en la adolescencia o en la edad adulta. Las actividades físicas o deportivas hay que incentivarlas para que formen parte de los hábitos y protegerlos del sedentarismo al que están expuestos algunos niños, especialmente en las grandes ciudades.

### **Características del Régimen Alimentario por CANIA (1999)**

La densidad energética de la dieta debe ser del orden de 0,6 a 0,8 Kcal por cm<sup>3</sup> de alimento líquido y alrededor de 2 Kcal por gramo de alimento sólido. El azúcar o carbohidratos simples no deben exceder del 6% al 10% del aporte calórico total de la dieta. Los carbohidratos complejos deben cubrir alrededor del 50% del total de energía diaria.

El aporte dietético de fibra se sugiere entre 8 a 10g/1000kcal, o 0,4 a 0,6 g/kg/día, para mantener una motilidad intestinal adecuada sin efectos secundarios. Una dieta que cuente con granos, tubérculos, cereales, frutas y vegetales ofrecerá adecuadamente este nutriente. Las proteínas deben aportar entre el 13 y 15% del total de calorías. Los aminoácidos esenciales deben representar más del 75% del aporte proteico total. Las grasas deben cubrir entre 30% y 35% del aporte calórico total. Lo

importante es mantener una proporción similar de ácidos grasos saturados y poliinsaturados (10%) y de monoinsaturados entre 10% al 15%. En cuanto a los niveles de colesterol, se recomiendan 100mg por cada 1000 calorías diarias. Los ácidos grasos esenciales deben cubrir como mínimo el 4% del total de energía diaria.

A partir de los 3 años, aquellos niños que así lo ameriten pueden iniciar el consumo de leche descremada, pero no antes de esa edad debido a que las necesidades de lípidos son mayores para la maduración cerebral. Se recomienda un aporte de sodio entre 600 y 1800 mg al día.

Los alimentos deben ser distribuidos durante el día en tres comidas principales y dos meriendas. Las meriendas deben ofrecer una porción adecuada de nutrientes y limitar el consumo de alimentos ricos en calorías vacías. Una forma recomendada para calcular cuánto debe comer el niño, es servir en el plato, por cada año de edad, una cucharada de cada uno de los alimentos.

Por consiguiente Peña, L. (2001), opina que la alimentación debe regirse según la edad del niño (a), como se explica a continuación:

### **Alimentación del niño preescolar entre 1 – 3 años de edad**

#### **Características de esta etapa**

- Cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos.
- Pueden realizar en algunas comidas, gran aporte energético mientras que otras pueden ser mucho más reducidas, manteniendo su consumo calórico global, normal.
- Periodo madurativo: rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y de la socialización.
- A los tres años, se da la madurez de la mayoría de los órganos y sistemas, similar al adulto.
- Necesidades calóricas bajas por desaceleración del crecimiento.



- Aumento de las necesidades proteicas, por el crecimiento de los músculos y otros tejidos.
- Aumento de peso entre 2 y 2,5kg por año.
- Crece aproximadamente 12 cm el segundo año, 8-9cm el tercero y 5-7cm a partir de esta edad.

### **Requerimientos**

- Energía: 1300 kilocalorías/día (102 Kcal./Kg., peso/día) esto según la OMS (1985), RDA (1989). En el primer año, aproximadamente de 800 a 1000 Kcal., y a los 3 años, de 1300 a 1500 Kcal., dependiendo, entre otros, de la actividad física del niño.
- Proteínas: 1,2 g/Kg. de peso/día (65% de origen animal).
- Calcio: 500mg/día
- Hierro: 10mg/día, hasta los 10 años de edad.
- Fósforo: 460mg/día.
- Cinc: 10mg/día
- Si el consumo es de agua de abasto público, fluorización del agua si sus niveles son inferiores a 0,7 MG/litro. Contraindicadas las aguas con niveles superiores a 1,5 ppm (1,5mg/litro) de flúor por el riesgo de fluorosis.
- Si el consumo es de aguas envasadas o de abasto publico con niveles inferiores a 0,7 mg/litro: 0,7 MG/día

### **Recomendaciones dietéticas**

- Distribución dietética: 25% desayuno, 30% almuerzo, 15% merienda y 30% cena. Evitar la ingesta entre horas.
- Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos no más de un 10% de refinados), 30-35% de grasas y 10-15% de proteínas de alta calidad.

- Dieta variada, equilibrada e individualizada. No aplicar normas nutricionales rígidas. Incluir alimentos de todos los grupos. Un menú variado puede cubrir todas las necesidades nutricionales del niño.
- Si hay dificultad aun para masticar algunos alimentos o para aceptar nuevos, ofrecerle al niño diferentes tipos de alimentos con diferentes colores, sabores, y texturas, sin fortalecer ni dejarlo a su elección, con prevención sobre el consumo de grasas que poseen mejores características organolépticas. Tener en cuenta la preferencia y aversión del niño sobre los distintos alimentos y su actividad social.
- Acostumbrarle a realizar las comidas en familia o con otros niños como en la escuela o guarderías, evitando la televisión en un buen ambiente relajado.

### **Niños de 4-6 años de edad**

#### **Características de la etapa**

- Crecimiento estable (5-7 cm de talla y entre 2,5 a 3,5 kg de peso por año)
- Bajas necesidades energéticas.
- Persistencia del poco interés por los alimentos y de las bajas ingestas.
- Consolidación de los hábitos nutricionales. Aprendizaje por imitación y copia de las costumbres alimentarias en su familia.

#### **Requerimientos según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1985)**

- Energía: 1800kcal/día (90kcal/kg peso/día)
- Proteínas: 1,1 g/kg peso/día (65% de origen animal)
- Calcio: 800MG/día
- Suplementación con flúor: 1mg/día si el agua de consumo es inferior a 0,7 mg/litro. contraindicadas las aguas con niveles superiores a 1,5 ppm (1,5 g/litro) de flúor por el riesgo de fluorosis.

## **Recomendaciones dietéticas**

- Distribución dietética: 25% en el desayuno, 30% en el almuerzo, 15% en la merienda y 30% en la cena. Reclamar que se aconseja el 25% de la distribución calórica en el desayuno.
- Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos de 10% de refinados), 10-15% de proteínas de alta calidad y 30-35% de grasas, con equilibrio entre las grasas animales y vegetales.
- Aporte diario de alimentos de todos los grupos con una dieta variada y no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento.
- Valorar los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño y su familia.
- Vigilar los menús de los escolares. Por ejemplo se le puede ofrecer como primeros platos: verduras, legumbres, pastas, arroz; como segundo plato: pescados, carnes, magras, huevos con papa, ensaladas o guarnición de verduras y como postres: frutas, leche o derivados lácteos. El agua debe ser la bebida de elección y el pan como un acompañante.
- Los menús escolares deben aportar en 30-35% de los requerimientos energéticos y al menos el 50% de las proteínas diarias. Deben adaptarse a la cocina tradicional, ser atractivos y variados para su consumo, y mantener un adecuado equilibrio en cuanto a macronutrientes y energía, así como presentar un riguroso control sanitario.
- Programas de educación sanitaria en los colegios, como complemento de la familia, sobre las mejores normas dietéticas.

- Restringir a 1-2 horas diarias de televisión por su implicación en la obesidad, en la tendencia a la vida sedentaria y en la incitación al consumo de determinados alimentos.

En atención a lo precitado, en Venezuela El Instituto Nacional de Nutrición como ente del estado encargado de hacer cumplir los lineamientos que buscan mejorar el estado nutricional en el país emprende junto a la empresa Cesta ticket Accor la campaña de difusión sobre el trompo de los alimentos.

El trompo de los alimentos, constituye una nueva clasificación ideada por el INN, ya que es la nueva imagen que trae a colación el tradicional juego para rescatar los valores culturales del país promoviendo así una sana alimentación.

El Trompo abandona el antiguo patrón de referencia como lo era el "trébol de los grupos básicos de alimentos, creada también por el instituto y que se mantuvo vigente hasta 1993 pero ahora lo que se busca es fomentar el consumo de nuestros productos contribuir a la soberanía alimentaria", sostiene Calderón, D.

Para una alimentación saludable de acuerdo a las recomendaciones nutricionales para la población venezolana, el INN ha clasificado los alimentos en cinco grupos de acuerdo a su valor nutritivo y cada uno está acompañado de un color.

Los granos, cereales, tubérculos y plátanos, están identificados con el color amarillo; hortalizas y frutas con el color verde; leche, carnes y huevos con el azul; azúcares con el color gris; las grasas y aceites vegetales con el anaranjado y para finalizar el guaral de El Trompo, representa el agua y la actividad física que son el complemento para una mejor calidad de vida.

La manera en que se dispuso los alimentos en El Trompo, tiene como finalidad orientar a la población en la selección adecuada y a una ingesta balanceada

de alimentos que conforman su dieta, es decir, aquella que proporciona al organismo todas las sustancias nutritivas que favorecen el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud.

### **Bases Legales**

Al igual que aquellas organizaciones e instituciones pertenecientes al estado venezolano, la nutrición también posee sus reglas que regula lo relativo a los derechos, garantías y deberes de los preescolares y escolares en cuanto a los requerimientos nutricionales que deben tener en su dieta diaria.

Esta investigación está enmarcada por parámetros legales fundamentales sustentados en la:

1. Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999).
2. Ley orgánica de Protección del niño, niña y adolescente (2003).
3. Ley del ejercicio profesional de la enfermería (2005).

A continuación se analizan los artículos más relevantes en esta investigación, y que contribuyen con el desarrollo de la misma además del cumplimiento del objetivo final.

La Constitución de la Republica existen diversos artículos que respaldan los objetivos de la investigación como lo son:

**Artículo 86.** Todos los venezolanos tenemos derecho a la seguridad social como servicio público de carácter no lucrativo, que garantice la salud y asegure protección en contingencias de maternidad, paternidad, enfermedad, invalidez, enfermedades catastróficas, discapacidad, necesidades especiales, riesgos laborales, pérdida de empleo, desempleo, vejez, viudedad, orfandad, vivienda, cargas derivadas de la vida familiar y cualquier otra circunstancia de previsión social.

Otra de las leyes que ayudan al logro de los objetivos es Ley Orgánica de Protección del niño, niña y adolescente en sus artículos:

**Artículo 6°.** Participación de la Sociedad. La sociedad debe y tiene derecho de participar activamente para lograr el cumplimiento de los derechos y garantías de los niños, niñas y adolescentes.

**Artículo 7°.** Prioridad Absoluta. El Estado, la familia y la sociedad deben asegurar, todos los derechos y garantías de los niños y adolescentes.

**TÍTULO II**  
**DERECHOS, GARANTÍAS Y DEBERES**  
**Capítulo II**  
**Derechos, Garantías y Deberes**

**Artículo 15.** Derecho a la Vida. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a la vida y el estado se encuentra en la obligación de garantizárselo.

**Artículo 26.** Derecho a ser Criado en una Familia. Todos los niños y adolescentes tienen derecho desarrollarse en el seno de su familia de origen.

**Artículo 27.** Derecho a Mantener Relaciones Personales y Contacto Directo con los Padres.

**Artículo 30.** Derecho a un Nivel de Vida Adecuado. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral. Este derecho comprende, entre otros, el disfrute de:

a) Alimentación nutritiva y balanceada, en calidad y cantidad que satisfaga las normas, de la dietética, la higiene y la salud;

b) Vestido apropiado al clima y que proteja la salud;

c) Vivienda digna, segura, higiénica y salubre, con acceso a los servicios públicos esenciales.

**Artículo 41.** Derecho a la Salud y a Servicios de Salud.

**Artículo 43.** Derecho a Información en Materia de Salud. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a ser educados sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, nutrición, ventajas de la lactancia materna, estimulación temprana en el desarrollo, salud sexual y reproductiva, higiene, saneamiento sanitario ambiental y accidentes. Asimismo, tiene el derecho de ser informado de forma veraz y oportuna sobre su estado de salud, de acuerdo a su desarrollo. El Estado, con la participación activa de la sociedad, debe garantizar programas de información y educación sobre estas materias, dirigidos a los niños, adolescentes y sus familias.

**Artículo 47.** Derecho a Ser Vacunado. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a la inmunización contra las enfermedades prevenibles.

**Artículo 48.** Derecho a Atención Médica de Emergencia. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a recibir atención médica de emergencia.

**Artículo 185.** Atención de Emergencia. Las entidades de atención pueden recibir, con carácter excepcional y de emergencia, a niños y adolescentes que no hayan sido objeto de imposición de la medida de protección señalada en letra h) del artículo 126 de esta Ley.

Por último se incluye el artículo de la ley del ejercicio profesional de enfermería, el cual es:

**Artículo 2.** El ejercicio de enfermería comprende las siguientes actividades:

1. El cuidado de la salud del individuo, familia y comunidad, tomando en cuenta la promoción de la salud y calidad de vida, la prevención de la enfermedad y la participación de su tratamiento, incluyendo la rehabilitación de la persona, independientemente de la etapa de crecimiento y desarrollo en que se encuentre, debiendo mantener al máximo, el bienestar físico, mental, social y espiritual del ser humano.
2. La práctica de sus funciones en el cuidado del individuo, donde ésta se sustenta en una relación de interacción humana y social entre el o la profesional de la enfermería y el o la paciente, la familia y la comunidad.

### **Teorizante utilizada para el desarrollo de la investigación**

La teorizante utilizada en la investigación fue Virginia Henderson, quien en su teoría de enfermería incorporo los principios fisiológicos y psicopatológicos a su concepto de enfermería, donde se destacan como elementos importantes para la investigación las actividades que realiza la enfermera para mantener la salud, el desarrollo de la independencia del individuo para valorarla y por ultimo las catorce necesidades humanas básicas, siendo la de mayor importancia el comer y beber adecuadamente, por lo que se considero pertinente adecuarla a la edad preescolar, para lo cual se elaboró una guía de orientación nutricional, que le permita crear en las madres una aptitud de alimentación saludable; y por lo tanto contribuya con el desarrollo y crecimiento óptimo de este grupo etéreo.

### **Sistema de variables**

**Variable única:** Orientación nutricional dirigida a las madres sobre la alimentación de los preescolares.

**Definición conceptual:** Según el Manual de Capacitación Nutricional del Ministerio de Salud (MINSAP, 1988) “la orientación nutricional de la población en especial la de los preescolares forma parte del proceso de Educación para la Salud, cuya



finalidad es garantizar que la población conozca qué debe hacer para proteger la salud, tanto individual como colectiva. Los hábitos nutricionales adecuados constituyen un elemento fundamental para el desarrollo físico y mental del individuo, así como también para reducir la prevalencia de los factores de riesgo que influyen en su estado de salud”. (s/n)

**Definición operacional:** Información acerca de la alimentación saludable que demuestran poseer las madres en cuanto al consumo de macronutrientes y de micronutrientes que deben ingerir los preescolares entre 3-6 años de edad, de la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turnero Morales”.

**Variable:** Orientación nutricional dirigida a las madres sobre la alimentación de los preescolares.

**Definición Operacional:** Información acerca de la alimentación saludable que demuestran poseer las madres en cuanto al consumo de macronutrientes y de micronutrientes que deben ingerir los preescolares entre 3-6 años de edad, de la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”.

**Cuadro N° 1**

**Operacionalización de variable**

<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Sub-Indicadores</b>	<b>Ítemes</b>
<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Información que poseen las madres en relación a la ingesta de:</p>	<p><b>Macronutrientes:</b> Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Los principales son proteínas, carbohidratos y grasas.</p> <p><b>Micronutrientes:</b> Son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía. Entre ellos se encuentran las vitaminas, los minerales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos que son fuentes de proteínas.</li> <li>• Alimentos que son fuentes de carbohidratos.</li> <li>• Alimentos que aportan grasas.</li>   <li>• Alimentos ricos en vitaminas A, B y C.</li> <li>• Alimentos que aportan los minerales calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloro, potasio, yodo y hierro.</li> <li>• Ingesta hídrica.</li> </ul>	<p>1-4 5-8</p> <p>9,10</p> <p>11-14 15</p> <p>16</p>

## **Definición de Términos Básicos**

- ❖ **Alimentos:** Son sustancias naturales o transformadoras que contienen uno, o más a menudo, varios nutritivos.
- ❖ **Dieta:** Alimentos y bebidas consideradas desde el punto de vista de sus cualidades nutritivas, su composición y sus efectos sobre la salud.
- ❖ **Nutrición:** Conjunto de los fenómenos que tienen por objeto la conservación del ser viviente.
- ❖ **Nutrimento:** Alimento
- ❖ **Requerimiento:** Acción de requerir lo que es igual a necesitar.
- ❖ **Preescolar:** Que es la anterior a la apertura de las clases.
- ❖ **Madre:** Mujer que ha tenido hijos.
- ❖ **Dieta:** Abstinencia completa o parcial de los alimentos.
- ❖ **Alimento:** Cualquier sustancia que sirve para nutrir.
- ❖ **Alimentar:** Dar alimento. Suministrar a alguna persona lo necesario para su manutención y subsistencia.
- ❖ **Necesidad:** Carácter de aquello de lo que no se puede prescindir. Lo que no puede evitarse.
- ❖ **Ingesta:** Cantidad de sustancias o nutrientes ingeridos.

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se abordaron según Arias F. (2006) “El como se realizo el estudio para responder al problema planteado...”. Contemplando el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos para la recolección de los datos y las técnicas de procesamiento y análisis de los datos.

#### **Tipo de Investigación**

La investigación es de tipo proyectiva porque según la Hurtado, J. (2000) citando a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 1990), se define como:

La elaboración de una propuesta o un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social o una institución, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento. (p.325)

Siguiendo el título del estudio “Propuesta de una guía de orientación nutricional sobre la alimentación diaria de preescolares entre 3 y 6 años de edad, dirigida a las madres de la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”, ubicada en la Parroquia Santa Teresa, Municipio Libertador, Dtto. Capital”, la investigación se ajusta a lo planteado anteriormente por la (UPEL, 1990). Para sustentar esta investigación, se realizó un diagnóstico descriptivo, motivado a que no existen investigaciones anteriores relacionadas con el tema en dicha comunidad.

## **Diseño de la investigación**

El diseño es de campo ya que Sabino (1992) citado por Palella, S. y Matins, F. (2004) lo definen como:

La recolección de los datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta y desenvuelve el hecho. (p.82)

En este caso el estudio es de campo ya que se acudió directamente a la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turnero Morales”, en el cual se observó e indagó a las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad, donde se realizó una encuesta a través de un cuestionario y por medio de las mismas, las investigadoras se trasladaron a la Parroquia Santa Teresa, se recabó la información necesaria para el desarrollo de la investigación.

## **Población y muestra**

### **Población**

La población según Arias, F. (2006) es definida como “un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación” (p.83). En este estudio la población estuvo conformada por noventa (90) madres representantes de los preescolares entre 3 y 6 años de edad que asisten en el turno de la tarde a la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turnero Morales”, en el 4 trimestre del año 2011.

### **Muestra**

La muestra según Palella, S. y Matins, F. (2004) “Es un número determinado de unidades de la población”, mientras que Arias, F (2006) la define como “un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. (p.93)

Para la selección de la muestra se utiliza un muestreo probabilístico o aleatorio que según Arias, F (2006) “es un proceso en el que se conoce la probabilidad que tiene cada elemento de integrar la muestra”. (p.83) En nuestra investigación se utilizó un tipo de muestreo estratificado que el autor antes citado señala que “consiste en dividir la población en subconjuntos cuyos elementos posean características comunes, es decir, estratos homogéneos en su interior. Posteriormente se hace la escogencia al azar de cada estrato.”(p.84) en este caso se toma a través de este muestreo el 20% de la población total, lo que significa que el estudio se realizó con veintidós (22) madres representantes de los preescolares entre 3 y 6 años de edad que asisten en el turno de la tarde a la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”.

Para seleccionar la muestra se utilizó un criterio de inclusión por conveniencia, el cual fue establecido por las investigadoras. Entre los criterios encontramos:

1. Madres representantes de los preescolares específicamente entre 3 y 6 años de edad.
2. Que asistieron a la reunión de representantes el día pautado para la aplicación del instrumento.
3. Que pertenezcan al estado Dtto. Capital, específicamente al Municipio Libertador.
4. En la Parroquia Santa Teresa
5. Y por último que asistan a la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”.

### **Técnicas e instrumentos para la recolección de los datos**

Las Técnicas para la recolección de los datos comprenden según Hurtado, J. (1998) “los procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar respuesta a su pregunta de investigación”. En este

estudio se utilizó como técnica para la recolección de los datos una encuesta, que según Canales, F. Alvarado, E. y Pineda, E. (1986) “consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionada por ellos mismos, sobre opiniones, actitudes o sugerencias” (p. 163).

Los instrumentos para la recolección de los datos según Hurtado, J. (2000):

Constituyen un conjunto de pautas e instrucciones que orientan la atención del investigador hacia un tipo de información específica para impedir que se aleje del punto de interés; los instrumentos indican que tipo de preguntas hacer y con cuál contenido, o cuales situaciones observar y en qué momento. El instrumento señala cual información se seleccionara. (p.409)

Dentro de los instrumentos propios de la técnica de encuesta que se utilizó en esta investigación encontramos el cuestionario el cual es definido por Canales, F. Alvarado, E. y Pineda, E. (1986) como “el método que utiliza un instrumento o formulario impreso destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado o consultado llena por sí mismo” (p.165).

Para esta investigación se utilizó un cuestionario con preguntas dicotómicas (o cerradas) enmarcadas en el cuadro de variables.

## **Validez y Confiabilidad**

### **Validez**

La validez del instrumento permitirá conocer el grado en que la prueba mide lo que se propone medir. Según Canales, F. Alvarado, E. y Pineda, E. (1986) la validez “Es una característica importante que deben poseer los instrumentos de medición, entendida como el grado en que un instrumento logro medir lo que se pretende medir, a fin de tomar en cuenta sus observaciones”

La validez de contenido del instrumento estuvo dada por la revisión y aprobación de diferentes profesores expertos en el tema de la Escuela de Enfermería de la UCV, donde certificaron que el instrumento contiene la información y/o contenido necesario para ser aplicado en la comunidad con la finalidad de lograr los objetivos planteados.

### **Procedimiento para la recolección de esta información**

Para recolectar los datos de esta investigación fue necesario:

- Solicitar la autorización a la institución en donde se llevó a cabo el estudio, en este caso a la directora de la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”.
- Una vez que se aprobó la autorización de la institución se procedió a elegir la fecha y hora en que se pasaría el instrumento en este caso el cuestionario a las madres que asisten a la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”.
- Luego de obtener dicha información se procedió a la tabulación y análisis de los resultados.

### **Confiabilidad**

En cuanto a la confiabilidad Hurtado, J. (2000) señala lo siguiente:

El grado en que la aplicación repetida del instrumento a las mismas unidades de estudio, en idénticas condiciones, produce iguales resultados, dando por hecho que el evento medido no ha cambiado. La confiabilidad se refiere a la exactitud de la medición. (p.420)

El procedimiento para determinar la confiabilidad estuvo dado por la aplicación del mismo, a cinco (5) madres de preescolares, entre 3 y 6 años de edad, no pertenecientes a la población a estudiar, con la finalidad de llevar a cabo la prueba piloto y así poder determinar y conocer su confiabilidad.

Lo cuestionarios aplicados en la prueba piloto fueron sometidos al coeficiente de Kuder y Richardson:

$$KR20 = \frac{K}{(k-1)} \frac{(1 - \sum p_i \cdot q_i)}{t^2}$$



Dando como resultado un índice KR-20 de 0.70, lo cual implica “buena validez interna” del instrumento (ver anexo C).

### **Plan de Tabulación y Análisis de los Datos**

El plan de tabulación según Acevedo, R. y Rivas, J. (2003) señala que la tabulación “significa la elaboración de tablas, listados de datos, que facilitan el agrupamiento de estos y su contabilización”. (p.359)

Para el presente estudio el plan de tabulación se realizó de forma manual y los resultados son presentados en tablas y gráficos con la utilización de estadísticos descriptivos, cifras absolutas y relativas.

En cuanto al análisis de los datos, Hurtado, J. (1998) dice que este:

Constituye un proceso que involucra la clasificación, la codificación, el procesamiento y la interpretación de la información obtenida durante la recolección de datos, con el fin de llegar a conclusiones específicas en relación al evento de estudio y para dar respuesta a la pregunta de la investigación. (p.409)

En la investigación, se estableció el análisis a través de: la descripción, la cual definida por Martínez, M. (2000) como “la transcripción natural de las respuestas dadas por la muestra”. (p.10) Lo cual permitió a las investigadoras transcribir las respuestas textuales dadas por los informantes claves en los cuestionarios aplicados a la población objeto de estudio.

También se realizó la categorización de la información señalada por Martínez, M. (2000) como “la clasificación, conceptualización, o codificación de la respuestas dadas por los informantes claves ante la aplicación del instrumento”. (p.75). En la investigación se llevó a cabo la categorización con la finalidad de facilitar la agrupación de las unidades de análisis a partir de sus semejanzas y diferencias.

Para culminar se realizara la teorización de la información la cual es definida por Martínez (2000), como “La comparación de las respuestas dadas por los informantes claves con las teorías ya existentes estableciendo sus nexos, enlaces o relaciones”. (p.15). En la investigación, estuvo dada por la comparación de las respuestas dadas por los informantes claves con las definiciones o teorías existentes sobre los ítems realizados.

## **CAPITULO IV**

### **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Este capítulo del trabajo de investigación, se centra en la presentación, de los datos obtenidos por medio del instrumento (un cuestionario, de preguntas dicotómicas o cerradas) creado por las investigadoras, para dar respuesta al primer objetivo de este estudio el cual consistía en identificar la información que poseen las madres de los niños preescolares entre 3 y 6 años de edad en cuanto a una alimentación saludable en la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”. En el turno de la tarde para el tercer trimestre del año 2011.

Estos resultados son presentados en cuadros estadísticos con frecuencias absolutas y porcentajes, enmarcados por el cuadro de variables y la clasificación de alimentos dada en el mismo, por macro y micronutrientes, con el fin de hacer más fácil su interpretación. Arrojando información valiosa sobre el problema de investigación que se esta planteando.

De igual manera los resultados también serán presentados en gráficos de barra diseñados a partir de los resultados anteriormente señalados en los cuadros estadísticos. Con la finalidad de obtener la información de manera porcentual y facilitar la comprensión de las respuestas dadas por los informantes claves.

Posteriormente se procede a la presentación del análisis de los resultados obtenidos a través del cuestionario aplicado a la población a estudiar, tomando en cuenta sus respuestas de acuerdo a la clasificación de los nutrientes.

## CUADRO N° 2

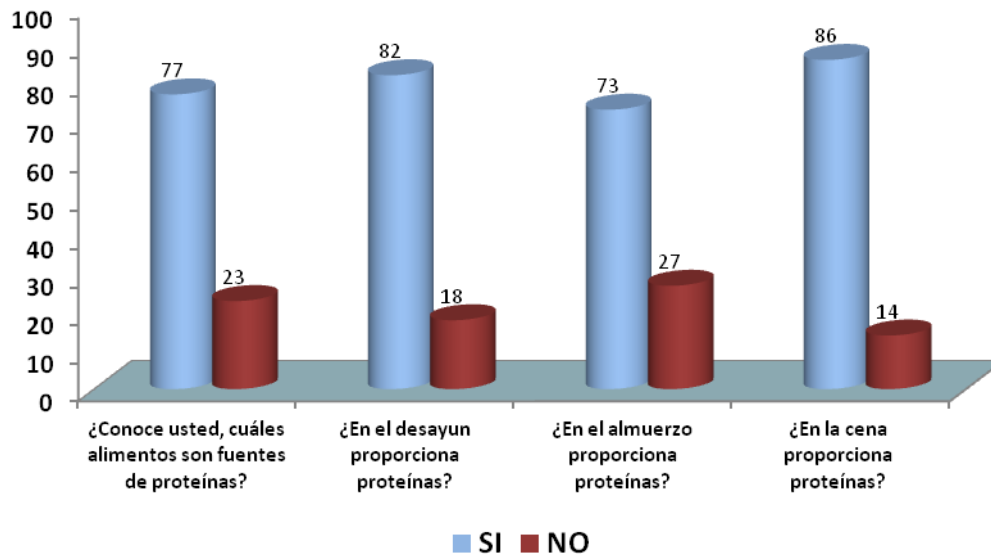
Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Macronutrientes. **Subindicador:** Alimentos que son fuentes de proteínas.

N°	ÍTEMS	ALTERNATIVAS					
		SI		NO		TOTAL	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
1	¿Conoce usted, cuáles alimentos son fuentes de proteínas?	17	77	05	23	22	100
2	¿En el desayuno, usted proporciona a su hijo fuente de proteínas como: queso, avena o yogurt?	18	82	04	18	22	100
3	¿En el almuerzo, usted proporciona a su hijo fuente de proteínas como: bistec, pollo o lentejas?	16	73	06	27	22	100
4	¿En la cena, usted proporciona a su hijo fuentes de proteínas como: natilla, maíz o queso?	19	86	03	14	22	100

**Fuente:** Instrumento aplicado

## GRÁFICO N° 1

Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Macronutrientes. **Subindicador:** Alimentos que son fuentes de proteínas.



**Fuente:** Instrumento aplicado

## **Análisis de cuadro N°2 y gráfico N° 1**

En el cuadro N°2 y gráfico N° 1 se evidencia en los resultados obtenidos de las respuestas emitidas por las madres de preescolares entre 3 a 6 años de edad, referente a si conoce qué alimentos son fuentes de proteínas, el 77% indicó conocer dichos alimentos; mientras que el 23% la desconoce. En cuanto a si proporciona en el desayuno a sus hijos alimentos como: queso, avena o yogurt, el 82% informó de manera positiva, mientras que el 18% dio respuestas negativas. Referente a si en el almuerzo proporciona alimentos como; bistec, pollo o lentejas, el 73% si proporciona dichos alimentos y el 27% No se los proporciona. Y por ultimo se les pregunto a las madres en la cena proporciona a su hijo alimentos como: natilla, maíz o queso, el 86% respondió positivamente proporcionar dichos alimentos, y un porcentaje bajo 14% respondió en forma negativa.

De lo anteriormente mencionado se puede concluir que las madres poseen conocimientos sobre los alimentos ricos en macronutrientes como las proteínas y que los incluyen en la alimentación diaria de los preescolares en sus hogares, a igual que la mayoría de las madre proporcionan principalmente proteínas en el desayuno y en la cena.

### CUADRO N° 3

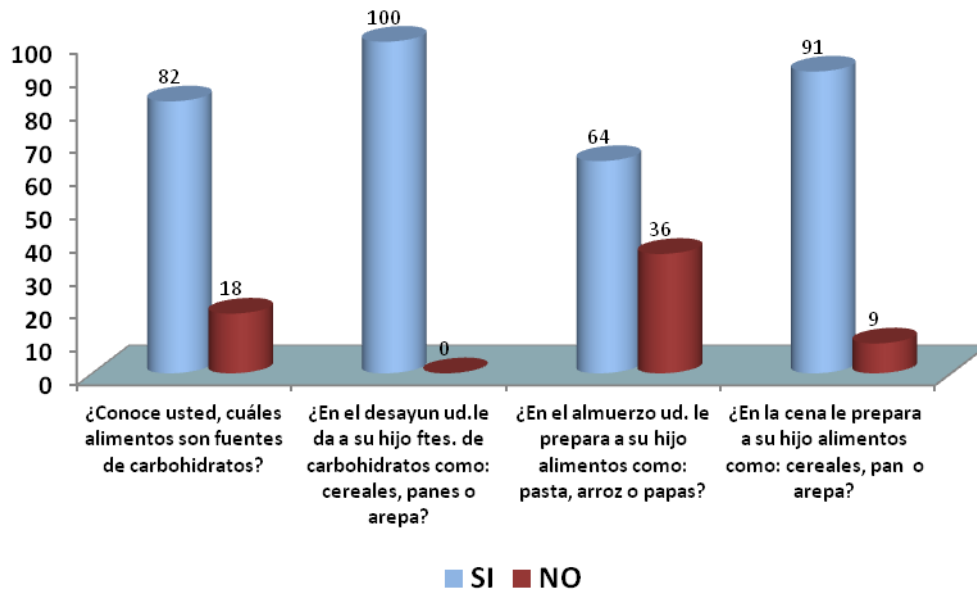
Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Macronutrientes. **Subindicador:** Alimentos que son fuentes de carbohidratos.

N°	ÍTEMS Alimentos que son fuentes de carbohidratos	ALTERNATIVAS					
		SI		NO		TOTAL	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
5	¿Conoce usted, cuáles alimentos son fuentes de carbohidratos?	18	82	04	18	22	100
6	¿En el desayuno, usted da a su hijo fuentes de carbohidratos como: cereales, panes o arepa?	22	100	0	0	22	100
7	¿En el almuerzo, usted le prepara alimentos que contienen fuentes de carbohidratos como: pasta, arroz o papas?	14	64	08	36	22	100
8	¿En la cena, usted le prepara a su hijo comidas con fuentes de carbohidratos como: cereales, pan o arepa?	20	91	02	9	22	100

**Fuente:** Instrumento aplicado

## GRÁFICO N° 2

Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Macronutrientes. **Subindicador:** Alimentos que son fuentes de carbohidratos.



**Fuente:** Instrumento aplicado



### **Análisis de cuadro N°3 y gráfico N° 2**

En el cuadro N°3 y gráfico N° 2, se demuestran los resultados obtenidos de las respuestas emitidas por las madres de preescolares entre 3 a 6 años de edad, referente a si conoce qué alimentos son fuentes de carbohidratos, el 82% indicó conocer dichos alimentos; mientras que el 18% los desconoce. En relación a si las madres proporcionan en el desayuno a sus hijos alimentos como: cereales, panes o arepa, el 100% respondió de manera positiva. Referente a si en el almuerzo proporciona alimentos como; pasta, arroz o papas, el 64% si proporciona dichos alimentos y el 36% No los proporcionan. Y para culminar se les pregunto en la cena proporciona a su hijo alimentos como: cereales, pan o arepa, el 91% respondió de manera afirmativa, mientras que un porcentaje bajo 9% respondió en forma negativa.

De, lo anteriormente se concluye que las madres de los preescolares afirman conocer los alimentos que son fuentes de carbohidratos y además de que en su mayoría dicen proporcionárselos en la alimentación diaria que le brindan a sus hijos. También se observa que las madres responden que se los suministran principalmente en el desayuno y la cena, observándose una gran disminución durante la hora del almuerzo.

#### CUADRO N° 4

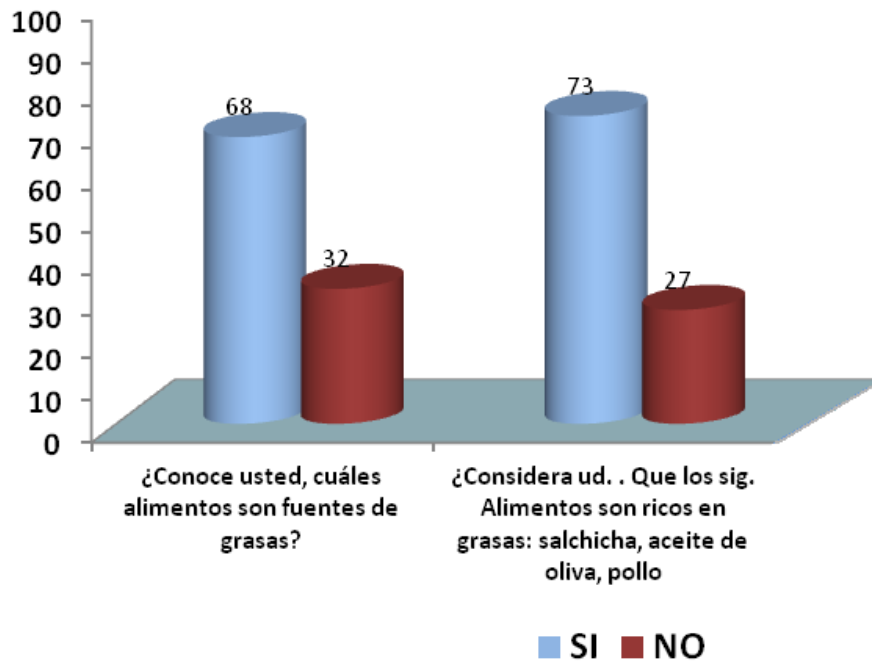
Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Macronutrientes. **Subindicadores:** Alimentos que son fuentes de grasas.

N°	ÍTEMS	ALTERNATIVAS					
		SI		NO		TOTAL	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
9	¿Conoce usted, cuáles alimentos son fuentes de grasas?	15	68	07	32	22	100
10	¿Considera usted que los siguientes alimentos son ricos en grasas: salchicha, aceite de oliva, pollo?	16	73	06	27	22	100

**Fuente:** Instrumento aplicado

### GRÁFICO N° 3

Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Macronutrientes. **Subindicadores:** Alimentos que son fuentes de grasas.



**Fuente:** Instrumento aplicado

### **Análisis de cuadro N°4 y gráfico N° 3**

En el cuadro N°4 y gráfico N° 3, de las respuestas emitidas por las madres de preescolares entre 3 a 6 años de edad se obtuvo que el 68% dice que si conoce los alimentos aportan grasas, en la alimentación; mientras que el 32% desconoce cuales son estos alimentos. En relación a si los siguientes alimentos son ricos en grasas: salchicha, aceite de oliva, pollo, el 73% informó de manera positiva, mientras que el 27% indicó no conocer que dichos alimentos sean ricos en grasa.

De lo anteriormente mencionado se puede concluir que las madres poseen el conocimiento adecuado para identificar los alimentos que son fuente de grasas.

### CUADRO N° 5

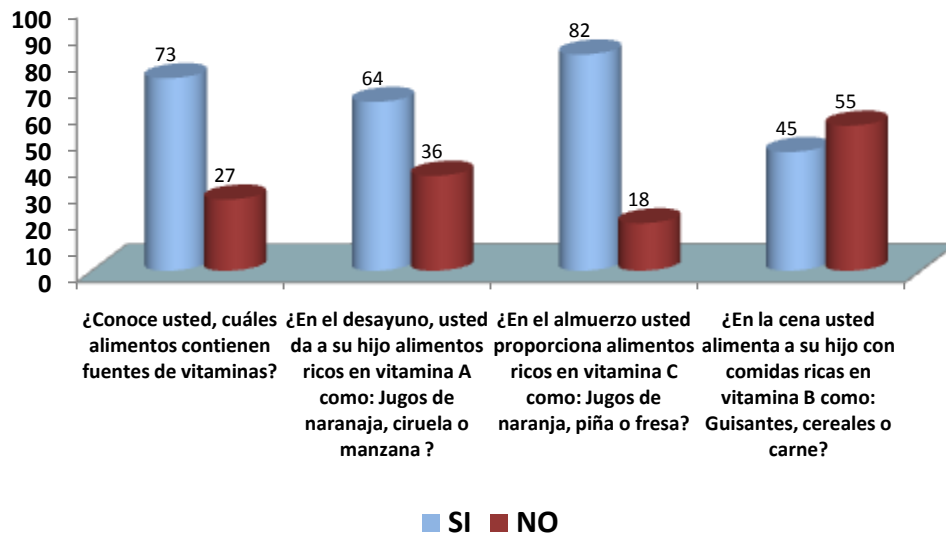
Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Micronutrientes. **Subindicador:** Alimentos ricos en vitaminas A, B y C.

N°	ÍTEMS	ALTERNATIVAS					
		SI		NO		TOTAL	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
11	Alimentos ricos en vitaminas A, B y C. ¿Conoce usted, cuáles alimentos contienen fuentes de vitaminas?	16	73	06	27	22	100
12	¿En el desayuno, usted da a su hijo alimentos ricos en vitamina A como: Jugos de naranja, ciruela o manzana?	14	64	08	36	22	100
13	¿En el almuerzo, usted proporciona a su hijo alimentos ricos en vitamina C como: Jugos de naranja, piña o fresa?	18	82	04	18	22	100
14	¿En la cena, usted alimenta a su hijo con comidas ricas en vitamina B como: Guisantes, cereales o carnes?	10	45	12	55	22	100

**Fuente:** Instrumento aplicado

#### GRÁFICO N° 4

Distribución porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Micronutrientes. **Subindicador:** Alimentos ricos en vitaminas A, B y C.



**Fuente:** Instrumento aplicado

#### **Análisis de cuadro N°5 y gráfico N° 4**

En el cuadro N° 5 y gráfico N° 4, se demuestran los resultados obtenidos de las respuestas emitidas por las madres de preescolares entre 3 a 6 años de edad, referente a si conoce qué alimentos contienen fuentes de vitaminas, el 73% indicó conocer dichos alimentos; mientras que el 27% los desconoce. En relación a si las madres proporcionan en el desayuno a sus hijos alimentos como: naranja, ciruela o manzana, el 64% informó de manera positiva, y el resto es decir el 36% negó darle este tipo de alimentos en el desayuno. Referente a si en el almuerzo proporciona alimentos como; naranja, piña o fresa, el 82% si proporciona dichos alimentos y el 18% No se los suministra. Y por ultimo en la cena proporciona a sus hijos alimentos como: guisantes, cereales o carnes, el 45% respondió de manera positiva, mientras que un porcentaje alto 55% respondió en forma negativa.

Del análisis anterior, se puede concluir que las madres si proporcionan a sus hijos alimentos ricos en vitaminas en sus tres comidas diarias además de que ellas afirman conocer cuales alimentos son ricos en vitaminas A, B y C, proporcionándoles a sus hijos principalmente vitaminas A y C en su alimentación diaria.

## CUADRO N° 6

Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Micronutrientes. **Subindicador:** Alimentos que aportan los minerales calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloro, potasio, yodo, hierro e ingesta hídrica.

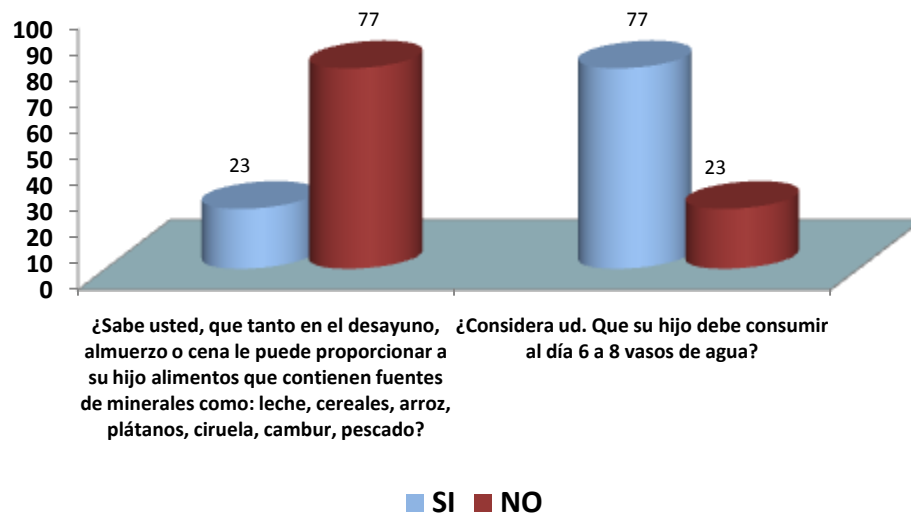
N°	ÍTEMS Alimentos que aportan minerales	ALTERNATIVAS					
		SI		NO		TOTAL	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
15	¿Sabe usted, que tanto en el desayuno, almuerzo o cena le puede proporcionar a su hijo alimentos que contienen fuentes de minerales como: leche, cereales, arroz, plátanos, ciruela, cambur, pescado?	05	23	17	77	22	100
16	¿Considera usted que su hijo debe consumir al día 6 a 8 vasos de agua?	17	77	05	23	22	100

**Fuente:** Instrumento aplicado



## GRÁFICO N° 5

Distribución absoluta y porcentual sobre la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria en la E.B.N. “Prof. Víctor Manuel Turmero Morales”. **Indicador:** Micronutrientes. **Subindicador:** Alimentos que aportan los minerales calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloro, potasio, yodo, hierro e ingesta hídrica.



**Fuente:** Instrumento aplicado

### **Análisis de cuadro N°6 y gráfico N° 5**

En relación al cuadro N°6 y gráfico N° 5, referido a si las madres de los preescolares entre 3 a 6 años de edad, saben que tanto en el desayuno, almuerzo o cena le puede proporcionar a su hijo alimentos que contienen fuentes de minerales como: leche, cereales, arroz, plátanos, ciruela, cambur, pescado, la minoría de las encuestadas es decir el 23%, informaron conocer que tanto podían suministrarle a sus hijos esos alimentos durante su alimentación diaria, mientras que un porcentaje significativo, es decir, 77% desconocen que estos alimentos contienen fuentes de minerales y como pueden dárselos en las comidas del día. En cuanto a la ingesta hídrica, el 77% si consideró estar de acuerdo en que sus hijos deben consumir al día entre 6 y 8 vasos de agua, y el resto, es decir, 23% no lo consideró importante.

De lo antes mencionado se concluye que las madres poseen un mayor desconocimiento sobre los micronutrientes en especial de los minerales, por lo que no saben de que manera pueden proporcionárselos a sus hijos en la alimentación diaria.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El contenido de este capítulo corresponde a las conclusiones a que da lugar según los objetivos que fueron establecidos en el estudio.

#### **Conclusiones**

La alimentación del preescolar debe ser sana durante esta etapa, ya que de esta forma se contribuirá con el crecimiento y desarrollo de un niño con hábitos alimenticios adecuados, en beneficio de la salud del hombre del futuro, representado en el preescolar de hoy.

En ese sentido se desarrollo la investigación, la cual en primer momento busco identificar la información que poseen las madres de los niños preescolares en cuanto a una alimentación diaria saludable donde se arrojo que las madres poseen un mayor conocimiento sobre los alimentos que contienen macronutrientes y como proporcionárselos en las comidas, sobre aquellos pertenecientes a los micronutrientes especialmente los minerales y que deben ser suministrados en el desayuno, almuerzo y/o cena del niño en su etapa de preescolar en mejora de su crecimiento y desarrollo.

Para el segundo objetivo que era crear el diseño de una guía de orientación nutricional sobre las fuentes nutrimentales necesarias para la alimentación diaria de esta población, se elaboro y anexó la propuesta en esta investigación para que sea aplicada por las futuras investigaciones que deseen continuar con el desarrollo de este estudio.

## **Recomendaciones**

Es importante que durante el transcurso de la vida del ser humano entre los 3 y los 6 años de edad, donde se están formando los hábitos, por ello es importante crear e implementar programas que eduquen a la población sobre los hábitos adecuados de alimentación según su grupo etario para así mejorar el estado nutricional y la calidad de vida de las familias y comunidades en general, consistiría en un proceso de enseñanza aprendizaje dirigido a fortalecer aquellas prácticas voluntarias, de las actitudes relacionadas con la alimentación.

Por otro lado, que el personal directivo de la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”, solicite apoyo al Instituto Nacional de Nutrición (INN), específicamente al Departamento de Educación, para la implementación de talleres en la escuela que sean dirigidos a las madres de los niños en la etapa de preescolares y para el quipo educativo, de manera de concientizar sobre la importancia de una alimentación sana para el crecimiento y desarrollo del individuo especialmente de los niños.

Por otra parte también se recomienda que se lleven dentro de la institución los programas de alimentación, higiene escolar, vacunación y todos aquellos que contribuyan con el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas futuros hombres y mujeres del mañana.

Otro aspecto importante es que se continúe con esta investigación a fin de que se les imparta a las madres, equipo docente y a otros planteles, la información plasmada en la guía de orientación nutricional creada por las investigadoras, para que de esta forma se refuercen los conocimientos y así, se generen mejoras en los hábitos alimentarios de los preescolares.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA E.B.N. “PROF. VICTOR MANUEL TURMERO MORALES”. UBICADO EN LA PARROQUIA STA. TERESA, DTTO. CAPITAL**

##### **❖ *Presentación***

La propuesta consiste en diseñar y elaborar una guía de orientación nutricional para solventar el problema que se presenta en la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”, específicamente con las madres de los preescolares que acuden a dicha institución, acerca del desconocimiento que tienen de algunos aspectos relacionas con la alimentación diaria de sus hijos.

La propuesta incluye información que permitirá a las madres poner en práctica nuevos conocimientos para la alimentación de sus hijos.

##### **❖ *Justificación***

Viene dada por la motivación que poseen las madres al querer aprender nuevos conocimientos, sobre la nutrición diaria que deben llevar sus hijos. Por tal motivo, la propuesta da respuesta a la necesidad del momento, contribuyendo a resolver la problemática presentada.

❖ **Fundamentación**

Se fundamenta con los aspectos que se describen en el capítulo II, que se elaboró en un estudio proyectivo.

❖ **Factibilidad**

Tiene factibilidad de ser implementada por la importancia, de la necesidad que tienen las madres de los preescolares de contar con un instrumento que las oriente acerca de la nutrición y de cómo combinar los alimentos para que incluyan los requerimientos necesarios para el desarrollo del preescolar.

Por consiguiente la propuesta tiene la posibilidad de ser implementada mediante los siguientes recursos:

❖ **Recursos humanos:** Se cuenta con las madres de los preescolares, el personal docente que labora en dicha institución, las psicopedagogas y la odontóloga.

❖ **Recursos Materiales:** Estarán constituidos por los libros, folletos, trípticos, boletines, carteleras informativas, leyes y ordenanzas que apoyan esta investigación, y así lograr generar el bienestar integral de los preescolares.

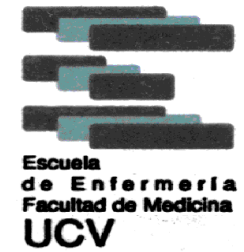
❖ **Importancia:** Esta basada en que las madres tendrán a su disposición una guía sobre la alimentación diaria de preescolares, que les permitirá estar informadas.

❖ **Estructura**

- **Fase 1:** Objetivos generales y específicos.
- **Fase 2:** Aspectos teóricos referidos a la alimentación del preescolar.
- **Fase 3:** Descripción de las instrucciones a seguir para evitar la obesidad, la desnutrición y sus posibles complicaciones.



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA



# Guía de Orientación Nutricional/ A las Madres de los Preescolares entre 3 y 6 años de edad



Elaborado por:

Rondón, Andrea  
Velásquez, Lisbeth

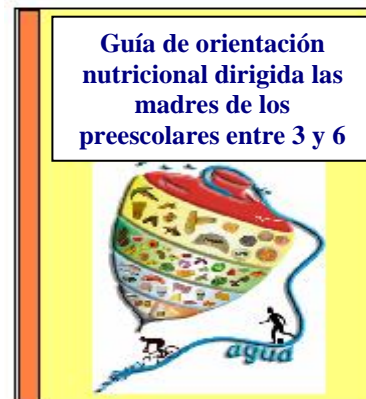
Caracas, Noviembre 2011

# Objetivos de la Propuesta

## *Fase 1.*

### *General*

Ofrecer una Guía de Orientación Nutricional para la alimentación diaria de preescolares entre 3 y 6 años y solucionar la problemática existente en la E.B.N. “Prof. Victor Manuel Turmero Morales”, dirigida a las madres de los preescolares que acuden a dicha institución.



### *Específicos*

1. Orientar a las madres acerca de la importancia de seguir una alimentación saludable durante esta etapa del desarrollo del preescolar.
2. Informar a las madres acerca de la nutrición que deben llevar sus hijos durante esta etapa de desarrollo.



## *Fase 2.*

# Aspectos teóricos referidos a la alimentación diaria de preescolares entre 3 y 6 años de edad

En esta fase es importante destacar que según Brown, Judith (2006) “afirma que el crecimiento del preescolar es menor en esta etapa, lo cual se ve reflejado en la notable disminución del apetito en el niño”, sin embargo, aún necesitan la cantidad adecuada de calorías y nutrientes para satisfacer sus necesidades nutricionales. Por lo que es de vital importancia conocer las necesidades nutricionales del niño para así ofrecerle alimentos, sanos, ricos y con aportes nutricionales que no sean perjudiciales a largo plazo, podría decirse que en la edad preescolar el individuo aprende a comer para continuar alimentándose por el resto de su vida, puesto que en esta fase se adquieren los hábitos y conductas dietéticas, los gustos, las costumbres y los modales de la mesa; se deben transmitir los mejores dentro del contexto cultural de cada familia.

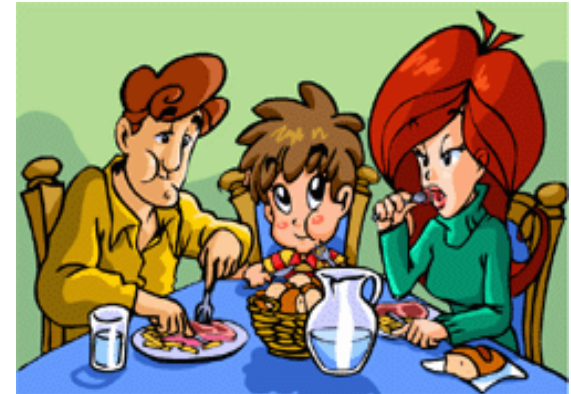


Los padres juegan un papel importante en la alimentación del niño ya que deben saber que el niño ya se sienta a la mesa y reconoce el uso del tenedor y cuchara, también emplea de manera adecuada una taza, sin embargo no pueden olvidar que pueden ocurrir accidente en la hora de la comida por lo que necesitan de su supervisión, además deben educar al preescolar sobre las comidas, por ejemplo enseñarle a como seleccionar los alimentos y como preparar los mismos, no estaría demás hacerlos participar en actividades sencillas relacionadas, con las comidas como las salidas al mercado para introducirlos en una amplia gama de frutas y verduras frescas.



A menudo, los padres de niños en edad preescolar describen el apetito de sus hijos como “exigente”. Una razón por la que el niño desea los mismos alimentos todo el tiempo se debe a que los alimentos familiares le resultan más satisfactorios. Otro posible motivo es que se trata de ejercer control sobre este aspecto de su vida. La alimentación y selección de alimentos del niño se vuelve con facilidad un campo de batalla entre padres e hijos.

Cania (2000) Describe la dieta del preescolar en ocasiones se vuelve monótona y de poca variedad, cuando rechaza ciertos alimentos (vegetales y verduras) que antes le gustaban, o insiste en comer una misma variedad de



menú todos los días, se niega a probar nuevos alimentos, e inclusive los rechaza antes de probarlos. Muchos de los preescolares no aceptan comer fuera de casa por no tener el mismo sazón o aspecto que posee la comida familiar, también suelen copiar conductas alimenticias y hábitos de los adultos, por lo cual es frecuente conseguir niños que rechazan ciertos alimentos que al menos a uno de sus padres tampoco les gustan.



Los preescolares aceptan una cierta cantidad de alimentos en el plato y no comen más que solo eso; toleran mejor los alimentos con temperaturas templadas y con olores y colores que no sean tan fuertes. Prefieren el sabor dulce y los alimentos preparados sin salsas, de sabores y texturas suaves, que no tengan pequeños trozos visibles de vegetales o especias de la preparación y que los alimentos no se mezclen en el plato.

Brown, J. (2006) opina que los fundamentos sobre nutrición “se concentran en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de los alimentos y la salud”. (p.420) Afirmando que los nutrientes esenciales y no esenciales se encuentran constituidos por:

**Nutrientes esenciales:** A los nutrientes que el cuerpo no puede producir, o que por lo general elabora en cantidades insuficientes, entre estos encontramos: los Carbohidratos, ciertos aminoácidos (los esenciales: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina), el ácido linoleico y ácido alfa-linolénico (ácidos grasos esenciales), las vitaminas, los minerales, el agua.



**Nutrientes no esenciales:** se constituyen por El colesterol, la creatinina y la glucosa son ejemplos de nutrientes no esenciales. Estos se encuentran presentes en los alimentos y son requeridos por el cuerpo, pero no tienen que ser parte de la dieta.

## Requerimientos de nutrientes esenciales

La cantidad requerida varía con base en los siguientes factores: La edad, la talla, el género, las características genéticas, el crecimiento, la enfermedad, el uso de medicamentos, los hábitos de vida, el embarazo y lactancia.

Por consiguiente, La Food and Nutrition (1989) define los requerimientos nutricionales de la dieta de preescolares como “los niveles de ingesta que en función de los conocimientos científicos son adecuados para alcanzar las necesidades de este grupos etáreo”. (p3)

Brown, J. (2006) opina que se debe consumir de acuerdo a la edad que se tenga los siguientes requerimientos nutriciones:

**Carbohidratos:** Consisten en azúcares simples (monosacáridos y disacáridos), carbohidratos complejos (los polisacáridos), la mayor parte de las fuentes nutrimentales de fibra y azúcares del alcohol. Todos los carbohidratos tanto simples como compuestos, a excepción de la fibra, proporcionan cuatro calorías por gramo. Las fibras no cuentan como fuente de energía, debido a que las enzimas digestivas de los seres humanos no las pueden fraccionar. La principal función de la fibra es aportar “masa” para una eliminación normal. Las dietas con alto contenido en fibra reducen el índice de absorción de glucosa (un beneficio para las personas con diabetes) y es posible que ayuden a prevenir enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.



**Nivel recomendado de ingesta:** Se recomienda que de 45 A 65% de las calorías provengan de los carbohidratos. El azúcar agregado debe constituir no más de 25% de la ingesta calórica total.

**Fuentes alimenticias de carbohidratos:** Los carbohidratos están ampliamente distribuidos en los alimentos de origen vegetal, en tanto que la leche es la única fuente de origen animal importante (lactosa). La fuente principal de fibra se encuentra en los granos, tubérculos, cereales, frutas y vegetales.



**Proteína:** La proteína de los alimentos proporciona al cuerpo aminoácidos, que se utilizan para construir y mantener tejidos como músculo, hueso, enzimas y células rojas de la sangre. A la proteína proveniente de la leche, el queso, la carne, los huevos y otros productos de origen animal se le consideran de alta calidad. Las fuentes vegetales de proteína, con excepción de los frijoles de soya, no proveen los nueve aminoácidos esenciales.

**Ingesta recomendada de proteína:** En términos generales la proteína debe contribuir con 10 a 35% de la ingesta total de la energía. La deficiencia de proteína, produce pérdida de tejido muscular, debilidad, disminución de la resistencia a enfermedades, problemas renales y cardíacos y, en niños, la enfermedad por deficiencia Kwashiorkor. La deficiencia proteica en adultos produce pérdida de proteína de tejido corporal, trastornos cardíacos, diarrea grave y otros problemas de salud.



**Fuentes alimenticias de proteína:** Los productos de origen animal y las legumbres son en particular buenas fuentes de proteína.

**Grasas:** Las grasas de los alimentos comparten la propiedad de ser solubles en grasas pero no en agua. En los lípidos se incluyen grasas, aceites y componentes relacionados, con el colesterol. Por lo general, las grasas son sólidas a temperatura ambiente, mientras que los aceites suelen ser líquidos. Las grasas y los aceites están compuestos de varios tipos de triglicéridos, que constan de tres ácidos grasos ligados al glicerol.

**Ingesta recomendada de grasas:** En las recomendaciones actuales se requiere el consumo de 20 a 35% de calorías totales provenientes de las grasas.



**Vitaminas:** Son sustancias químicas presentes en los alimentos que desempeñan funciones específicas en el cuerpo. Hasta el momento se han descubierto 13 de esas sustancias. Se clasifican de acuerdo con su solubilidad en grasa o en agua. Las vitaminas del complejo B y la C son solubles en agua y se encuentran disueltas en el agua de los alimentos. Las que son solubles en grasas como las vitaminas A, D, E y K están presentes en los componentes de grasa de los alimentos. Las vitaminas solubles en grasa se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y en el hígado. El

consumo excesivo de vitaminas solubles en grasa obtenidas de suplementos, en especial de las vitaminas A y D, produce varios síntomas de toxicidad. La vitamina A es necesaria para reemplazar las células que cubren la boca y el esófago; la tiamina, para el mantenimiento de apetito normal; y la riboflavina y el folato, para la síntesis de proteínas corporales.

**Minerales:** Los seres humanos requieren los siguientes minerales: Calcio, fósforo, magnesio, hierro, cinc, flúor, yodo, selenio, cobre, manganeso, cromo, molibdeno, sodio, potasio y cloro. La diferencia de los minerales con los otros nutrientes radica en que se componen de átomos simples y conlleva una carga en solución. La carga presente en los minerales les permite combinarse con otros para formar complejos estables en huesos, dientes, cartílago y tejidos. En los líquidos corporales, los minerales cargados sirven como fuente de energía eléctrica que estimula la contracción de músculos y la reacción de nervios.



**Agua:** La última categoría, pero no la menor, de nutrientes es el agua. El 60 al 70% del peso de los adultos se compone de agua. Ésta constituye el medio en el que se llevan a cabo la mayor parte de las reacciones químicas en el cuerpo. Juega un papel importante en la transformación de energía, la excreción de desechos y la regulación de la temperatura. Las personas suelen obtener 75% de la ingesta requerida del agua y otros líquidos, y 25% de los alimentos.



**Fuentes nutrimentales de agua:** Las mejores fuentes de este líquido son el agua de filtros y la embotellada; las bebidas no alcohólicas, como los jugos de frutas y verduras, y la leche; y los caldos. El alcohol tiende a aumentar la pérdida de agua a través de la orina, por lo que bebidas como la cerveza y el vino no son tan “hidratantes” como lo es el agua. Las bebidas con cafeína son hidratantes en las personas que están acostumbradas a consumirlas.

Los alimentos requeridos para la buena alimentación del niño, deben ser distribuidos durante el día en tres comidas principales y dos meriendas.

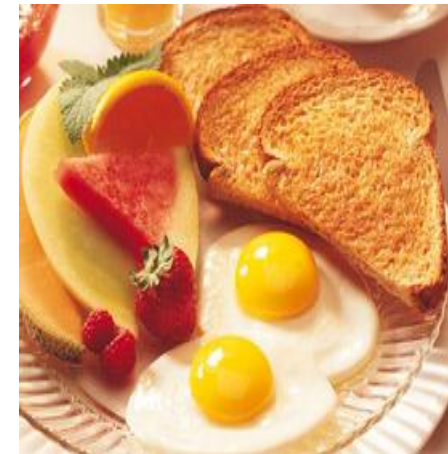
Las meriendas deben ofrecer una porción adecuada de nutrientes y limitar el consumo de alimentos ricos en calorías vacías. Una forma recomendada para calcular cuánto debe comer el niño, es servir en el plato, por cada año de edad, una cucharada de cada uno de los alimentos. Se recomienda hacer una distribución dietética: 25% desayuno, 30% almuerzo, 15% merienda y 30% cena. Evitar la ingesta entre horas. A la hora de ofrecerle la comida al niño se debe valorar los gustos, las condiciones socioeconómicas y sus costumbres familiares, sin embargo es recomendable ofrecerle como primeros platos: verduras, legumbres, pastas, arroz; como segundo plato: pescados, carnes, magras, huevos con papa, ensaladas o guarnición de verduras y como postres: frutas, leche o derivados lácteos. El agua debe ser la bebida de elección y el pan como un acompañante.



Por lo anteriormente expuesto es que se ofrece el siguiente menú alimentario para los niños en edad preescolar, como un ejemplo para su alimentación en el hogar y como una guía para ayudar a los padres a mejorar el menú para el niño:

### Desayuno

- 1 taza de leche con 2 cucharadas de Avena
- 1 Arepa Pequeña
- 2 Cucharada de queso
- 1 Ración de Frutas
- 1Cucharadita de Margarina



### Merienda

- 1Vaso de Juego de fruta
- 1 paquete de galletas

### Almuerzo

- 30 grs. pescado, carne, pollo o granos
- ½ Taza de Arroz
- 3 Tajadas
- ¾ Taza de Ensalada
- 1 taza pequeña de frutas o un jugo con poca azúcar.



## Cena

- 15 grs. Carne, pollo o pescado
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 taza de pasta o arroz
- ½ taza de ensalada de vegetales
- 1 vaso de jugo de frutas naturales.



Para mejorar la alimentación del niño y chequear lo que puede estar comiendo en la escuela es recomendable que se le mande su lonchera al colegio, con los nutrientes que requiere y que sean atractivos a su paladar para que pueda comer lo que esta llevando, en lugar de botarla o regalarla. A continuación se describe una recomendación de cómo debe ser la lonchera del niño en edad preescolar:

## CARACTERISTICAS:

- Envase Liviano
- Los Envases deben ser Material irrompibles
- Los Alimentos deben ser naturales
- La Preparación de los alimentos deben ser variada en sabores, colores y textura.
- Revisar la lonchera diariamente
- La Lonchera debe contener:



- 1 a 2 raciones de frutas enteras
- 1 a 2 raciones de cereal
- ½ a 1 ración de queso, pollo o huevo duro
- 1 taza de Jugos naturales



### *Fase 3.*

## **Sugerencias a seguir para evitar una mala alimentación**

Es importante enseñar al niño a tomar sus propias decisiones acerca de su alimentación, especialmente cuando empiecen en el colegio ya que en este paso tendrá lo que será su primer contacto con otros niños y otras costumbres de alimentación además de la cantina escolar donde no siempre lo que le ofrecen a los niños es lo más sano y sustancial para él, educando al niño sobre los alimentos más indicados para su alimentación también se estaría previniendo en un futuro el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles pero si prevenibles como es el caso de la obesidad, las enfermedades isquémicas del corazón, las enfermedades cerebrovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II, el cáncer y la osteoporosis.

En las escuelas se deben crear programas de educación sanitaria, como complemento de la familia, sobre las mejores normas dietéticas, de esta manera se estaría contribuyendo con la población a disminuir los problemas de alimentación que se pueden presentar en la etapa preescolar como el estreñimiento, las caries dentales, el sobre peso y la obesidad, que pueden prolongarse a la adultez si no son tratados a tiempo.

También es recomendable que los hogares y como responsabilidad de los padres se debe restringir a 1-2 horas diarias de televisión por su implicación en la obesidad en la tendencia a la vida sedentaria y en la incitación al consumo de determinados alimentos. O también estar vigilante ante los programas de televisión que esta viendo el niño ya que esto puede repercutir en las distintas etapas de su vida.



# Referencias bibliográficas de la guía de orientación nutricional

- BROWN, J. (2006). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. (2ª ed.). Editorial Mc Graw Hill. México.
- RUTH, A. y ROTH (2009). Nutrición y dietoterapia. (9na ed.). Editorial Mc Grawn Hill. China.
- Copyright (2009). SaludaliaInteractiva. Las vitaminas. Disponible: [http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parser.jsp?nombre=doc\\_vitaminas](http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parser.jsp?nombre=doc_vitaminas). [Consultada: 20 de diciembre 2009].

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACEVEDO, R. y RIVAS, J. (2003). Técnicas de documentación e investigación II. Estudios generales II. UNA. (Reimp, 9na). Caracas, Venezuela.

ARIAS, F. (2006). El Proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. (5ª ed.). Editorial Episteme. Caracas, Venezuela.

BOEREE C. (2011). Teorías de la personalidad de Erik Erikson. Disponible: <http://www.robertexto.com/archivo17/erkson.htm>. [Consultada: 08 de agosto 2011].

BROWN, J. (2006). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. (2ª ed.). Editorial Mc Graw Hill. México.

CANALES, F.; ALVARADO, E. y PINEDA, E. (1986). Metodología de la investigación. Manual de desarrollo del personal de salud. Editorial Limusa. México.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela No. 36880. Año CXXVII. 30 de diciembre de 1999. Caracas. Venezuela.

Copyright (1999-2010). Las grasas. Disponible: <http://www.botanical-online.com/medicinalesgrasas.htm>. [Consultada: 15 de diciembre 2009].

Copyright (2009). SaludaliaInteractiva. Las vitaminas. Disponible: [http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parser.jsp?nombre=doc\\_vitaminas](http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parser.jsp?nombre=doc_vitaminas). [Consultada: 20 de diciembre 2009].

ERIKSON, E. (1902-1994). Teorías de la Personalidad. Disponible: [http://www.educacionysociedad.org/Images/img\\_noticias/docu4e92a4f930245\\_10102011\\_455am.pdf](http://www.educacionysociedad.org/Images/img_noticias/docu4e92a4f930245_10102011_455am.pdf) [Consultada: 03 de septiembre 2011].

FOOD AND NUTRITION (1989). Nutrition and health. Editorial The need for national nutritional goals and dietary guidelines. (EE.UU.)

GARCIA, M. y DINE, E. (1999). Nutrición en Pediatría. Ediciones CANIA (Centro de Atención Nutrición Infantil Antimano). Caracas-Venezuela.

HURTADO, J. (1998). Metodología de la investigación Holística. (2ª ed.). Fundación SYPAL. Caracas, Venezuela.

HURTADO, J. (2000). El Proyecto de investigación. Metodología de la investigación holística. (3ª ed.). Fundación SYPAL. Caracas, Venezuela.

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN (2000). Valores de referencia de energía y nutrientes de la población venezolana. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Caracas

LEY DEL EJERCICIO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA. Gaceta Oficial No. 38263, 1 de septiembre de 2005. Caracas. Venezuela.

LORENZO C. (2011). Jean Piaget y su influencia en la pedagogía. Disponible: [http://www.robertexto.com/archivo6/piaget\\_pedagog.htm](http://www.robertexto.com/archivo6/piaget_pedagog.htm). [Consultada: 08 de agosto 2011].

LUNA, J. (2009). Programa de apoyo a las y los jóvenes de educación media superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención en situaciones de riesgo. Vida Saludable, Consumo y Salud. México.

MINISTERIO DE SALUD DEL PERU (2007). A crecer sanos y felices. Disponible:<http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/default.asp>. [Consultada: 05 de mayo 2011].

OPS (1995). Programa de alimentación y nutrición de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.

PALELLA, S. y MATINS, F. (2004). Metodología de la investigación cuantitativa. Editorial FEDUPEL. Caracas, Venezuela.

PEÑA, L. (2001). Alimentación del preescolar y escolar. En: AEP, editores. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría. Tomo 5. Madrid.

PIAGET, J. (2000). Desarrollo del niño y del Adolescente. Disponible: [http://www.libreriapedagogica.com/bulletins/revistes35/teorias\\_de\\_piaget25.htm](http://www.libreriapedagogica.com/bulletins/revistes35/teorias_de_piaget25.htm) [Consultada: 07 de noviembre 2009].

RUTH, A. y ROTH (2009). Nutrición y dietoterapia. (9na Ed.). Editorial Mc Graw Hill. China.

SANTISTEBAN, J.; PEINADO, J. y ROQUE, V.; (2001). I. Requerimientos Nutricionales en el Niño: Macronutrientes. Disponible: <http://www.upch.edu.pe/ehas/pediatria/nutricion/Clase%20101%20-%207.htm>. [Consultada: 07 de noviembre 2009].

SERVICIOS DE PROGRAMAS DE NUTRICIÓN DIRECCIÓN POLÍTICA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. (1995). La alimentación y la nutrición en la gestión de programas de alimentación de grupos. Estudio FAO Alimentación y Nutrición. Roma.

TAMARES, J. (2000). Consumo de Alimentos. (1ª ed.). Editorial. El Manual Moderno. México. México.



TAMAYO, M. (2003). El Proceso de la investigación científica. Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación. (4ª ed.). Editorial. Limusa, S.A. México.

TERRERO, E.; ALVAREZ, J. y CARRERAS, A. (2002). La orientación nutricional como elemento fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades. Disponible: [http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol18\\_5\\_02/mgi1452002.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol18_5_02/mgi1452002.htm). [Consultada: 07 de noviembre 2009].

# **ANEXOS**



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA



Instrumento para determinar la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad, sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria, en la E.B.N. "Prof. Victor Manuel Turmero Morales"

**Autoras:**

Rondón, Andrea  
Velásquez, Lisbeth

## Presentación

Estimado (a) usuario (a)

El siguiente instrumento tiene como objetivo principal, recopilar la información que poseen las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad, sobre las fuentes nutricionales necesarias en su alimentación diaria, en la E.B.N. "Prof. Victor Manuel Turmero Morales".

Se agradece toda la colaboración que pueda proporcionar, la misma será de carácter confidencial y utilizada con fines de investigación.

Gracias por su colaboración.

Las autoras.

## Instrucciones

- Lea cuidadosamente las preguntas que se formulan a continuación.
- escoja una alternativa para cada pregunta.
- Seleccione su respuesta marcando con una X.
- No deje preguntas sin responder, en caso de dudas consulte con las encuestadoras.
- La información que se pregunta es importante y confidencial.
- No es necesario firmar las encuestas.

Instrumento aplicado a las madres de los preescolares entre 3 y 6 años de edad

Cuestionario

Nº	ÍTEMS	SI	NO
1	¿Conoce usted, cuáles alimentos son fuentes de proteínas?		
2	¿En el desayuno usted proporciona a su hijo fuentes de proteínas como: Queso, avena o yogurt?		
3	¿En el almuerzo usted da a su hijo fuentes de proteínas como: Bistec, pollo o lentejas?		
4	¿En la cena le prepara alimentos que contienen fuentes de proteínas como: Natilla, maíz o queso		
5	¿Conoce usted, cuáles alimentos son fuentes de carbohidratos?		
6	¿En el desayuno usted le da a su hijo fuentes de carbohidratos como: Cereales, panes o arepa?		
7	¿En el almuerzo usted le prepara alimentos que contienen fuentes de carbohidratos como: Pasta, arroz o papas?		
8	¿En la cena le prepara a su hijo comidas con fuentes de carbohidratos como: Cereales, pan o arepa?		
9	¿Conoce usted, cuáles alimentos son fuentes de grasas?		
10	¿Considera usted que los siguientes alimentos son ricos en grasas: Salchicha, aceite de oliva, pollo?		
11	¿Conoce usted, cuáles alimentos contienen fuentes de vitaminas?		
12	¿En el desayuno usted le da a su hijo alimentos ricos en vitamina A como: Jugos de naranja, ciruela o manzana?		

13	¿En el almuerzo usted proporciona a su hijo alimentos ricos en vitamina C como: Jugos de Naranja, piña o fresa?		
14	¿En la cena usted alimenta a su hijo con comidas ricas en vitamina B como: Guisantes, cereales o carne?		
15	¿Sabe usted, que tanto en el desayuno, almuerzo o cena le puede proporcionar a su hijo alimentos que contienen fuentes de minerales como: leche, cereales, arroz, plátanos, ciruela, cambur, pescado?		
16	¿Considera usted que su hijo debe consumir al día de 6 a 8 vasos de agua?		

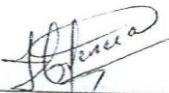
UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA  
UCV

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, Hortencia Gutiérrez P. en mi carácter de experto (a) en Comunitaria certifico que he leído y revisado el instrumento de recolección de datos de la investigación que desarrollaran las T.S.U. RONDÓN ANDREA Y VELÁSQUEZ LISBETH titulada PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA E.B.N. "PROF. VICTOR MANUEL TURMERO MORALES", UBICADA EN LA PARROQUIA SANTA TERESA, MUNICIPIO LIBERTADOR, DTTO. CAPITAL, PARA EL CUARTO TRIMESTRE DEL AÑO 2011, el cual en mi criterio reúnen los requisitos para su validación.

En Caracas a los 15 días del mes de Noviembre de 2011.



Firma

C.I.N°: 5200598





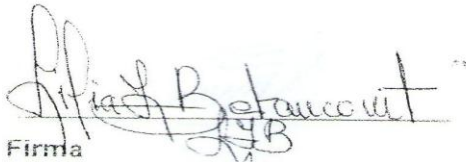
UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
UCV

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, Libia I Betancourt en mi carácter de experto (a) en Docente de Invest certifico que he leído y revisado el instrumento de recolección de datos de la investigación que desarrollaran las T.S.U. RONDÓN ANDREA Y VELÁSQUEZ LISBETH titulada PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A LAS MADRES DE LA E.B.N. "PROF. VICTOR MANUEL TURMERO MORALES", UBICADA EN LA PARROQUIA SANTA TERESA, MUNICIPIO LIBERTADOR, DTTO. CAPITAL, PARA EL CUARTO TRIMESTRE DEL AÑO 2011, el cual en mi criterio reúnen los requisitos para su validación.

En Caracas a los 02 días del mes de Noviembre de 2011.

  
Firma  
C.I.Nº: 12673216


UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA

Escuela  
de Enfermería  
Facultad de Medicina  
UCV

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, Sara Jiménez R. en mi  
carácter de experto (a) en Enfermería certifico que he  
leído y revisado el instrumento de recolección de datos de la investigación  
que desarrollaran las T.S.U. RONDÓN ANDREA Y VELÁSQUEZ  
LISBETH titulada PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN  
NUTRICIONAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE  
PREESCOLARES ENTRE 3 Y 6 AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A LAS  
MADRES DE LA E.B.N. "PROF. VICTOR MANUEL TURMERO  
MORALES", UBICADA EN LA PARROQUIA SANTA TERESA,  
MUNICIPIO LIBERTADOR, DTTO. CAPITAL, PARA EL CUARTO  
TRIMESTRE DEL AÑO 2011, el cual en mi criterio reúnen los requisitos  
para su validación.

En Caracas a los 04 días del mes de Nov. de 2011.

  
Firma  
C.I.N°: 2060706

Matriz de Resultados de la Prueba Piloto

ITEMS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	X2
1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	11
2	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	9
3	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	9
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13
5	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14
C	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	
I	2	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	
Pi	0.6	0.8	0.8	0.6	0.8	1	0.8	0.8	0.6	0.6	0.8	0.6	0.6	0.6	0.8	0.4	
qi	0.4	0.2	0.2	0.4	0.2	0	0.2	0.2	0.4	0.4	0.2	0.4	0.4	0.4	0.2	0.6	
piqi	0.24	0.16	0.16	0.24	0.16	0	0.16	0.16	0.24	0.24	0.16	0.24	0.24	0.24	0.16	0.24	

Formula de kuder y Richardson para la validación del instrumento

$$KR20 = \frac{C}{(k-1)} \frac{\sum (1 - \sum p_i q_i)}{t^2}$$

C = Correctas

I = Incorrectas

Pi = Proporción de las respuestas correctas.

Qi = Proporción de las respuestas incorrectas.

Pi, Qi = Producto de pi por qi.

El instrumento muestra un índice de confiabilidad de 0,70, lo que nos permite afirmar que tiene buena validez interna.