



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“RELACION ENTRE LOS FACTORES SOCIOCULTURALES Y
LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES CON NIÑOS DE
3 A 5 AÑOS, DEL CENTRO EDUCATIVO INICIAL SEÑOR DE
LOS MILAGROS, CASTILLA - PIURA, 2013”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

BACHILLER: CYNTHIA GABRIELA TINEO DURAND

PIURA - PERÚ

2016

**“RELACION ENTRE LOS FACTORES SOCIOCULTURALES Y
LAS PRÀCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE CON NIÑOS
3 A 5 AÑOS, DEL CENTRO EDUCATIVO INICIAL SEÑOR DE
LOS MILAGROS, CASTILLA - PIURA, 2013”**

DEDICATORIA

Dedicado a Dios y a mis padres quienes siempre han estado a mi lado dándome fuerza con sus palabras de aliento para continuar luchando día a día por alcanzar mis objetivos y por todo el amor que me dieron gracias

AGRADECIMIENTO

Agradezco a DIOS por darme la vida y llenarme de bendiciones

A mi Escuela quien nos abrió el camino de superación, con docentes idóneos, capaces e impulsores, gracias a ellos por sus conocimientos impartidos, por su paciencia y entendimiento y por haberme brindado la oportunidad de alcanzar un excelente nivel académico.

A mis padres, familiares y todas aquellas personas que de una u otra manera me apoyaron y supieron infundirme confianza, para alcanzar con éxito mis objetivos.

RESÚMEN

El presente trabajo de investigación, titulado “Relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres de con niños 3 a 5 años, del C.I Señor de los Milagros, Castilla - Piura, 2013. Fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional de corte transversal y de nivel aplicativo, no experimental. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres de con niños 3 a 5 años, del C.I Señor de los Milagros. Se contó con una muestra de 70 madres y se llegaron a las siguientes resultados:

Del total de las madres, más de la cuarta parte fluctúan entre los 38 a 40 años, más de la mitad tienen estudios secundarios, son convivientes, son dependientes, y tienen solo un hijo. El factores social con el factor cultural tuvieron una relación adecuada con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013. Un porcentaje bajo del factor social tuvo una relación adecuada con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, y porcentaje considerable con una inadecuada relación respecto a la edad y la ocupación de la madre. Los factores culturales se relacionan inadecuadamente con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, en relación a las costumbres, las creencias, y una mínima parte a los mitos.

Palabras claves: factores sociales, culturales, práctica alimenticia.

ABSTRAC

This research, entitled "Relationship between sociocultural factors and feeding practices for mothers with children 3 to 5 years, the CI Lord of Miracles, Castilla - Piura, 2013. It was quantitative, descriptive correlational design cross-cutting and application level, not experimental. Whose objective was to determine the relationship between sociocultural factors and feeding practices for mothers with children 3 to 5 years, the C.I. Lord of Miracles. He had a sample of 70 mothers and reached the following results:

Of all mothers, more than a quarter range from 38 to 40 years, more than half have secondary education, are cohabiting, are dependent, and have only one child. The social factors with the cultural factor had adequate feeding practices regarding mothers with children from 3 to 5 years, the C.E.I. Lord of Miracles, Castilla - Piura. 2013. A low percentage of social factor had a proper relationship with food practices in mothers with children 3 to 5 years and a considerable percentage inappropriate relationship regarding age and occupation of the mother. Cultural factors relate inadequately feeding practices among mothers with children 3 to 5 years in relation to customs, beliefs, and a fraction of the myths.

Keywords: social, cultural, nutritional practice

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	i
ABSTRAC	ii
ÍNDICE	iii
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	v
INTRODUCCIÓN	vi
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	
1.2.1. Problema General	4
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudio	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	10
2.3. Definición de términos	31
2.4. Hipótesis	32
2.5. Variables	32
2.5.1. Definición conceptual de la variable	33
2.5.2. Definición operacional de la variable	33
2.5.3. Operacionalización de la variable	33

CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	34
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	34
3.3. Población y muestra	35
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	36
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	36
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	36
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	37
CAPÍTULO V: DISCUSION	42
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	Pág.
Tabla 1	
Perfil de las madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013	38
Gráfico 1	
Relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013	39
Gráfico 2	
Relación entre los factores sociales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013	40
Gráfico 3	
Relación entre los factores culturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013	41

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

Un inadecuado estado nutricional incrementa tanto la morbilidad como la mortalidad en la temprana infancia lo que nos puede llevar en primera instancia a una desnutrición la cual puede tomar dos formas: desnutrición primaria cuando los aportes de nutrientes no pueden ser aportados por la situación económica, cultural y/o educativa; y desnutrición secundaria si los aportes nutricionales son adecuados pero, debido a otras enfermedades, la absorción o utilización de estos alimentos no es adecuada, así pues la mal nutrición tiene sus efectos los cuales causan daño de varias maneras, es el aspecto psicológico que encontramos en la desnutrición son: alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad) los cuales impedirán un buen desempeño en el desarrollo de los niños y relacionarse con su entorno.

Así mismo la falta de información de las madres acerca de los requisitos básicos de una dieta equilibrada ha incidido en la formación de hábitos negativos en las madres de familia, como el consumo de platos sabrosos antes que nutritivos, muchas veces las madres alimentan a sus hijos de acuerdo sus valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias.

Por este motivo se cree conveniente investigar factores socioculturales y su relación con las prácticas alimentarias que tienen las madres con niños de 3 a 5 años de edad, del centro educativo inicial (CEI) señor de los milagros, del AA.HH Señor de los Milagros, Castilla-Piura, abril- julio 2013, el mismo que se eleva a las autoridades académicas para su revisión y aprobación.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estado nutricional de los niños está vinculado al desarrollo cognitivo, un estado nutricional deficiente tiene efectos adversos sobre el proceso de aprendizaje y el rendimiento escolar. Asimismo, el estado nutricional está asociado directamente a la capacidad de respuesta frente a las enfermedades, un inadecuado estado nutricional incrementa tanto la morbilidad como la mortalidad en la temprana infancia ⁽¹⁾.

Según la organización mundial de la salud (OMS) nos dice que la nutrición adecuada durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el pleno desarrollo del potencial humano de cada niño, sin embargo se ha determinado que cada año, más de 200 millones de niños menores de cinco años no alcanzan su pleno potencial cognitivo y social, debido a su desarrollo deficiente y al mal manejo de su nutrición, muchos niños son propensos al fracaso escolar y, por consiguiente, sus ingresos en la edad adulta suelen ser bajos. ⁽²⁾

A nivel mundial se estima que existen aproximadamente 840 millones de personas desnutridas en el mundo, la mayor parte de ellas viven en

países en vías de desarrollo. Alrededor del 8% de personas desnutridas viven en América Latina y el Caribe. Como consecuencia el 36% (193 millones) de niños menores de 5 años en el mundo en vías de desarrollo tienen peso deficiente (Peso-para edad bajo), el 43% (230 millones) tienen baja estatura (talla baja para edad) y 9% (50 millones) están emaciados (peso bajo para talla).⁽³⁾

En los últimos 25 años en el Perú se han producido algunas mejoras relacionadas con la nutrición, sin embargo, aún se reporta cifras altas de desnutrición sobre todo en las zonas más pobres del país, que estaría relacionada con deficientes prácticas alimentarias, entre otros.

Una alimentación equilibrada es aquella conformada por los cuatro grupos importantes y el mayor o menor consumo de cada uno de estos productos varía, según el nivel socioeconómico, creencias, procedencia, en la sierra la mayor parte de la dieta está conformada por carbohidratos y en la selva por algunos alimentos de los grupos de la pirámide nutricional. En el estrato social bajo, más del 60% de los alimentos corresponden a cereales y a sus derivados, con lo que no llega a cubrir los índices de proteínas, lo cual se asocia al bajo poder adquisitivo, a los malos hábitos de consumo.

La falta de información acerca de los requisitos básicos de una dieta equilibrada ha incidido en la formación de hábitos negativos en las madres de familia, como el consumo de platos sabrosos antes que nutritivos, muchas veces las madres alimentan a sus hijos de acuerdo a sus valores, creencias, costumbres, y las preparaciones alimentarias. Por ejemplo las representaciones que tiene ella sobre el cuerpo ideal del hijo pueden corresponder a la de un niño obeso y por lo tanto su perfil de alimentación ideal irá acorde con tal percepción, las porciones de alimentos tenderán a ser mayores que las recomendables y exigirá al hijo que deje el plato vacío, son estas situaciones, entre otras, las que

conllevarían a alteraciones en salud nutricional, que luego derivarían en problemas más severos ⁽⁴⁾

A nivel regional encontramos que a comparación de nuestra capital Lima la desnutrición crónica infantil en niños menores de cinco años es de 5,4%, mientras que en nuestro departamento Piura es de 16%, según los datos de la Encuesta Nacional de Salud, ENDESS 2009 ⁽⁵⁾, pero este promedio de desnutrición crónica en la región Piura, que de por si es alto, oculta dramáticas realidades en varias de sus provincias y distritos ⁽⁶⁾

En el asentamiento humano Señor de los Milagros, se encuentra el centro educación inicial el cual alberga a niños de 3 a 5 años, algunos niños lucen adelgazados y otros sobre peso, lo que hace presumir deficiencias en su estado nutricional, pero mucho más que el estado nutricional, convendría analizar las practicas alimentarias por parte de las madres de familia y es así, que al interactuar con algunas de ellas, se ha evidenciado que no todas desarrollan prácticas alimentaria saludables, pues algunas tiene conocimientos erróneos, bajo nivel educativo, otras refirieron no contar con los recursos necesarios para comprar los alimentos, o que no cuentan con apoyo porque viven solas, y otras tienen creencias arraigadas respecto al consumo de ciertos alimentos propias del lugar de su procedencia; otras madres refieren que muchas veces no les alcanza el tiempo para preparar alimentos un poco más complejos para ellas y lo mas practico es comprar un pollo broster generando hábitos alimenticios inadecuados, ante la situación planteada que surge el interés por desarrollar la presente investigación, que responda a la siguiente interrogante.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre los factores sociales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013?
- ¿Cuál es la relación entre los factores culturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación entre los factores sociales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013.
- Establecer la relación entre los factores culturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Actualmente se sabe más sobre los profundos efectos de la desnutrición y la anemia, los cuales vistos como indicadores del estado nutricional general, pueden advertir sobre la calidad futura de nuestra próximas generaciones, no solo en el plano físico como la pérdida de oportunidad de una mayor talla y disminución de la capacidad estructural corporal, sino como daño de las capacidades funcionales nobles del cerebro, como la abstracción, la integración, el análisis, el pensamiento matemático, la capacidad de respuesta ante situaciones no estructurales, alteraciones emocionales y afectivas, también se expresa de manera nociva perpetuando el círculo vicioso de la pobreza y la exclusión, afectándose la capacidad productiva familiar, comunal y finalmente nacional; es desde esta perspectiva que el presente trabajo de investigación se justifica porque se orienta a evaluar las prácticas alimentarias que son la base para determinar un buen estado nutricional en los niños.

Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad.⁽¹⁸⁾

En la actualidad existen factores socioculturales, que influirían en que las madres adopten prácticas alimentarias guiadas por costumbres, carencias o falta de apoyo familiar.

El interés investigativo, ético y profesional de indagar y proponer posibles soluciones sobre la problemática planteada, es una alternativa viable debido a que las madres muchas veces cuentan con conocimientos insuficientes o empíricos sobre alimentación.

A partir de sus resultados y tomado como guía en esta línea de investigación a Nola Pender, se fortalecerán las intervenciones por parte de las profesionales de enfermería, enfatizando la educación sanitaria,

desde la perspectiva del Modelo de Promoción de la Salud, teniendo en cuenta los marcos de referencias sociales, económicos, educativos y culturales y los entornos saludables a fin de que los niños que se encuentran en etapa pre-escolar desarrollen un buen potencial educativo y no presenten problemas a largo plazo. La enfermera del primer nivel de atención es la responsable de implementar actividades preventivo-promocionales realizando un trabajo continuado en todas las etapas de vida de acuerdo a sus necesidades y riesgos ⁽¹⁰⁾

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La primera limitación estaría centrada en que solo se explorarán los factores sociales y culturales, la inclusión de otras variables podría ayudar al análisis de otros factores que pudieran incidir en las prácticas alimentarias.

CAPÍTULO II MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1. Antecedentes Internacionales

FLORES Ramos, Liliana en su estudio titulado “Nivel cultural y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar María Reyna”. Venezuela. 2008 tuvo como objetivo Establecer la relación entre el nivel económico y de conocimientos que tienen las madres acerca de la alimentación y el estado nutricional del pre-escolar en el Centro de Promoción Familiar María Reyna. El método que se utilizo fue el descriptivo transversal correlacional cuyos resultados fueron que el 89% de las madres poseen un nivel de conocimientos de medio a bajo acerca de la adecuada alimentación del pre-escolar. En lo que respecta al nivel cultural el 84% presenta un nivel medio bajo a bajo. En cuanto al estado nutricional el 36% tienen desnutrición crónica y desnutrición global. Llegando a la conclusión:

“La mayoría de las madres tienen conocimiento sobre alimentación en un nivel de medio a bajo y el estado nutricional es de desnutrición crónica y desnutrición global”. (xx)

REQUENA Raygadael, Lissett en su estudio titulado “Conocimiento y Prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I. E. N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza”. México. 2009. Tuvo como objetivo Establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El método fue descriptivo correlacional de corte transversa cuyos resultados que del 100% de madres, 38% tienen conocimiento medio; 36% bajo y 26% alto. En cuanto a las prácticas 76.7% tiene prácticas inadecuadas y 23.3% adecuadas. En cuanto al Estado Nutricional 49.3% son normales; 50.7% tienes problemas nutricionales. Llegando a la conclusión:

“El 76.7% de las madres tiene prácticas inadecuadas en cuanto al contenido de la lonchera, encontrándose que la mayoría de las madres envían a sus hijos galletas, infusiones”. (xx)

2.1.2. Antecedentes Nacionales

CALLO Quinte, Gabriela en su estudio titulado “Conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición de niños menores de 5 años en madres participantes y no participantes de sesiones educativas en Paucará” Huancavelica. 2009. Se tuvo como objetivo identificar la relación entre conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición del niño menor de 5 años en madres participantes y no participantes de sesiones educativas, residentes en Paucará, Huancavelica, estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo de asociación cruzada, transversal; y etnográfico cuyos resultados fueron que la edad promedio de las madres fue 27,8 años. Hubo diferencia significativa en la prueba

de conocimientos entre grupos de madres ($p=1 \times 10^{-4}$).. Llegando a la siguiente conclusión:

“El 88% de las madres tuvieron primaria incompleta, 92% quechua hablantes. El 62% de madres participantes recibió sesiones educativas. Todas las madres asistentes a las sesiones educativas tuvieron un nivel de conocimientos medio”. (xx)

VISCARRA Reyna, Vanesa, en su estudio titulado “Características socio económicas, culturales y conocimiento sobre alimentación complementaria en madres de niños/as de 6 a 12 meses atendidos/as en el Centro de Salud de Moronacocha”. Iquitos. 2008. Cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre características socioeconómicas, culturales y el conocimiento sobre alimentación complementaria en madres de niños/as de 6 a 12 meses atendidos/as en un centro de salud de Iquitos. Es un estudio de diseño descriptivo correlacional, cuyos resultados fueron el 49.5% de madres se encuentran en edad adulta intermedia, 65% con secundaria, 90.6% en unión inestable, 56.1% proceden de zona rural, 73.9% con trabajo independiente; 65% manifestaron tener un ingreso económico mínimo, 81.7% tienen hábitos alimentarios inadecuados, 53.9% tienen creencias externas y el 64.4% con conocimiento adecuado sobre la alimentación complementaria. Llegando a la conclusión *“El mayor porcentaje de madres, presentan hábitos alimentarios inadecuados”. (xx)*

HUMAN Espino, Lucio, titulado “Estado nutricional y practicas alimentarias de la población infantil menores de 5 años de edad en distritos de extrema pobreza del Perú”. 2006. Cuyo objetivo fue Identificar las características del estado nutricional de los niños y las niñas menores de 5 años de ámbitos de extrema pobreza y las características de sus prácticas alimentarias. Es un estudio de tipo descriptivo, transversal, de carácter poblacional, Cuyos

resultados muestra que la prevalencia de desnutrición crónica fue del 53,7%. Llegando a la conclusión:

“Los niños con prevalencia a padecer de desnutrición viven en un medio donde las condiciones sanitarias, económicas, sociales y culturales no son favorables y no les permite desarrollar su potencial intelectual”. (xx)

GARCIA Garcia, Soledad, en su estudio titulado “conocimiento y prácticas de madres de niños menores de 5 años sobre prevención de la desnutrición. Tácala – Castilla. Piura. 2008. Teniendo como objetivo establecer el nivel de conocimiento y prácticas de madres de niños menores de 5 años de edad, sobre prevención de la desnutrición. Para obtener se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario el cual se aplicó a cada una de las madres, tomando como muestra a 94 madres de niños menores de 5 años con desnutrición. Los resultados de la frente de investigación es la siguiente: respecto a los conocimientos el 51,06 % (48) de las madres tienen un nivel de conocimientos medio, mientras que el 40,03 % (38) tienen un nivel de conocimientos altos y el 8,51 % es malo. Respecto a las prácticas, el 85,11% (80) de las madres tienen practicas correctas sobre la prevención de la desnutrición y el 14,89% tienen practicas incorrectas. Llegando a la conclusión:

“Los conocimientos se encuentran en un nivel medio lo que nos indica que poco a poco la población va mejorando en sus conocimientos, así como las practicas que en el presente estudio la mayoría presenta buenas prácticas”. (xx)

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. Nutrición

La nutrición es el proceso por cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es unos de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud. También se

ocupa solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.

El estado nutricional, como resultado directo del consumo y la utilización de los alimentos, es un indicador importante del nivel de salud y de la calidad de vida de la población, es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, y esto está directamente relacionado con las practicas o hábitos alimentarios(11)

Las prácticas alimentarias son las conductas y comportamiento relacionado con la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos, advirtiendo al respecto que en forma general los patrones alimentarios se forman y se aprenden, mas no se heredan. Implican decidir respecto a los tamaños apropiados de la porción para el niño, así como también la sincronización y la frecuencia de comidas y de bocados. Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia (12).

Es el aprovechamiento de los nutrientes para el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico. Es también 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 adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general.

En sentido inverso, la desnutrición tiene efectos devastadores, ya que está relacionada con más de una tercera parte de las muertes de niños y niñas en los países en desarrollo. Además, la desnutrición reduce la capacidad intelectual y productiva de quienes sufren sus efectos y perpetúa la pobreza. Mediante la alimentación adecuada se brinda a todos los niños y niñas el mejor comienzo posible en la vida.

La alimentación

Alimentación es la ingesta de alimentos para proveerse de energía al cuerpo y favorecer al desarrollo. Es indiscutible que en las primeras etapas de la vida, la nutrición tiene una marcada influencia tanto en el desarrollo de las potencialidades del hombre así como en la prevención de enfermedades, aún en la edad adulta. Las necesidades nutricionales de los lactantes y niños son muy altas debido a su velocidad de crecimiento y desarrollo.

Períodos de la alimentación:

- **Primer Período de Lactancia:** Esta etapa comprende los 6 primeros meses del bebé, en la cual la alimentación debe ser exclusivamente leche materna y luego complementarla con otros alimentos.
- **El Segundo Período Transicional:** Comprende desde los 6 meses, hasta cumplir un año. En esta etapa se inicia la alimentación complementaria, que significa introducir alimentos

distintos a la leche materna, la cual deberá aportar energía y asegurar una ingesta adecuada de nutrientes para el crecimiento y desarrollo óptimo del bebé. El requerimiento del bebé es 500% de vitaminas y minerales más de lo que requiere un adulto y en relación al mismo cuenta con una capacidad gástrica de solamente el 25%.

Etapas de introducción de alimentos

- **Etapa 1:** (A partir de los 6 meses) El sistema digestivo del bebé aún no está totalmente desarrollado, y el estómago, en particular, sigue siendo pequeño. Por tanto en esta etapa el alimento tendrá un solo ingrediente y será de textura suave, blanda y no alergénica. Los alimentos recomendados son: leche materna, papaya, manzana, pera, zapallo, zanahoria, arroz, avena.
- **Etapa 2:** (7 meses) Esta etapa se caracteriza por la incorporación de nuevos sabores y grupos de alimentos. Se recomienda: Leche materna, apio, espinacas, acelga, mango, melón, durazno, frijoles, lentejas sin cáscaras, habas, garbanzos, hígado de pollo, pollo, res, quinua, maíz, trigo, avena.
- **Etapa 3:** (9 meses) Mediante la alimentación se estimula la habilidad de masticar y deglutir en el niño por tanto los alimentos deberán ser triturados, y se puede incorporar a la dieta paralelamente a la leche materna: ciruela, soya, pan, pastas, pescado, yema de huevo.
- **Etapa 4:** (a partir del primer año) El niño debe estar preparado para consumir alimentos de todos los grupos, para mejorar el sabor de los alimentos. Es importante que

los alimentos aporten no solo energía sino ayuden a fortalecer las defensas naturales del niño.

- **Periodo de adulto modificado:** Abarca la edad preescolar hasta los 7-8 años de edad. En este periodo el niño va adoptando una alimentación progresivamente más parecida a la de los adultos. A los 2 años de edad el niño tiene entre sus principales actividades: palpar, degustar, observar y aprender sobre las cosas de su entorno, motivo por el cual pueden estar en contacto con productos peligrosos para su salud, ya que tienden a llevarlas a la boca.

2.2.2. Conocimientos sobre prácticas alimentarias de las madres

Información sobre prácticas alimentarias aprendidas en forma empírica durante la vida de manera formal e informal necesarias para desempeñar actividades tales como la preparación de loncheras escolares.

Las madres de familia aprenden estas prácticas generalmente en el hogar a través de los hábitos y costumbres sobre los alimentos que se consume en forma cotidiana.

En nuestra sociedad, determinados hábitos han propiciado la tendencia a la sobre nutrición y obesidad de la población infantil, con la consiguiente predisposición a padecer en la edad adulta enfermedades nutricionales (obesidad, hipertensión arterial, aterosclerosis).

Pero también se sufre desnutrición como consecuencia de alimentación inadecuada en cantidad y/o calidad (malnutrición primaria) o por procesos orgánicos que desencadenan un balance energético negativo (malnutrición secundaria).

Para delimitarlo conceptualmente, se denomina retraso del crecimiento o desmedro a aquella situación clínica en la que el niño deja de progresar respecto al ritmo esperado para su edad. Como consecuencia surge la malnutrición considerada como la expresión clínica de un fallo del crecimiento mantenido que se traduce en la alteración del tamaño y composición corporales.

El proceso de creación de hábitos alimentarios se inicia en el periodo de total dependencia de recién nacido y se culmina en la autonomía de la adolescencia; en él, es determinante la actitud de los padres para que los chicos desarrollen correctamente los mecanismos de control del apetito y, por tanto, de la aportación de energía, al ser capaces de reconocer sus sensaciones de hambre y saciedad. Los padres deberían enseñar al niño a comer variedad de alimentos sanos y dejarle en todo momento el control de la cantidad. La marginación social, la pobreza e ignorancia aseguran una alimentación insuficiente.

Cualquier enfermedad que incida sobre el organismo va a desencadenar un trastorno nutricional por diversos mecanismos: Imposibilidad de ingestión: encefalopatías, parálisis cerebral infantil, anorexia de las enfermedades crónicas o de las infecciones de repetición; entre ellas una causa frecuente es la hipertrofia adenoidea. Enfermedades que cursan con mal digestión, mal absorción: fibrosis quística, celiaquía, intolerancia a la proteína de leche de vaca, parasitosis (giardiasis), síndrome de intestino corto, etc. Enfermedades crónicas que conllevan un aumento del gasto energético, de las pérdidas y/o de los requerimientos: enfermedades inflamatorias del intestino, enfermedad pulmonar crónica, cardiopatías, nefropatías, cáncer. La nutrición es vital para el desarrollo de todo ser humano, por ello es importante conocer los hábitos saludables de una buena

alimentación. La nutricionista del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, quien exhortó a los padres de familia a enviar siempre una lonchera escolar a sus hijos. Ya que el contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además “es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en sus clase y no se duerma.

También hay ciertos hábitos que "sabotean" una alimentación equilibrada en los niños los edulcorantes artificiales sean agregados en los preparados caseros o en productos envasados no deben estar en las dietas de los niños. Hay ciertos alimentos, bebidas y otros que contienen estos aditivos y, según especialistas, no es prudente que los niños los consuman, porque es muy probable que se esté perjudicando su salud, como bien sabemos tienen efecto secundarios como causas o potenciadores en las enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes. Los aportes de sales y azúcares de los alimentos son balanceados, y al agregarles mayor cantidad se sobrepasa el nivel calórico que el niño necesita.

La mayoría de los niños comen cuatro a cinco veces al día, por lo que son importantes los refrigerios como comidas en término de lo que contribuya al consumo total de nutrientes al día. Los refrigerios deben seleccionarse cuidadosamente de manera que tengan una densidad de nutrientes apropiados; no se deben limitarse a galletas, gaseosas y papas fritas (comidas chatarras) por ello se debe tener una cuidadosa selección para asegurar un abastecimiento de nutrientes necesarios para mantener una alimentación balanceada del niño de la etapa escolar.

Diariamente los niños sufren desgastes por las actividades desarrolladas por las horas de clase y deporte (recreo, educación física), esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar y alimentos nutritivos. Por lo que una buena lonchera debe ser nutritiva y balanceada, debiendo incluir todo los grupos básicos de alimentos como cereales, lácteos, vegetales, frutas y carnes en cantidades proporcionalmente adecuadas con la edad del niño

Por ello es vital conocer el nivel de conocimiento nutricional de las madres de familia en la preparación de los alimentos. Los niños deben consumir alimentos que contengan un gran contenido proteico, de fácil digestión y manipulación. Así mismo en nuestro contexto por diferentes motivos muchas madres de familia suelen enviar a sus hijos a la escuela sin haber tomado el desayuno, lo cual representa un grave riesgo para la salud del escolar y especialmente para su aprovechamiento académico, además constituye un riesgo pronunciado para el crecimiento y desarrollo del niño.

2.2.3. Alimentos básicos

Los nutrientes básicos son las harinas y azúcares que brindan energía; las grasas permiten calorías de reserva y ácidos grasos esenciales para la vida; las proteínas se encuentran en las carnes, la clara del huevo y en los productos lácteos como la leche, el queso y el yogurt; los minerales como el hierro que forma parte de la hemoglobina de los glóbulos rojos; el calcio es importante para la formación ósea y el agua facilita el transporte de todos los nutrientes y la eliminación de sus desechos y finalmente la fibra vegetal, los antioxidantes y vitaminas que se encuentran en las frutas, hortalizas y legumbres. Para mantener una vida saludable no se debe exceder el consumo de sal,

grasas, harinas y azúcares, de manera de conseguir una ingesta balanceada según la edad del niño.

Un niño debe ingerir alimentos que le proporcionen calorías, como el pan, galletas, queques caseros, miel y mermeladas. Asimismo, se recomienda complementar con proteínas como por ejemplo, el pan con huevo, con pollo, croquetas de pescado o hígado, se puede añadir leche, chocolatada o yogurt. Además es importante agregar las frutas de estación, las hortalizas frescas, legumbres, jugos y agua de frutas.

Las carnes con mayor proporción de hierro son de res, pavo y cerdo. Los vegetales verdes con hierro, de mayor a menor cantidad son: El perejil, la espinaca, la acelga, el hinojo, las habas, las arvejas, el berro, el rabanito, el apio, el brócoli, la papa, etc. Frutas ricas en hierro de mayor a menor cantidad son: El coco fresco, el dátil, la grosella, el melón, el durazno, la frutilla, la frambuesa, la uva y la zarzamora, entre otros.

El calcio se encuentra principalmente en los lácteos y un niño entre seis y ocho años de edad debe consumir aproximadamente 800 miligramos (mg) al día y un niño de nueve años en adelante, 1,300 mg diarios. Una taza de leche, yogurt o 57 gramos de queso aportan 300 mg de calcio, 1/2 taza de soya cocinada tiene 120 mg, una naranja contiene 52 mg de este mineral, un vaso de jugo de naranja más de 100mg.

Otros alimentos ricos en calcio son las legumbres y hortalizas de mayor a menor contenido son: El perejil, el berro, la espinaca, la acelga, el brócoli, el hinojo, el poro, la achicoria, el nabo, etc. Frutas de mayor a menor contenido son: El dátil, la zarzamora, el higo, la mandarina, el melón, la naranja, el limón, el kiwi, la lima,

la papaya. Cereales de mayor a menor contenido son: La sémola, las harinas, el salvado de trigo, el trigo inflado, la harina de avena, el cereal enriquecido con calcio. Los estudios sugieren que el consumo de calcio en mujeres mayores con osteoporosis no evita las fracturas, así que la alimentación de niños y adolescente es fundamental. El huevo es otro gran alimento rico en calcio (55mg), hierro (2.5mg) y proteínas (12.5g). Las almendras, el maní, las avellanas, las pecanas y nueces contiene ácidos grasos que alientan el desarrollo neurológico.

La salud pasa por la conciencia de los padres y la educación que entreguen a sus hijos, para que, desde niños, sepan distinguir entre un alimento sano y otro que no lo es. De esta manera los ayudarán desde pequeños para que alcancen una adultez plena y libre de enfermedades fácilmente evitables. Toda lonchera debe contener alimentos que ayuden a crecer y a desarrollar la inteligencia del niño (lácteos, queso, carne, pescado), alimentos que den energía y fuerza a su cuerpo para estudiar, jugar o trabajar (ricos en harinas, como pan, tortas, pastas) y alimentos que protejan los órganos de su cuerpo (frutas y verduras).

Los alimentos para el colegio deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño. Un consejo importante es incluir una bebida para evitar la deshidratación de los menores.

En cuanto a las loncheras para un niño de inicial y primaria, destacó que la diferencia más marcada está relacionada a la cantidad de alimentos de acuerdo a la edad y el desarrollo. Por ejemplo, un niño de tres años necesita pequeñas porciones que irán aumentados en la medida que va creciendo.

Los niños en plena actividad necesitan entre 2000 y 3000 calorías diarias. Para satisfacer a seres tan especiales, además que los alimentos sean nutritivos. Es importante pensar que no hay alimentos mágicos, es decir, aquellos en que usted sólo los sirve y el niño ya se los comió. No, no espere empacar un día completo de energía en un solo sándwich y que su niño se lo coma todo. Es preferible dar a los niños la ocasión de escoger el tipo de refacciones y cuándo comerlas, siempre y cuando usted le dé a escoger entre comida nutritiva.

Los niños siempre necesitan hierro, calcio y proteína, por lo que la leche en envases de tetrabrick, podrá colocarse sin refrigeración. Frutas secas, como pasas, son buena fuente de hierro. Alimentos con fibra como cajitas de cereales secos, pancitos, palitos, le dan energía al niño y son convenientes.

Es común incluir palitos de zanahoria, pepino, apio, tomate o también fruta fresca en palitos como papaya y melón o fresas, uvas y fresas, trate de que ésta esté lista para ingerir.

Es importante apegarse a los cuatro grupos básicos anteriormente señalados, pero también puede incluirse alimentos que tengan un sabor dulce, como las pasas. También puede hacer una mezcla de un cereal de la predilección del niño y agregarle pasas, nueces y pequeños dulces. Si le gusta mucho el yogurt, puede congelarse una noche antes, y colocarlo por la mañana en un termo que mantenga bajas temperaturas.

El contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además “es una fuente de energía adicional para

que el menor preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma.

Los alimentos y sus diferentes componentes

Los alimentos son mezclas de compuestos químicos llamados principios nutritivos. Estos compuestos son: el agua, las sales minerales, las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas y las grasas.

- **El agua y las sales minerales:** cumplen una función plástica. Las sales minerales, por ejemplo el hierro interviene en la formación de los glóbulos rojos de la sangre y evita las hemorragias. El agua actúa como disolvente de una serie de sustancias que aprovecha el organismo.
- **Las proteínas:** son sustancias que sirven para el crecimiento y la reparación del organismo. Contienen proteínas los huevos, la leche, las carnes, el pescado. Las proteínas se denominan también principios plásticos o reparadores.
- **Las grasas y los hidratos de carbono:** son sustancias que nos dan energía, éstos se denominan principios energéticos. La energía es necesaria para realizar cualquier actividad como escribir, cantar, correr, etc. Entre los hidratos de carbono podemos mencionar los fideos, papas, azúcares, frutas, legumbres. En cambio las grasas se encuentran en el tocino, la mantequilla las nueces, el maní entre otros.
- **Las vitaminas** son sustancias que están contenidas en la mayoría de los alimentos, permiten que el organismo funcione en forma armónica. Se designan con algunas letras del alfabeto como por ejemplo las vitaminas: A, B, C, D. La vitamina A nos permite tener una visión normal, se encuentra en algunas frutas y verduras. La vitamina B es importante para el crecimiento, se

encuentra en algunas frutas y verduras. La vitamina C se encuentra en las frutas cítricas y verduras verdes, es importante para el crecimiento, colabora en el fortalecimiento de los dientes y previene contra las hemorragias. La vitamina D regula el desarrollo y mantenimiento de los huesos, fortalece huesos, fortalece los dientes, se encuentra en los huevos, hígado, etc. Los principios nutritivos no están todos presentes en un solo alimento, es decir, no hay un alimento completo que contenga todos los principios nutritivos para atender todas las necesidades del organismo, aún cuando los huevos y la leche los contienen casi todos, por lo tanto, para contar con una alimentación adecuada es preciso que los alimentos que se consumen sean variados; es por esto que los alimentos se clasifican en grupos y cada día debemos consumir la cantidad necesaria de cada grupo para que nuestra alimentación sea la más adecuada.

No todos los alimentos tienen el mismo origen; algunos son de origen vegetal y otros de origen animal y otros de origen mineral. El agua y la sal, por ejemplo, son de origen mineral. El queso, la mantequilla se preparan a base de leche por lo tanto son de origen animal. El arroz, el azúcar son de origen vegetal. La naturaleza da al hombre una gran cantidad y variedad de alimentos, es función del hombre cultivarlos y aprovecharlos adecuadamente. Si nos referimos a la función que cumplen los alimentos en nuestro cuerpo los podemos clasificar como:

De acuerdo a sus funciones particulares:

Función energética: En la cual se suministran material para la producción de energía; esta es una función principal que llevan a cabo los carbohidratos, grasas y proteínas.

Función plástica: En la cual se forman nuevos tejidos; esta es una función principal de las proteínas y algunos minerales.

Función reguladora: Aquí se favorecen la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas; esta es una función principal de las vitaminas y sales minerales.

La dieta que se debe consumir

Es la cantidad de alimentos que consumimos cada día, pero para que nuestro organismo sea alimentado adecuadamente ésta debe ser equilibrada; es decir, la dieta debe contener cada una de las sustancias nutritivas que son necesarias para que el organismo satisfaga las necesidades de energía, estructura y equilibrio, tomando en cuenta la edad y el trabajo de la persona, ya que éstos son factores importantes puesto que no todas las personas deben consumir la misma dieta. En una dieta equilibrada deben incluirse: hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, sales minerales y algunas grasas. Tomando en cuenta la edad de la persona y la actividad que ésta realiza, ya que no puede consumir la misma dieta un lactante que un adolescente, se debe ser cuidadoso en la lección y elaboración de las raciones alimenticias de cada individuo. Una dieta equilibrada favorece la salud de la persona; no debe abusarse de aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas, puesto que éstos conducen a la obesidad y por lógica consecuencia, esto altera el aparato circulatorio, ya que se obstruyen las arterias. La dieta alimenticia abarca el total de los alimentos consumidos en un día

Es importante destacar que si una niña no desayuna de forma adecuada, no podría rendir en la escuela debido a la hipoglucemia que se produce en su organismo; necesitaría por tanto, alimentos durante el recreo, de los cuales preferirá productos de elaboración industrial y dulces, alimentos apetecidos por los niños que no

exige una preparación previa. Debemos de señalar que el consumo de la leche en el desayuno está generalizado, mientras que la ingesta de alimentos sólidos destacan en primer lugar panes en un 38%, seguido de los dulces, pastelitos industriales en un 20% y cereales en un 10% y niñas que no toman nada de sólidos un 19%. Con respecto a los alimentos que las niñas consumen en el recreo son en primer lugar los productos elaborados industrialmente (golosinas, chocolates, chisitos, etc) con un 51% y en segundo lugar, productos caseros (frutas y bocadillos) con un 36% y un 19% de niños que no comen nada.

Factores sociales

Se ha considerado la estructura familiar y el nivel educativo. Aunque hay diversas formas de familia en los diferentes sistemas sociales, culturales, jurídicos y políticos, la familia es la unidad básica de la sociedad y, por consiguiente, tiene derecho a recibir protección y apoyo amplios. El proceso de rápido cambio demográfico y socioeconómico que se ha producido en todo el mundo ha influido en las modalidades de formación de las familias y en la vida familiar, provocando importantes cambios en la composición y la estructura de las familias. Las ideas tradicionales de división por sexos de las funciones de los progenitores y las funciones domésticas y de participación en la fuerza de trabajo remunerada no reflejan las realidades y aspiraciones actuales, pues son cada vez más las mujeres que, en todo el mundo, ocupan empleos remunerados fuera de su casa.

La familia es la más compleja de todas las instituciones, ⁽⁹⁾ aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continua ejerciendo las funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas y productivas. No falta quien cuestione la incapacidad de la familia, para la misión

encomendada, de no cumplir con su deber, sea por negligencia deliberada o por torpeza moral, pero, evidentemente, esas recriminaciones son absurdas, porque la familia no es una persona ni una cosa, sino una comunidad. ⁽¹³⁾.

Ocupación de la madre: La ocupación de la madre influye significativamente en los niveles de nutrición en el periodo de la ablactancia y por ende en mortalidad infantil. Los niveles más bajos se encuentran en los hijos nacidos de madres profesionales y/o oficinistas y los niveles más altos en trabajadoras del hogar y las ocupadas en agricultura

La edad materna: La edad temprana materna también es un factor de riesgo. Alguna madre adolescente no tiene el conocimiento suficiente para aplicar el periodo de ablactancia adecuadamente y tiene el riesgo de tener un niño con desnutrición crónica

Factores culturales: Cultura o civilización, tomadas en su sentido etnológico más extenso, es todo complejo que comprende el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho las costumbres y las otras capacidades o hábitos adquiridos por el hombre en tanto miembro de la sociedad.

Es una definición que pretende ser descriptiva y objetiva, no normativa. Rompe con las definiciones restrictivas e individualistas de la cultura. Según Tylor, la cultura es la expresión de la totalidad de la vida social del ser humano. Se caracteriza por su dimensión colectiva y es adquirida, no se origina en la herencia biológica, aunque su origen y características son inconscientes.

Para **Tylor** esta definición permite pensar toda la humanidad. Como veremos es un concepto universalista que se irá completando y ampliando con una concepción particularista, y se

irá renovando con el desarrollo de diversas perspectivas de las ciencias sociales.

Creencias maternas de la alimentación del niño: Son representaciones que la madre interpreta del valor del alimento para la salud de su hijo, son las generalizaciones que las madres hacen en relación de los alimentos, se transmiten de generación en generación y se forman a partir de ideas, experiencias, y emociones. Prácticas maternas de alimentación: Es la interacción madre-hijo de formación de la conducta alimentaría del niño. Las creencias son definidas por Lazarus y Folkman (1986) como "la noción preexistente de la realidad", que poseen un origen sociocultural y unidas a la afectividad, a través de las evaluaciones, determinan la realidad de "cómo son las cosas" en el entorno y modelan el entendimiento de su significado. Una variable cultural son las creencias alimentarias de la madre. Dermott, las definen como "generalizaciones que hacen o dicen, en relación con los alimentos" que pueden ser heredadas, es decir, se van transmitiendo de generación en generación. Se forman a partir de ideas, experiencias y emociones. Lidenman, Keskivara y Roschier (2000) en un estudio realizado en Finlandia, con la finalidad de medir las creencias sobre los alimentos y la salud, en el que participaron sujetos de diferentes ocupaciones y nivel de preparación educacional, en el que estaban incluidos estudiantes universitarios de diferentes carreras, allí se ratificó la presencia de una tendencia del pensamiento experiencia en las mujeres, mientras que en los hombres se observó, cuando estos tendían a la inestabilidad emocional.

Costumbres: Una costumbre es una práctica social arraigada. Generalmente se distingue entre costumbres que son las que cuentan con aprobación social, y las malas costumbres, que son relativamente comunes, pero no cuentan con aprobación social, y

a veces leyes han sido promulgadas para tratar de modificar la conducta. Diferentes culturas tienen distintas costumbres en cuanto a la introducción de la alimentación complementaria aunque no todas ellas resultan biológicamente adecuadas. Para hacer recomendaciones sobre que alimentos son más hay que tener en cuenta las creencias y costumbres de las madres con relación a la alimentación de sus niños. En general hay que adecuar las recomendaciones a lo que es aceptado y está disponible. En todo caso hay que tratar de enseñar a las madres que las sopas no son tan nutritivas como las preparaciones más espesas (papillas y purés). Si la sopa es percibida como un elemento importante se puede recomendar dar primero las preparaciones espesas y al final la sopa, para que el niño no se llene con el líquido y tenga espacio para lo más nutritivo. Agregando una cucharadita de aceite a los purés los puede hacer más suaves, mejorar el sabor y al mismo tiempo aumentar su densidad energética. Las papillas pueden prepararse sobre la base de un cereal o tubérculo, a lo que se debe añadir un complemento de proteínas. Los alimentos de origen animal como la leche o el pescado, proporcionan proteínas de alto valor biológico (debido a su alta digestibilidad y a su composición de aminoácidos). Cuando se emplea proteína de origen animal se requiere poca cantidad, aproximadamente 6 a 8% de las calorías. Cuando no se disponen productos de origen animal se puede complementar los cereales o tubérculos con productos vegetales con alta concentración de proteínas como las leguminosas (enteras o mejor aún como harinas) Cuando se emplea proteína de origen vegetal es necesario que aporten el 10% de la energía. Es importante incluir en la dieta alimentos que aporten micronutrientes, especialmente hierro, vitamina A, vitamina C y zinc. Las frutas y verduras son fuentes importantes de vitamina A, vitamina C y zinc. El hierro hemático, de origen animal, es el que

mejor se absorbe por lo que es recomendable utilizar hígado o carnes como fuente de hierro. En nuestro medio se emplea también como una excelente fuente de hierro la sangrecita que además es de muy bajo costo. Los utensilios más apropiados para alimentar a un niño en periodo de ablactancia son plato, taza y cucharita. Deben evitarse los biberones ya que en nuestro medio aumentan el riesgo de diarrea.

En cuanto al **factor educativo**, se sabe que la educación, en teoría es el medio privilegiado para asegurar un dinamismo productivo con equidad social, fortalecer democracias mediante la promoción del ejercicio ampliado y sin exclusiones de la ciudadanía, avanzar a mayor ritmo en la sociedad de la información y el conocimiento, y enriquecer el diálogo entre sujetos de distintas culturas y visiones del mundo, no obstante no siempre se llega a dicho propósito. Las posibilidades que ofrece la educación hoy en día están en riesgo. No sólo son muchos los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela o están excluidos de ella, sino que quienes pueden hacerlo estudian en condiciones precarias, en locales escolares que presentan grave deterioro y, además, no logran desarrollar capacidades y habilidades fundamentales para desenvolverse en la vida e insertarse en el trabajo, siendo así, muchas madres de familia asumen el cuidado de sus hijos con precario nivel educativo y por consiguiente con escasos conocimientos sobre el tema⁽¹⁴⁾.

Dentro de los factores culturales se ha considerado la procedencia, costumbres y nivel de conocimientos respecto a los alimentos.

- La procedencia se refiere al lugar de origen de las personas, que como se sabe tienen particularidades geográficas pero también culturales

- Las creencias alimentarias, se refieren a las nociones pre-existentes de la realidad. Algunas prácticas son el resultado de percepciones tradicionales o creencias sobre los alimentos que son susceptibles de cambiar por la influencia de pueblos cercanos, viajes, educación, etc. Otras prácticas alimentarias están ligadas a la existencia de tabúes. Un tabú puede existir en un país, en una tribu, en parte de ésta, o en ciertos grupos de la población. Dentro de una sociedad puede haber costumbres alimentarias definidas en grupos de mujeres y niños y niñas.
- Algunas costumbres y tabúes tienen orígenes conocidos y bastante comprensibles, aunque los motivos originales quizá no se conozcan en la actualidad. En una cultura, se pueden mover diferentes criterios, dentro de cada contexto social pueden ser importante unos valores más que otros. La adaptación a la cultura y a los valores de una determinada sociedad dependerá de las circunstancias socioeconómicas y personales de cada individuo o grupo social. La cultura es un constructo social, y por los tanto también cambian los hábitos que se constituyen como pautas culturales y socialmente aceptadas.
- En cuanto a los conocimientos son el conjunto de saberes, información o generalizaciones que hacen o dicen, en relación con los alimentos" que pueden ser heredadas, es decir, se van transmitiendo de generación en generación. Se forman a partir de ideas, experiencias y emociones.⁽¹⁹⁾

Dentro de los factores económicos se han considerado la ocupación laboral los ingresos económicos y la carga familiar.

La ocupación Laboral, se refiere a la clase de trabajo que efectúa una persona ocupada, independientemente de la rama

económica a la que pertenezca o la categoría de empleo que tenga.⁽¹⁵⁾

La Carga Familiar, es el número de miembros de una familia, que depende económicamente del responsable directo de la familia. Estos no necesariamente deben ser hijos, pueden ser los padres si ya son adultos mayores y no trabajan, sobrinos hermanos o primos.

Una de las teorías que guían el presente estudio, es la teoría de Dorothy E. Johnson, la cual se basa en el modelo del sistema conductual, que abarca dos formas de conducta las repetitivas e intencionadas estas determinan y limitan la interacción entre la persona y su entorno y establece la relación entre las personas y los objetos y situaciones que lo rodean.⁽¹⁶⁾

En el presente trabajo se aplica esta teoría, ya que a través de esta nos daremos cuenta, cuanto es que influye el medio que les rodea a las madres de familia en la adquisición de conductas y conocimientos, ya que se sabe a través de esta teoría que la persona están en constante interacción con su entorno.

Es así mismo que las personas adoptamos conductas desde nuestra niñez porque no decir desde nuestro nacimiento, ya que somos influenciados por lo que nuestros sentidos perciben y por lo que nos inculcan nuestros padres o guías. Las conductas alimentarias son transmitidas de generación en generación como puede ser la preparación de ciertos alimentos o los que se pueden consumir, por otra parte las malas actitudes que nuestros padres nos permitieron realizar desde pequeños en lo que debemos o queremos consumir.

Nola Pender⁽¹⁹⁾, en su modelo de promoción de la salud, hace referencia a la salud como el estado altamente positivo, no

simplemente como la ausencia de la enfermedad. También define a la persona como el individuo y el centro de la teoría. Cada persona está definida de una forma única por su propio patrón cognitivo-perceptual y sus factores variables, además dice que el entorno, no se describe con precisión, pero se representan las interacciones entre los factores cognitivo- perceptuales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de conductas promotoras de salud.

Madeleine Leininger en su teoría de la diversidad y de la universalidad de los cuidados culturales. Considera que los cuidados son el tema central de la atención de la ciencia y ejercicio profesional de enfermería. Definió como el área de estudio y trabajo centrado en el cuidado basado en la cultura, creencias de salud o enfermedad, valores y prácticas de las personas, para ayudarlas a mantener o recuperar su salud, hacer frente a sus discapacidades o a su muerte. Los cuidados sirven para mejorar o perfeccionar la situación o las formas de vida de los individuos.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Conocimientos:** Es el conjunto de saberes, información o generalizaciones que tienen las personas.
- **Creencias:** Se refiere a la idiosincrasia particular de las personas constituidas por hábitos y costumbres propiamente dichas. Para el presente estudio se consideran creencias positivas o negativas respecto a la alimentación ⁽¹⁸⁾.
- **Estructura familiar:** La estructura familiar es el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia.

- **Prácticas alimentarias:** Son aquellos que se adquieren en la interacción de diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.
- **Procedencia:** La procedencia se refiere al lugar de origen de las personas, que como se sabe tienen particularidades geográficas pero también culturales.
- **Factores sociales:** Es la suma de circunstancias que afectan a grupos de población limitando sus capacidades para valerse por sí mismo.
- **Factores culturales:** Son el conjunto de capacidades que adquiere el hombre como miembro de la sociedad.
- **Alimento:** Están compuestos de nutrientes que desde el punto de vista de la función que desempeñan se pueden dividir en nutrientes productores de energía, nutrientes para el crecimiento y nutrientes protectores.

2.4. HIPÓTESIS

H₁ = Existe relación directa entre los factores socioculturales con las prácticas alimentarias de las madres de niños de 3 a 5 años de edad, de la I.E Señor de los Milagros, Castilla. Piura. 2013.

H₀ = No Existe relación directa entre los factores socioculturales con las prácticas alimentarias de las madres de niños de 3 a 5 años de edad, de la I.E Señor de los Milagros, Castilla. Piura. 2013.

2.5. VARIABLES

Variable independiente = factores socioculturales

Variable dependiente = prácticas alimentarias

2.5.1. Definición conceptual de la variable

Los Factores socioculturales se refieren a todos aquellos factores de orden social cultural que en situaciones inadecuadas aumentan la probabilidad de la ocurrencia de un evento negativo a la salud

Las Prácticas alimentarias se adquieren en la interacción de diversos factores y que determinan el comportamiento en la selección y preparación de alimentos.

2.5.2. Definición operacional de la variable

Condiciones de vida de la estructura familiar, nivel educativo, procedencia, creencias, nivel de conocimientos, ocupación que puede influir en las los hábitos que practican las madres de familia respecto a la alimentación de niños de 3 a 5 años

2.5.3. Operacionalización de la variable

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Factores socioculturales	<ul style="list-style-type: none">▪ Factores Sociales ▪ Factores Culturales	<ul style="list-style-type: none">▪ Edad de la Madre▪ Estado Civil▪ Ocupación ▪ Conocimiento▪ Escolaridad de la madre▪ Costumbres▪ Creencias▪ Mitos▪ Conocimientos
Practicas alimentarias	<ul style="list-style-type: none">▪ Adecuadas▪ Inadecuadas	<ul style="list-style-type: none">▪ Lavado de manos▪ Preparación de los alimentos▪ Frecuencia, consistencia, cantidad▪ Contenido nutricional▪ Tipo de alimentos▪ Combinación de los alimentos

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación, fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional de corte transversal y de nivel aplicativo, no experimental.

Para Hernández, Fernández y Baptista (2003) las investigaciones descriptivas consisten en describir eventos que buscan especificar las propiedades, como se manifiestan, miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes de lo que se quiere investigar.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio se realizó en el Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros el cual alberga a 70 niños entre 3 y 5 años de edad, los cuales provienen de una zona Urbano marginal, el CEI está ubicado en el Asentamiento Humano Señor de los Milagros, cuenta con 2 aulas la cuales 1 son de material noble y 1 prefabricada, el área recreacional de los niños se encuentra en su interior, cuenta con un cerco perimétrico que lo proteja, su ubicación es de fácil acceso por la comunidad.

En este caso referido a las practicas que tienen las madres de familia en la preparación de los alimentos de sus hijos. Esta población de estudio está conformada por setenta (70) madres de familia

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población estuvo conformada por las 70 madres con niños de 3 a 5 años que asisten al Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros

3.3.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por las 70 madres con niños de 3 a 5 años que asisten al Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros

Criterio de inclusión:

- Madres que tengan hijos de 3 a 5 años
- Madres que acudan al Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros con sus niños de 3 a 5 años de edad en el periodo de estudio
- Madres de familia que den su consentimiento

Criterio de exclusión:

- Madres que tengan hijos menores de 3 y mayores de 5 años
- Madres que no acudan al Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros con sus niños de 3 a 5 años de edad en el periodo de estudio
- Madres de familia que no den su consentimiento

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se empleo fue la entrevista y como instrumento un cuestionario, teniendo en cuenta la variable de estudio. El instrumento consta de presentación, introducción, datos generales y datos concernientes a las variables en busca del cumplimiento de los objetivos de la investigación.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez de los instrumentos se realizo a través de la opinión de jueces expertos y la confiabilidad será dada a través de la aplicación de la prueba estadística Alfa de Crombach.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos se realizo las coordinaciones correspondientes con el Director del Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros para la autorización de la aplicación de la entrevista. El tiempo estimado para la aplicación del instrumento será de 30 minutos. Obtenida la información se iniciara el proceso de codificación para el procesamiento automático de datos, con el programa estadístico SPSS V17.0 (Statistical Package for the Social Science); asimismo, se empleará los programas Microsoft Word 2010 y Microsoft Excel 2010. Los datos se obtendrán de tablas, gráficos y cuadros, haciendo uso del programa Microsoft Excel 2010.

CAPITULO IV RESULTADOS

Después de recolectados los datos, fueron procesados con el programa SPSS 17 y en forma manual con el programa Excel de tal forma, que se presenta en cuadros estadísticos para facilitar su análisis e interpretación.

Se presenta la tabla del perfil de las madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla, los gráficos de acuerdo al objetivo general y los objetivos específicos. En el análisis de los resultados se realizó en base a los 70 madres.

Tabla 1

Perfil de las madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros,
Castilla – Piura. 2013

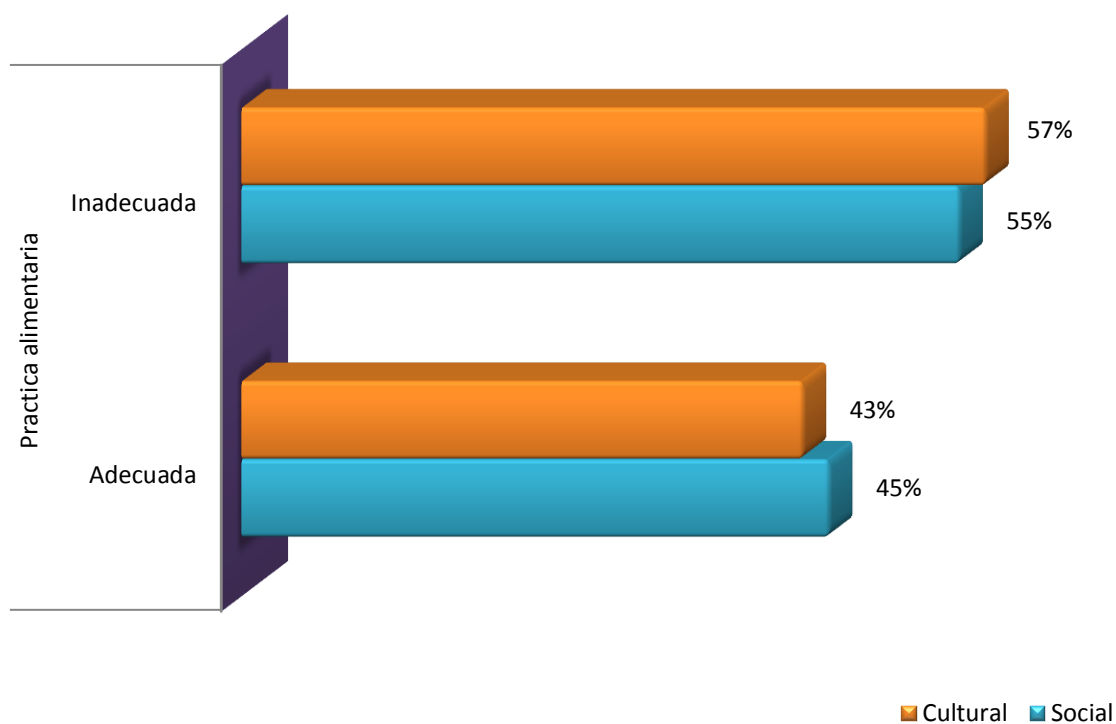
Perfil	Madres de niños de 3 a 5 años de edad	
	f	%
Edad		
23 a 27	11	16%
28 a 32	14	20%
33 a 37	20	29%
38 a 40	25	35%
Total	70	100%
Nivel de escolaridad		
Primaria	6	9%
Secundaria	45	64%
Superior univ.	12	17%
Superior Técnico	7	10%
Total	70	100%
Estado Civil		
Soltera	14	20%
Casada	21	30%
Conviviente	35	50%
Total	70	100%
Ocupación Laboral		
Ama de casa	43	61%
Independiente	12	17%
Dependiente	15	22%
Total	70	100%
Número de Hijos		
solo 1	22	31%
solo 2	15	22%
3 a 4	19	27%
más de 4	14	20%
Total	70	100%

Fuente: Encuesta a las madres con niños de 3 a 5 años de edad de C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

Del 100% de las madres, el 35% fluctúan entre los 38 a 40 años, el 64% tienen estudios secundarios, el 50% son convivientes, el 22% son dependientes, y el 31% tienen solo un hijo.

Gráfico 1

Relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

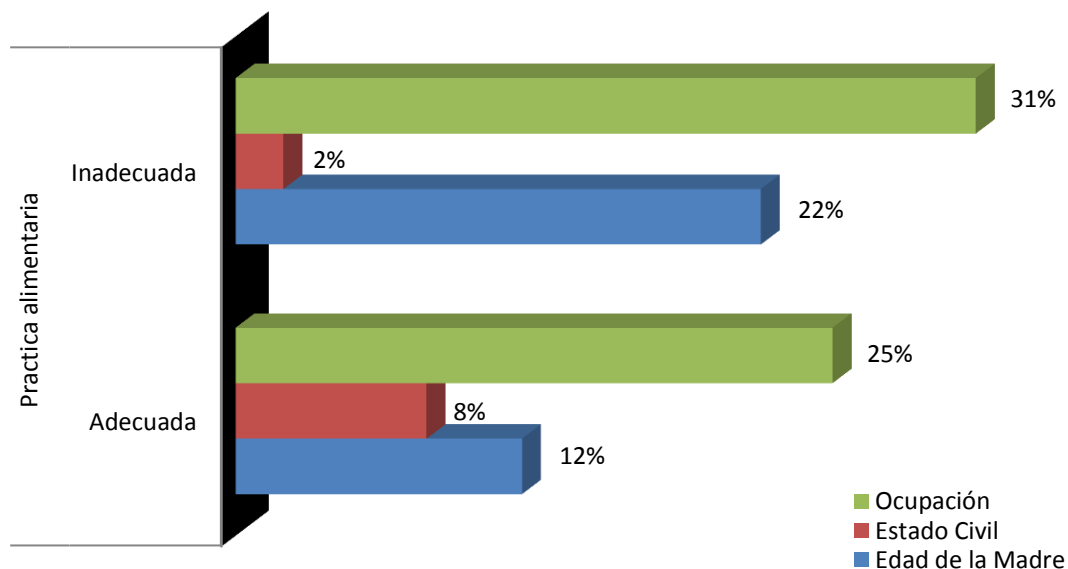


Fuente: Encuesta a las madres con niños de 3 a 5 años de edad de C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

El factores social con el 45% y los factores culturales con el 43% tuvo una relación adecuada con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

Gráfico 2

Relación entre los factores sociales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

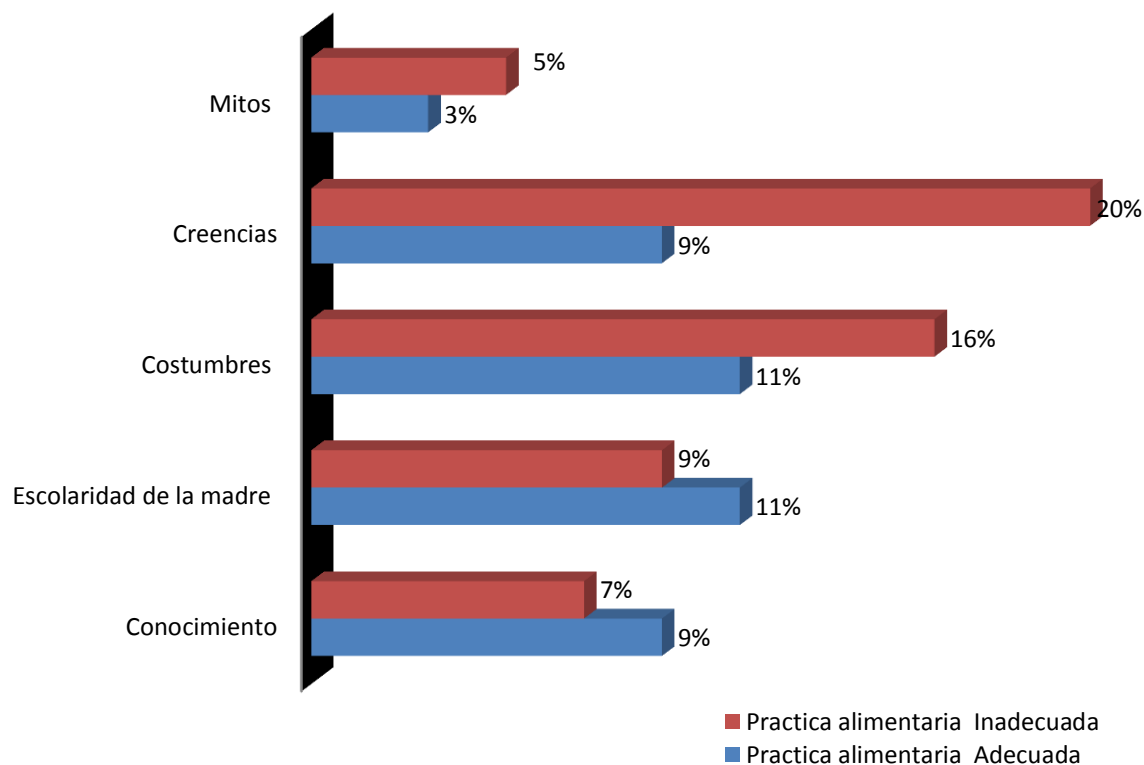


Fuente: Encuesta a las madres con niños de 3 a 5 años de edad de C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

El factores social tuvo una relación adecuada con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, con respecto a la edad con el 12%, estado civil con el 8% y el 25% con la ocupación de la madre con niños de 3 a 5 años del C.E.I. Señor de los Milagros, y una inadecuada relación con el 22% respecto a la edad de la madre, el 31% con respecto a la ocupación.

Gráfico 3

Relación entre los factores culturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013



Fuente: Encuesta a las madres con niños de 3 a 5 años de edad de C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

Los factores culturales se relacionan adecuadamente con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, el 9% tienen conocimiento sobre nutrición y alimentos, el 11% con respecto a la escolaridad de la madre, en tanto una inadecuada relación con el 16% en relación a las costumbres, el 20% respecto a las creencias, el 5% referente a los mitos

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

La organización mundial de la salud (OMS) afirma que la nutrición adecuada durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el pleno desarrollo del potencial humano de cada niño, sin embargo se ha determinado que cada año, más de 200 millones de niños menores de cinco años no alcanzan su pleno potencial cognitivo y social, debido a su desarrollo deficiente y al mal manejo de su nutrición, muchos niños son propensos al fracaso escolar y, por consiguiente en la edad adulta.

A nivel mundial se estima que el 36% (193 millones) de niños menores de 5 años en los países en vías de desarrollo tienen peso deficiente (Peso-para edad bajo), el 43% (230 millones) tienen baja estatura (talla baja para edad) y 9% (50 millones) están emaciados (peso bajo para talla). En la actualidad existen factores socioculturales y económicos, que influyen en las madres a que adopten prácticas alimentarias guiadas por costumbres, carencias o falta de apoyo familiar. La falta de información acerca de los requisitos básicos de una dieta equilibrada ha incidido en la formación de hábitos negativos en las madres de familia, muchas veces las madres alimentan a sus hijos de acuerdo a sus valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias. Algunas prácticas son el resultado de percepciones tradicionales o creencias sobre los alimentos que son

susceptibles de cambiar por la influencia de pueblos cercanos, viajes, educación, etc. Otras prácticas alimentarias están ligadas a la existencia de tabúes. Un tabú puede existir en un país, en una tribu, en parte de ésta, o en ciertos grupos de la población. Dentro de una sociedad puede haber costumbres alimentarias definidas en grupos de mujeres y niños y niñas. Estas evidencias muestran claramente el riesgo que representa para la nutrición en los niños y las graves consecuencias para su crecimiento y desarrollo y por consiguiente la probabilidad de contraer enfermedades derivadas de la mala nutrición.

Las creencias alimentarias, se refieren a las nociones pre-existentes de la realidad. Algunas prácticas son el resultado de percepciones tradicionales o creencias sobre los alimentos que son susceptibles de cambiar por la influencia de pueblos cercanos, viajes, educación, etc. Otras prácticas alimentarias están ligadas a la existencia de tabúes. Un tabú puede existir en un país, en una tribu, en parte de ésta, o en ciertos grupos de la población.

Para comprender esta situación se tiene en cuenta los postulados constructivistas sobre el aprendizaje de Piaget quien formula que el grado de aprendizaje depende del desarrollo cognitivo del individuo, quien tiene que poseer una mínima cantidad básica de información acerca del mismo. La información (oral, visual, escrita, sensorial) se va acumulando de forma gradual en las estructuras de la memoria. Es la operación de "creación" que se denomina así por este sentido de crecimiento acumulativo apuntado y porque su función es la de adquirir nueva información. Esto explica que las madres con un grado de instrucción inferior obtengan conocimientos malos

Aunque hay diversas formas de familia en los diferentes sistemas sociales, culturales, jurídicos y políticos, la familia es la unidad básica de la sociedad y es la más compleja de todas las instituciones, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continua ejerciendo las

funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas y productiva asimismo se sabe que la educación, enriquece el diálogo entre sujetos de distintas culturas y visiones del mundo, no obstante no siempre se llega a dicho propósito. Las posibilidades que ofrece la educación hoy en día están en riesgo. No sólo son muchos los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela o están excluidos de ella, sino que quienes pueden hacerlo estudian en condiciones precarias, no logran desarrollar capacidades y habilidades fundamentales para desenvolverse en la vida así pues muchas madres de familia asumen el cuidado de sus hijos con precario nivel educativo y por consiguiente con escasos conocimientos sobre el cuidado de la salud de los niños y muy particularmente en el tema de alimentación adecuada.

Estos hallazgos son respaldados por la teoría de Dorothy E. Johnson, la cual se basa en el modelo del sistema conductual, que abarca dos formas de conducta las repetitivas e intencionadas estas determinan y limitan la interacción entre la persona y su entorno y establece la relación entre las personas y los objetos y situaciones que lo rodean.

Nola Pender define que cada persona está definida de una forma única por su propio patrón cognitivo-perceptual así en el presente estudio los factores socio culturales tales como el grado de instrucción, nivel conocimientos y creencias se relacionan con las practicas alimentarias de las madres, por lo que los profesionales de la salud y particularmente las enfermeras, como agentes líderes en la comunidad, deberán abordar integralmente a los niños, niñas, a las madres biológicas y a sus cuidadoras, mediante la educación para la salud y actividades preventivo promocional que permitan mejorar los conocimientos y cambio de actitudes referente a la alimentación de sus niños para lograr su óptimo crecimiento y desarrollo.

CONCLUSIONES

1. Del total de las madres, más de la cuarta parte fluctúan entre los 38 a 40 años, más de la mitad tienen estudios secundarios, son convivientes, son dependientes, y tienen solo un hijo
2. El factores social con el factor cultural tuvieron una relación adecuada con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013
3. Un porcentaje bajo del factor social tuvo una relación adecuada con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, y porcentaje considerable con una inadecuada relación respecto a la edad y la ocupación de la madre.
4. Los factores culturales se relacionan inadecuadamente con las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, en relación a las costumbres, las creencias, y una mínima parte a los mitos

RECOMENDACIONES

1. El personal de salud de la jurisdicción debe desarrollar estrategias educativas dirigidas a las madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura, para mejorar sus conocimientos y se reflejen en prácticas Alimentarias adecuadas.
2. Las instituciones educativas deben promover y orientar a las madres en la preparación de loncheras saludables haciendo uso de alimentos de la región.
3. Al personal de salud fortalecer la consejería a las madres de niño de 3 a 5 años sobre alimentación respetando al interculturalidad de las madres.
4. Los gobiernos locales deben implementar políticas que regulen la difusión de alimentos manufacturados para los niños a cambio de promocionar una alimentación saludable
5. Se recomienda utilizar este trabajo de investigación como base para recolectar más información sobre los factores sociocultural que se relacionen con la practicas alimentarias que tienen la madres de niños menores de cinco años

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Informe Estado Nutricional en el Perú Componente Nutricional ENAHO – CENAN Julio 2009 - Junio 2010 CENAN-INEI 2011. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional–EVAN extraído de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1843.pdf>
2. Desarrollo en la primera infancia .OMS, Nota descriptiva N°332. Agosto 2009..extraído..de<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs332/es/index.html>
3. Estado nutricional de los niños y niñas entre tres y cinco años del reparto Rubén Darío. Julio 2010 extraído de <http://www.monografias.com/trabajos82/estado-nutricional-ninos-ruben-dario/estado-nutricional-ninos-ruben-dario.shtml>
4. Estado de la niñez en el Perú febrero 2011 extraído de http://www.unicef.org/peru/spanish/Estado_Ninez_en_Peru.pdf
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Mortalidad Materna Disminuye Significativamente en el País. Lima (Perú): INEI; 2010
6. Cuadernos pediatría social Preocupaciones Sobre La Garantía Del Derecho A La Salud De Niños, Niñas Y Adolescentes En Latinoamérica noviembre 2012 extraído <http://www.pediatriasocial.es/Revista/Cuadernos18.pdf>
7. Impacto social y económico de la desnutrición infantil en el Perú <http://es.scribd.com/doc/28209070/desnutricion-infantil>
8. Programa de educación temprana de la primera infancia extraído <http://www.inversionenlainfancia.net/web/blog/experiencia/128/95>

9. Inclusión en el Programa Nacional de Asistencia Alimentaria.2011
extraido<http://peru21.pe/impres/noticia/desnutricion-peru/2008-10-02/226286>
10. Norma técnica sobre estándares de información de salud chile septiembre 2008..extraidohttp://www.deis.cl/wpcontent/uploads/2011/09/Decreto_Norma_TecnicaEstandares_de_Informacion_DEIS.pdf
11. McConnell, Campbell R. y BRUE, Stanley L., |Economía, McGraw-Hill, 1997
12. Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación Luis Fernando Gómez U.
13. Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008 TESIS para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería AUTORA Judith Colquicocha Hernández Lima-Perú 2009
14. Nutrición Y Salud Escolar En Los Niños Del Quinto Año De Educación Básica 212 extraído http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/3248/tebs_2012_530.pdf#sequence
15. Estado nutricional en niños del tercer nivel de los preescolares Extraído www.unanleon.edu.ni/universitas/pdf/volumen2_nro2/arto1.pdf.
16. BIBLIOTECA LAS CASAS – Fundación Index <http://www.index-f.com/lascasas/lascasas.php>
17. Actuación de la enfermera (o) de la unidad de emergencia pediátrica endovenos<http://es.scribd.com/doc/56665759/enfermeria-pediatrica->
TESIS
18. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Mortalidad Materna Disminuye Significativamente en el País. Lima (Perú): INEI; 2010 Indicadores del Programa Articulado Nutricional Fuente: Monitoreo Nacional de Indicadores Nutricionales (MONIN 2008-2010-CENANDEVAN)

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre los factores sociales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013?</p> <p>¿Cuál es la relación entre los factores culturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre los factores socioculturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013</p> <p>Objetivos específicos Establecer la relación entre los factores sociales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013</p> <p>Establecer la relación entre los factores culturales y las prácticas alimentarias en madres con niños de 3 a 5 años, del C.E.I. Señor de los Milagros, Castilla – Piura. 2013</p>	<p>H1 = Existe relación directa entre los factores socioculturales con las prácticas alimentarias de las madres de niños de 3 a 5 años de edad, de la I.E Señor de los Milagros, Castilla. Piura. 2013.</p> <p>H0 = No Existe relación directa entre los factores socioculturales con las prácticas alimentarias de las madres de niños de 3 a 5 años de edad, de la I.E Señor de los Milagros, Castilla. Piura. 2013</p>	<p>Variable independiente = factores socioculturales</p> <p>Variable dependiente = prácticas alimentarias</p>

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Factores socioculturales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Factores Sociales ▪ Factores Culturales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Edad de la Madre ▪ Estado Civil ▪ Ocupación ▪ Conocimiento ▪ Escolaridad de la madre ▪ Costumbres ▪ Creencias ▪ Mitos ▪ Conocimientos
Practicas alimentarias	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adecuadas ▪ Inadecuadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lavado de manos ▪ Preparación de los alimentos ▪ Frecuencia, consistencia, cantidad ▪ Contenido nutricional ▪ Tipo de alimentos ▪ Combinación de los alimentos

TIPO DE INVESTIGACION	POBLACION Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>El presente trabajo de investigación, fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional de corte transversal y de nivel aplicativo, no experimental.</p> <p>Para Hernández, Fernández y Baptista (2003) las investigaciones descriptivas consisten en describir eventos que buscan especificar las propiedades, como se manifiestan, miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes de lo que se quiere investigar</p>	<p>Población La población estuvo conformada por las 70 madres con niños de 3 a 5 años que asisten al Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros</p> <p>Muestra La muestra estuvo conformada por las 70 madres con niños de 3 a 5 años que asisten al Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros</p>	<p>La técnica que se empleo fue la entrevista y como instrumento un cuestionario, teniendo en cuenta la variable de estudio. El instrumento consta de presentación, introducción, datos generales y datos concernientes a las variables en busca del cumplimiento de los objetivos de la investigación.</p>	<p>La validez de los instrumentos se realizo a través de la opinión de jueces expertos y la confiabilidad será dada a través de la aplicación de la prueba estadística Alfa de Crombach.</p> <p>Para la recolección de datos se realizo las coordinaciones correspondientes con el Director del Centro Educativo Inicial (CEI) Señor de los Milagros para la autorización de la aplicación de la entrevista. El tiempo estimado para la aplicación del instrumento será de 30 minutos. Obtenida la información se iniciara el proceso de codificación para el procesamiento automático de datos, con el programa estadístico SPSS V17.0 (StatisticalPackageforthe Social Science); asimismo, se empleará los programas Microsoft Word 2010 y Microsoft Excel 2010. Los datos se obtendrán de tablas, gráficos y cuadros, haciendo uso del programa Microsoft Excel 2010.</p>

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

INTRODUCCIÓN

Buenos días madres de familia; soy bachiller de la Universidad Alas Peruanas, se está realizando una Investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre los factores socioculturales y las practicas alimentarias de las madres de familia y. Con el fin de desarrollar estrategias en busca de mejorar las prácticas y conocimientos sobre la alimentación de sus hijos, por tal razón solicito su colaboración respondiendo al siguiente cuestionario, que es de carácter individual.

Las respuestas son confidenciales y de carácter anónimo; deseo que conteste lo más sinceramente posible, sin apresuramiento.

INSTRUCCIONES:

Por favor, lea detenidamente cada pregunta y luego marque con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente. Solo debe marcar una respuesta por cada pregunta. Agradeciéndole anticipadamente su valiosa sinceridad y participación.

T.A= Totalmente en Acuerdo,
A= Acuerdo
D= Desacuerdo
T.D= Totalmente en Desacuerdo.

Ítems	T.A	A	D	T.D
Cree usted que su niño(a) al estar más gordito esta mejor alimentado				
La manzanilla puede reemplazar la leche en el desayuno				
Un desayuno puede ser reemplazado por un almuerzo				
Si su niño recibe mayor cantidad de alimentos estará mejor nutrido				
Creo usted que si su niño(a) consume los caldos o sopas y no consume el segundo está mejor alimentado				
Las yucas y papa son más nutritivos que el pan en el desayuno				
Considera usted que el cereal(arroz, trigo y maíz) es un buen alimento para su niño(a) en el desayuno				
Cree usted si su niño(a) recibe una buena alimentación será inteligente o tendrá mejor desarrollo				
Considera usted que para una alimentación balanceada su hijo debe comer una vez al día frutas y verduras				
Piensa usted que la frutas son de gran aporte de vitaminas.				

1. ¿Qué es la alimentación?
 - a. Proceso de nuestro organismo, donde se transforman los alimentos en nutrientes para mantenernos vivos
 - b. Ingreso de alimentos a nuestro organismo, para conseguir energía y desarrollarse
 - c. Proceso que se da de forma voluntaria o involuntaria que se da por nuestro cuerpo
 - d. N.A

2. ¿Qué son los nutrientes?
 - a. Son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que nuestro cuerpo necesita
 - b. Productos que contienen calorías y ácidos
 - c. Son alimentos que el cuerpo puede o no utilizar en un determinado tiempo
 - d. N.A

3. ¿Cuáles son los alimentos constructores?
 - a. Cereales, tubérculos y grasas
 - b. Vitaminas y menestras
 - c. Ensalada de frutas
 - d. Carnes, huevos y leche

4. ¿Cuáles son los alimentos protectores?
 - a. Frutas y verduras
 - b. Arroz, maíz y trigo
 - c. Gaseosas y galletas rellenas
 - d. Aceites

5. ¿Cuáles son los alimentos energéticos?
 - a. Grasas, cereales y tubérculos
 - b. Frutas y yogurt
 - c. Frugos y sporade
 - d. Ensaladas de verduras

6. ¿Que considera usted para tener una alimentación saludable?
 - a. Consumir alimentos ricos en fibras, vitaminas, proteínas y minerales
 - b. Abusar de grasas y tomar jugos embazados
 - c. Desayuno ligero y un buen almuerzo
 - d. Mantener una dieta estricta.

7. ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?
 - a. Hígado, pescado y menestras
 - b. Lechuga, tomate y zapallo
 - c. Naranja, papaya y fresa
 - d. T.A

8. ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?
 - a. Leche, queso y huevos
 - b. Plátano, manzana y zanahoria
 - c. Arroz, trigo y avena
 - d. T.A

9. ¿Qué alimentos absorben el hierro?
 - a. Naranja, limón y maracuyá
 - b. Gaseosa, soya y cebada
 - c. Apio, poro y zanahoria
 - d. Cereales y papas

10. ¿Qué características debe tener una alimentación saludable?
 - a. La alimentación debe ser suficiente hasta cubrir las necesidades en cada etapa de vida del ser humano
 - b. La alimentación debe ser variada y completa en su composición
 - c. La alimentación debe ser adecuada a las diferentes funciones que realiza cada cuerpo de una persona
 - d. N.A

11. ¿Cuáles son los nutrientes esenciales que necesita el cuerpo?
 - a. Vitaminas, proteínas, grasas y azúcares
 - b. Vitaminas, minerales, proteínas y grasas
 - c. Vitaminas, proteínas, grasas, minerales y carbohidratos
 - d. N.A

12. ¿Qué mineral es un componente esencial para fortalecer los huesos?
 - a. Sodio
 - b. Calcio
 - c. Zinc
 - d. N.A

13. ¿En qué alimentos se encuentran los ácidos grasos omega 3?
 - a. Azúcares y dulces
 - b. Queso
 - c. Pescado y mariscos
 - d. Pollo
 - e. N.A

14. ¿Qué alimentos favorecen el sobre peso?
 - a. Ensalada de verduras
 - b. Hot doog y papas fritas
 - c. Asado de res
 - d. T.A

15. ¿Cuántas veces en el día le da usted la alimentación a su niño(a)?
 - a. 3 veces: desayuno, almuerzo y cena
 - b. 5 veces: desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena
 - c. 2 veces: desayuno y almuerzo
 - d. 4 veces: desayuno, refrigerio, almuerzo y cena

16. ¿La lonchera nutritiva debe incluir?
 - a. Galletas, gaseosas, huevo y fruta.
 - b. Pan, mazamorra, jugos frutas y verduras frescas
 - c. Arroz, huevo, jugos embasados y frutas
 - d. Golosinas, galletas y sporade.

17. La lonchera nutritiva mejora la atención, concentración y memoria del niño
 - a. Reemplaza el desayuno.

- b. No recupera la energía y el agua desgasta durante las actividades físicas de la mañana.
 - c. Aumenta la energía física y mental del niño
18. ¿Qué consistencia tiene la alimentación que le da a su niño(a)?
- a. Papillas líquidas
 - b. Papillas espesas
 - c. Sopas
 - d. Comida de la olla familiar
19. ¿Cuál de los siguientes alimentos debe evitar dar a su hijo?
- a. Hamburguesas
 - b. Jugo de frutas envasados
 - c. Frutas
 - d. Verduras
20. ¿En el almuerzo que le brinda primero a su niño (a)?
- a. Segundo
 - b. Sopar
 - c. Refresco o agua
 - d. Postre y frutas
21. ¿Qué cantidad de porción le da en el almuerzo a su niño (a)?
- a. 1 plato mediano
 - b. 1 plato chico
 - c. 1 taza
 - d. 1taza chica
22. ¿Las menestras (frejol, lentejas. Habas) se deben comer?
- a. 1 vez a la semana
 - b. Varias veces a la semana
 - c. Cada 15 días
 - d. 1 vez al mes
23. ¿Qué jugo debe darle cuando come menestras su niño?
- a. Plátano
 - b. Refrescos
 - c. Piña
 - d. Naranja o limón
24. ¿Al día cuantas frutas y verduras consume su niño?
- a. 2 frutas y 3 verduras
 - b. 2 verduras y 3frutas
 - c. 5 frutas y no verduras
 - d. Solo verduras.
25. ¿Cuántos vasos al día toma agua su niño (a)?
- a. 3 vasos al día
 - b. 5 a 6 vasos al día
 - c. 1 vaso al día
 - d. No toma agua

26. ¿Qué cantidad de productos lácteos (leche, yogurt, queso) consume su niño al día?
- 5 porciones
 - 3 porciones
 - 5 a 7 porciones
 - No consume
27. ¿Qué cantidad de cereales (arroz, cebada, trigo, maíz) le da al día a su niño?
- 1 taza
 - 1 plato chico
 - Taza
 - 1 plato mediano
28. ¿Qué cantidad de aceite utiliza en la preparación de sus comidas?
- 1 taza chica
 - 2 a 3 cucharadas
 - 2 a 3 cucharaditas
 - Lo mínimo.
29. ¿Qué cantidad de carnes de origen animal o pescados le brinda a su niño (a)?
- 1 porción grande
 - 1 porción mediana
 - Presa chica
 - Presa grande
30. ¿Cuándo su niño se enferma, le cambia la comida o alimentación?
- Si
 - No
 - A veces
 - Siempre

ALIMENTOS	Diario	1 vez por semana	2 ò 3 veces por semana	1 ò 2 veces por mes	No consume
Leche					
Queso					
Huevo					
Yogurt					
Pescado					
Pollo O Pavo					
Carne Res /Otras					
Viseras (Hígado, Mondongo)					
Legumbres, Frejol (Arvejas, Lentejas, Habas)					
Embutidos					
Arroz					
Fideos					
Cebada, Quinoa, Kiwicha					
Yucas, Camote, Papas					
Pan					
Tortas, Mazamoras, Postres					
Mantequilla					
Maní					

Agua					
Verduras Crudas					
Verduras Cocidas					
Frutas Secas (Pasas, Higo, Guindo)					
Frutas frescas					
Gaseosas, Jugos De Caja					
Chocolates, Caramelos Chicles					
Café, Te					

“Año de la inversión para el desarrollo rural y la seguridad alimentaria”

Carta: Lic. Lorena Peña Campoverde

Directora del Centro Educativo Inicial Gotitas de Amor.

ASUNTO : Solicita autorización para aplicación de encuestas

DE MI ESPECIAL CONSIDERACION

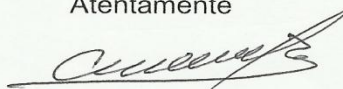
Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mis cordiales saludos y a la vez manifestarle que dentro del Plan Curricular para la formación profesional en la carrera de enfermería se ubica la asignatura Ejecución de Proyectos de Investigación, siendo un requisito para su aprobación desarrollar un trabajo de investigación.

En esta oportunidad, la Srta. Cynthia Gabriela Tineo Durand, alumna del séptimo ciclo de la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas- Filial Piura, identificada con DNI 72778038 ha elaborado un Proyecto de investigación titulado Factores Socioculturales, Económicos Y Su Relación con Las Prácticas Alimentarias Que Tienen Las Madres Con Niños De 3 A 5 Años De Edad, Del Centro Educativo Inicial (CEI) Señor De Los Milagros, Del Asentamiento Humano Señor De Los Milagros - Castilla, Abril – Julio 2013, el mismo que para su ejecución requiere de la aplicación de una prueba piloto a las población de madres de familia en la institución que usted dignamente dirige.

Dada la importancia y connotación que tienen los trabajos de investigación, de cuyos resultados se podrán implementar las recomendaciones en beneficio de la población investigada, es que recorro a su Digno Despacho para solicitarle, tenga a bien disponer a quien corresponda, se le otorguen las facilidades requeridas a la alumna, para la aplicación de las encuestas los días **29** y **30** en horario 9:00am, del presente mes, salvo mejor parecer, lo cual permitirá cumplir con los objetivos previstos. Se anexa a la presente la Matriz de Investigación como referente del Proyecto a ejecutar.

Agradeciendo la atención a la presente me suscribo de usted, no sin antes reiterarle mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente



Mg. Carmen Becerra de Rodríguez

Directora de la Escuela Profesional de Enfermería

