



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

**Conducta alimentaria en relación a la frecuencia del consumo de
alimentos en escolares beneficiarios del proyecto Compassion
Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021**

EVA SARAID HINOJOSA FIERRO

Trabajo de titulación modalidad Proyectos de Investigación, presentado ante el Instituto de Posgrado y Educación Continua de la ESPOCH, como requisito parcial para la obtención del grado de

MAGÍSTER EN NUTRICIÓN INFANTIL.

RIOBAMBA-ECUADOR

DICIEMBRE 2022

©Eva Saraid Hinojosa Fierro

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento siempre y cuando se reconozca el derecho de autor.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

EL TRIBUNAL DE TRABAJO DE TITULACIÓN CERTIFICA QUE:

El Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo, titulado **Conducta alimentaria en relación a la frecuencia del consumo de alimentos en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021**, de responsabilidad de la señorita Eva Saraíd Hinojosa Fierro, ha sido prolijamente revisado y se autoriza su presentación.

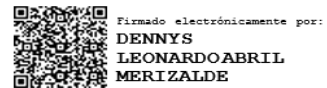
N.D. Susana Isabel Heredia Aguirre, Mag.

PRESIDENTE



N.D. Dennys Leonardo Abril Merizalde, Mag.

TUTOR



N.D. Catherine Alexandra Andrade Trujillo, Mag.

MIEMBRO



N.D. María de los Ángeles Rodríguez Cevallos, Mag.

MIEMBRO



Riobamba, diciembre 2022

DERECHOS INTELECTUALES

Yo, Eva Saraid Hinojosa Fierro, declaro que soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en el **Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo**, y que el patrimonio intelectual generado por la misma pertenece exclusivamente a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.



EVA SARAID HINOJOSA FIERRO

CI: 0202345047

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con mucho amor y gratitud a Dios, por permitirme llegar hasta este punto de la vida que es muy importante para mí, por brindarme salud, las fuerzas físicas y emocionales ante los diferentes obstáculos de la vida que se han presentado.

A mis padres Alberto y Teresita porque después de todo el tiempo que ha pasado, muy pocos saben lo que en realidad este logro significa, no tanto para mí, sino para ellos, porque ahora ven sus sueños cristalizados en mí. Ahora sí puedo decir que todo es por y para ustedes. El instrumento fui yo, pero el logro es completamente de ambos, papá y mamá.

AGRADECIMIENTO

Con la emoción y la alegría que me invade al saber que culmino esta nueva etapa académica, quiero agradecer a Dios porque sin su ayuda no habría podido ser lo que soy y estar donde estoy.

Agradezco a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, por abrirme las puertas para cumplir con mis objetivos y metas profesionales planteadas, al Dr. Leonardo Abril Merizalde por su muy acertada y generosa guía importante para la culminación de este estudio.

A mi amiga Gabriela Barragán que ha sido mi apoyo incondicional y a todos quienes han estado presentes en cada etapa de mi vida para darme motivación e impulso para lograr mis metas.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUCCION	1
1.2. OBJETIVOS.....	2
1.2.1 GENERAL	2
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
1.3 HIPÓTESIS	3
CAPÍTULO II.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN	4
2.2. CONDUCTA ALIMENTARIA	5
2.2.1 Respuesta a la saciedad (RS):.....	5
2.2.2 Respuesta a la comida (señales externas) (RC):.....	5
2.2.3 Sobre comer emocional (SCE):.....	6
2.2.4 Comer poco emocional (CPE).....	6
2.2.5 Disfruta de comer (DC).....	6
2.2.6 Comer Despacio (CD).....	7
2.2.7 Rechazo a Alimentos Nuevos (RAN)	7
2.2.8 Deseo de Beber (DB)	7
2.3. COMEDOR EMOCIONAL	8
2.3.1 Hambre fisiológica	9
2.3.2 Hambre emocional	9
2.4. CONSUMO ALIMENTARIO.....	10
2.4.1 Ley de la cantidad	10
2.4.2 Ley de la calidad	10
2.4.3 Ley de la armonía.....	10
2.4.4 Ley de la adecuación.....	10
2.5 TÉCNICAS PARA ESTIMAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS.....	11
2.6 MÉTODO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	11
CAPÍTULO III.....	12

3.	METODOLOGÍA.....	12
3.1	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	12
3.1.1	Localización.....	12
3.1.2	Temporalización.....	12
3.2	VARIABLES.....	12
3.2.1	IDENTIFICACIÓN.....	12
3.2.2	DEFINICIÓN.....	12
3.3	OPERACIONALIZACIÓN.....	14
3.4	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
3.5	POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO.....	17
3.5.1	FÓRMULA VARIABLE CUALITATIVA CON MUESTREO SIMPLE.....	17
3.6	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	18
3.6.1	ACERCAMIENTO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	18
3.7	RECOLECCIÓN DE DATOS.....	18
3.7.1	Características generales.....	18
3.7.2	Conducta alimentaria.....	18
3.7.3	Consumo alimentario.....	18
3.8	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	19
CAPÍTULO IV.....		20
4	RESULTADOS.....	20
4.1	CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MUESTRA.....	20
4.2	ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA MUESTRA.....	22
4.3	ANÁLISIS COMPARATIVO SEGÚN SEXO.....	33
4.4	PLAN ALIMENTARIO CONSIDERANDO LAS EMOCIONES DE LOS ESCOLARES BENEFICIARIOS DEL PROYECTO COMPASSION INTERNACIONAL DE GUARANDA.....	37
4.5	DISCUSIÓN.....	41
CAPÍTULO V.....		44
	PROPUESTA.....	44
	CONCLUSIONES.....	46
	RECOMENDACIONES.....	47
	GLOSARIO	
	BIBLIOGRAFÍA	
	ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-4: Características generales	20
Tabla 2-4: Consumo de frutas en relación a la respuesta a la comida	22
Tabla 3-4: Consumo de frutas en relación a la respuesta a la saciedad	23
Tabla 4-4: Consumo de frutas en relación al sobre comer emocional	24
Tabla 5-4: Consumo de frutas en relación al disfruta comer	25
Tabla 6-4: Consumo de frutas en relación al comer despacio	25
Tabla 7-4: Consumo de frutas en relación al rechazo a alimentos nuevos	26
Tabla 8-4: Consumo de frutas en relación al deseo de beber.....	27
Tabla 9-4: Consumo de grasas en relación a la respuesta a la saciedad	28
Tabla 10-4: Consumo de grasas en relación a la respuesta a la comida.	29
Tabla 11-4: Consumo de grasas en relación al sobre comer emocional	29
Tabla 12-4: Consumo de grasas en relación al deseo de comer	30
Tabla 13-4: Consumo de grasas en relación al comer despacio	31
Tabla 14-4: Consumo de grasas en relación al rechazo de los alimentos	32
Tabla 15-4: Consumo de grasas en relación al deseo de beber.....	32
Tabla 16-4: Respuesta a la saciedad según sexo.....	33
Tabla 17-4: Respuesta a la comida según sexo.....	34
Tabla 18-4: Rechazo alimentos nuevos según sexo.....	34
Tabla 19-4: Frecuencia de consumo de grasas según sexo.....	35
Tabla 20-4: Frecuencia de consumo de frutas según sexo.....	36

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A Formulario De Recoleccion De Datos

Anexo B Consentimiento Informado

Anexo C Cuestionario De Comportamiento Alimentario Infantil (CEBQ)

Anexo D Cuestionario De Tamizaje Por Block Para Ingesta De Grasa

Anexo E Cuestionario de tamizaje por block para ingesta de frutas, vegetales y fibra

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad determinar la relación entre la conducta alimentaria y la frecuencia del consumo de alimentos en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda 2021. La muestra estuvo conformada por 109 niños y niñas. La metodología utilizada se enmarcó en una investigación de tipo descriptivo no experimental de corte transversal y de eje analítico, mismo que buscará determinar la relación existente entre las dos variables planteadas, y evaluar la relación estadística entre ellas, como técnica de recogida de información se aplicó tres encuestas. Entre los principales resultados del análisis realizado se obtuvo que las puntuaciones de conducta alimentaria presentaron una asociación significativa donde el 49,5% evidencia una frecuencia reducida del consumo de frutas y verduras entre una vez a la semana y dos a cuatro veces a la semana. En cuanto el 47,7% de los niños prefieren consumir grasas que frutas entre una y cuatro veces a la semana, lo cual se relaciona con riesgo de presentar obesidad infantil y una aparición futura de enfermedades crónicas no transmisibles. En el análisis por géneros, las niñas mostraron una alimentación significativamente menos saludable que los niños. Los resultados obtenidos son de gran importancia ya que a través de esta investigación se brinda información sobre la forma en que los niños regulan sus emociones permitiendo controlar la cantidad o calidad de los alimentos que se ingieren, siendo una estrategia efectiva para el control alimentario.

Palabras claves: NUTRICIÓN; ALIMENTOS RECONFORTANTES; COMEDOR EMOCIONAL; CONDUCTA ALIMENTARIA; EMOCIÓN; FRECUENCIA DE CONSUMO; GUARANDA (CANTÓN).



Firmado electrónicamente por:
**LUIS ALBERTO
CAMINOS
VARGAS**



28-11-2022

0191-DBRA-UPT-IPEC-2022

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between eating behaviour and the frequency in food consumption in school children, who are benefiting from the Compassion International Project Guaranda 2021. The sample was made up of 109 children between boys and girls. The methodology applied was cross-sectional, descriptive, non-experimental, of analytical axes; which intends to determine the relationship between the two given variables and to evaluate the statistical relationship between themselves. In that respect, three interviews were applied. Amongst the main results found by the analysis were the significative dimensions for eating behaviour were 49,5% presented a reduced frequency of fruit and vegetables consumption between once, twice and four times a week. Moreover, it was also found that 47,7% of children prefer eating fatty food than fruit between once to four times a week, which is related to the risk of children's obesity and in consequence future non-transmissible chronic diseases. In the analysis with genders, girls showed a significantly less healthy diet than the boys. The results obtained are of great importance because through the investigation it could be shown the way in which children regulate their emotions allowing to control the quantity and quality of their diet, being this an effective strategy for dieting control.

Key words: NUTRITION; NUTRITIONAL FOOD; EMOTIONAL EATER; EATING BEHAVIOUR; EMOTION; FREQUENCY OF CONSUMPTION; GUARANDA (TOWN).

CAPÍTULO I

INTRODUCCION

En Ecuador, según el MSP, Bolívar es una de las provincias del país con mayor índice de malnutrición (31.5%) 6 de cada 10 niños presentan malnutrición ya sea por déficit o por exceso. De esa población, 1.887 casos corresponden al cantón Guaranda. (1)

Los niños en la etapa escolar, empiezan a elegir sus alimentos favoritos e interesarse por alimentos pocos saludables. En esta etapa deciden qué comer y en qué momento hacerlo cuando perciben que tienen hambre, sin embargo, no solo el valor nutricional o el estado corporal momentáneo son determinantes en las decisiones referentes a qué y cuánto comer. (2)

Aprender a comer requiere una compleja integración de habilidades en el proceso en el que los niños aprenden a autorregular sus estados de hambre y saciedad. La capacidad de responder a este estado se caracteriza por un clima emocional en el que las expectativas son claras y los hábitos establecidos tempranamente en la vida suelen persistir con el paso del tiempo (3)

La conducta alimentaria obedece a la satisfacción de una necesidad fisiológica, también se basa en pautas socioculturales que determinan las preferencias y el patrón de consumo de los alimentos, superponiéndose a las reacciones fisiológicas relacionadas con el ciclo hambre-saciedad (4)

La interacción entre prácticas de alimentación por parte de los padres y las conductas alimentarias de los niños en un ambiente emocional adecuado, caracterizado por la validación emocional, la receptividad a las necesidades, y un contexto apto para el aprendizaje de conductas en la mesa, es esencial para establecer vínculos con el entorno en general, con las demás personas y con los alimentos. (5)

Las conductas y los patrones alimentarios se forman y se aprenden, mas no se heredan, mediante un proceso que ocurre, en los primeros años de vida. (6)

La ejecución del presente estudio permite conocer la forma en el que los niños escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional de Guaranda afrontan sus emociones y por ende como afecta esto a su consumo alimentario, siendo importante relacionar el predominio que tiene las emociones en la elección, calidad y cantidad de alimentos ingeridos, lo que llevaría al aumento o disminución del peso corporal.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1 GENERAL

Determinar la relación entre la conducta alimentaria y la frecuencia del consumo de alimentos en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Relacionar el comportamiento alimentario frente a la frecuencia del consumo de frutas y verduras en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021.
- Relacionar el comportamiento alimentario frente a la frecuencia del consumo de grasa en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021.
- Determinar la asociación entre la conducta alimentaria y la frecuencia del consumo en distintos sexos en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021.
- Elaborar un plan alimentario considerando las emociones de los escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021.

1.3 HIPÓTESIS

¿Existe relación entre la conducta alimentaria y la frecuencia del consumo de alimentos en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda en el período del primer semestre del 2021?

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

Hasta finales del siglo XX, en los países en desarrollo se observaban altas cifras de desnutrición. Pero ya en las últimas décadas se ha visto una inversión de esa situación, aumentando notablemente las cifras mundiales de obesidad. (7)

En Ecuador se observa que en promedio el 12% del consumo total de calorías proviene de las grasas saturadas, cuando las recomendaciones internacionales establecen que el aporte de grasas saturadas a la dieta debe ser menor al 10%. Un bajo consumo de frutas y verduras está asociado con un bajo consumo de fibra y un alto consumo de carbohidratos refinados y azúcares. Los carbohidratos contribuyen con más del 50% de la energía en las dietas de la población ecuatoriana. (8)

Según el informe presentado en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en el país la ingesta de carbohidratos “supera la recomendación máxima para la prevención de la obesidad”. El informe también señala que el 6% de la población abusa de las grasas. El mayor consumo de este tipo de alimentos ha incrementado también el sobrepeso y obesidad entre los niños ecuatorianos, que se presenta en seis de cada 10 niños, con edades entre los 4 a 19 años. (9)

Durante esta etapa la adquisición de hábitos alimentarios toma mayor importancia porque condicionan la alimentación en la edad adulta y si estos son adecuados garantizarán una buena salud. Estos hábitos están influenciados en primera instancia por las prácticas de los familiares, luego durante la adolescencia esta pierde relevancia y es el ámbito escolar y la publicidad los que condicionan la alimentación del adolescente. (10)

La creciente prevalencia de obesidad en niños, adolescentes y adultos constituye un serio problema de salud pública a nivel mundial, habiendo doblado su prevalencia desde 1980 hasta 2015 en más de 70 países. Estas cifras son preocupantes debido a que la

obesidad está fuertemente asociada a un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, así como a una mayor mortalidad.

2.2.CONDUCTA ALIMENTARIA

DEFINICIÓN

La relación entre las emociones y la comida no es simple: los estados emocionales pueden influir en el comportamiento alimentario, y la comida puede cambiar el estado de ánimo de un niño. (12)

El consumo de frutas y verduras es bajo, en todos los niveles socioeconómicos, siendo el de verduras más bajo aún que el de frutas. El consumo de este grupo de alimentos no alcanza a cubrir la recomendación de FAO/OMS de consumir un mínimo diario de 400gr entre ambos grupos.

Varios estudios han demostrado que el apetito de los niños está relacionado con su peso, por lo que en 2001 Wardle desarrolló el Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ), que incluye una escala que evalúa las características positivas del apetito, diseñada para determinar lo que comen los niños. El CEBQ se desarrolló por primera vez en Reino Unido desde entonces ha sido utilizado en países europeos

Las subescalas del CEBQ se definen así:

2.2.1 Respuesta a la saciedad (RS): Mide si el hambre y la saciedad responden a señales biológicas internas. Si el niño come un poco (un refrigerio o una comida completa) antes de una comida normal, ya no debería tener hambre.

Las preguntas correspondientes a esta dimensión son: pregunta 3, 17, 21, 26, 30

Tiene una inadecuada respuesta a la saciedad si los valores:

Están sobre la media significa que se llena con muy poco y que come menos: Promedio 2.94, más 1DS= 3,58, más 2DS= 4,22.

Están bajo la media significa que no se llena con lo que necesita su cuerpo y come más: Promedio 2.94, menos de 1DS= 2,3, menos de 2DS= 1,66.

2.2.2 Respuesta a la comida (señales externas) (RC): Mide la capacidad de distinguir entre alimentos buenos y malos. Evalúa cómo los niños aceptan los alimentos que se

ven atractivos y cómo rechazan los alimentos que no se ven bien. Las preguntas correspondientes a esta dimensión son: pregunta 12, 14, 19, 28, 34

Tiene una inadecuada respuesta a las señales externas de la comida si los valores:

Están sobre la media significa que come mucho: Promedio 2.20, más 1DS= 2,84, más 2DS= 3,48. Están bajo la media significa que come poco y que no responde a las señales externas de comida (poco apetito): Promedio 2.20, menos de 1DS= 1,56, menos de 2DS= 0,92

2.2.3 Sobre comer emocional (SCE): hace referencia a comer más durante los estados emocionales negativos.

Las preguntas que corresponden a esta dimensión son: pregunta 2, 13, 14, 15, 19, 27, 28, 34

Tiene una inadecuada respuesta comer de manera estable si los valores:

Están sobre la media significa que come mucho cuando tiene un estado emocional negativo. Promedio 1,72, más 1DS= 2,31, más 2DS= 2,9.

2.2.4 Comer poco emocional (CPE): hace referencia a comer menos durante los estados emocionales negativos.

Las preguntas que corresponden a esta dimensión son: pregunta 9, 11, 23, 25

Tiene una inadecuada respuesta a comer de manera estable si los valores:

Están sobre la media significa que come menos cuando tiene un estado emocional negativo. Promedio 2,76, más 1DS= 3,66, más 2DS= 4,56.

2.2.5 Disfruta de comer (DC): tener una buena relación con la comida.

Las preguntas que corresponden a esta dimensión son: pregunta 1, 5, 12, 20, 22

Tiene una inadecuada respuesta a comer de manera estable si los valores:

Están sobre la media significa le encanta comer: Promedio 3,86, más 1DS= 4,54, más 2DS= 5,22. Están bajo la media significa que tiene poco apetito y no le gusta comer: Promedio 3,86, menos de 1DS= 3,18, menos de 2DS= 2,5.

2.2.6 Comer Despacio (CD): Comer lento implica realizar las comidas principales en un mínimo de 20 minutos. Las preguntas que corresponden a esta dimensión son: pregunta 4, 8, 18

Tiene una inadecuada respuesta a comer con una velocidad correcta si los valores:

Están sobre la media significa que come muy despacio: Promedio 2,92, más 1DS= 3,75, más 2DS= 4,58. Están bajo la media significa que come muy rápido: Promedio 2,92, menos de 1DS= 2,09, menos de 2DS= 1,26.

2.2.7 Rechazo a Alimentos Nuevos (RAN): evita consumir ciertos alimentos, rechazándolos por diversas causas como sabor, olor, textura, apariencia. Las preguntas que corresponden a esta dimensión son: pregunta 7, 10, 16, 24, 32, 33

Tiene una inadecuada respuesta porque es selectivo si los valores:

Están sobre la media: Promedio 2,70, más 1DS= 3,51, más 2DS= 4,32.

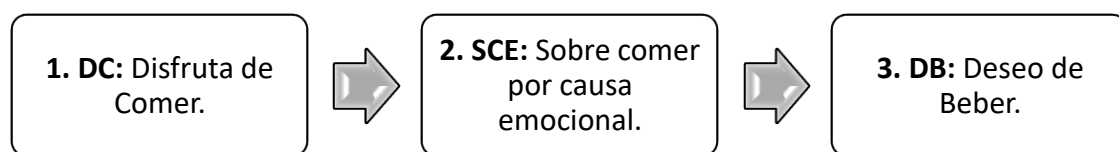
2.2.8 Deseo de Beber (DB): consumo de agua o bebidas

Las preguntas que corresponden a esta dimensión son: pregunta 6, 29, 31

Tiene una inadecuada respuesta porque toma muchos líquidos si los valores:

Están sobre la media: Promedio 2,52, más 1DS= 3,48, más 2DS= 4,44

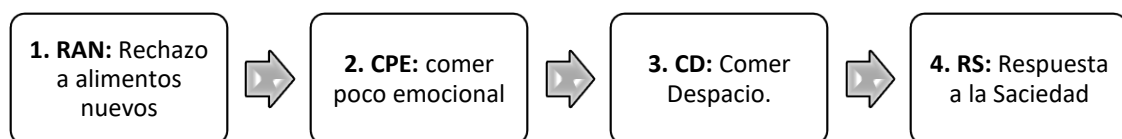
Las tres sub escalas que tienen enfoque positivo para la comida son:



DC y SCE: reflejan una respuesta excesiva de comer frente a señales externas.

DB: indica la inclinación del niño a tomar líquidos sobre todo azucarados.

Las cuatro sub escalas que tienen enfoque negativo para la comida son:



Sin embargo, RS: puede indicar la capacidad que tiene el niño de regular la ingesta de alimentos de acuerdo a sus necesidades.

Schachter, 2012 comparó el peso de los niños con cada rasgo del comportamiento alimentario evaluado por el CEBQ y encontró que el disfrute y la capacidad de respuesta a los alimentos se relacionaron positivamente con el peso de los niños.

Webber et al. Demostró que la evaluación temprana de los rasgos conductuales relacionados con el apetito puede utilizarse como indicador del aumento de peso corporal.

2.3.COMEDOR EMOCIONAL

DEFINICIÓN

Las emociones son uno de los factores que pueden tener una fuerte influencia en los hábitos alimentarios y elección de alimentos, por lo que estas personas son llamadas comedores emocionales, se ha visto que en personas con exceso de peso las emociones pueden llegar a afectar aún más, que a personas que se encuentren con un peso adecuado. Las emociones tendrían un rol en la elección, calidad y cantidad de alimentos ingeridos, lo que llevaría al aumento o disminución del peso corporal.

El comer emocionalmente puede ser debido a un mal aprendizaje del modo de afrontar y gestionar las emociones durante la infancia. Como consecuencia, se produce la ingestión de alimentos de alta densidad energética en respuesta a emociones negativas, con el fin de reducir las, regularlas, y conseguir así el bienestar personal. (13)

Los alimentos pueden provocar emociones, lo que hace que también despierten un deseo o un antojo por algún alimento y ello afecta la elección que tenemos de los alimentos. En la actualidad podemos sentirnos reconfortados al comer un alimento asociado con emociones positivas, por ejemplo, una sopa o algún alimento que nos recuerde a una persona querida. (14)

Las emociones de alta intensidad suprimen la alimentación. Esto sucede porque las respuestas fisiológicas y conductuales que generan estas emociones son incompatibles e interfieren con la actividad de comer.

Las emociones de intensidad moderada pueden afectar la alimentación en función de la motivación que se tenga para comer:

- Si la persona lleva una alimentación restringida, las emociones negativas y positivas pueden aumentar la ingesta de alimentos.
- Si la persona tiende a una alimentación emocional, las emociones negativas pueden aumentar la ingesta de alimentos dulces y ricos en grasas.
- Si la persona lleva una alimentación normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia con sus características cognitivas y motivacionales (15)

Las personas que llevan una alimentación emocional utilizan la comida como estrategia para regular sus emociones y estos alimentos pueden tener efectos calmantes a nivel cerebral. (16)

2.3.1 Hambre fisiológica es una señal que tiende a tener un incremento gradual y puede ser satisfecho con cualquier tipo de alimento. Una vez saciada el hambre se deja de comer y no provoca sentimientos de culpa.

2.3.2 Hambre emocional: es una señal que aparece de repente donde el hambre no se calma una vez que se come lo deseado razón por el cual se tiende a comer más de lo que comería en otras situaciones normales y puede causar sentimientos de culpa al acabar la ingesta. (17)

Las emociones son uno de los factores que pueden tener una fuerte influencia en los hábitos alimentarios y elección de alimentos, se ha visto que en personas con exceso de peso las emociones pueden llegar a afectar aún más, que a personas que se encuentren con un peso adecuado. La población infantil es considerada un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, debido a los cambios que suelen presentar en su composición corporal y en su alimentación. (18)

La clasificación de Kerzner y Chatoor tiene cuatro grupos:

1. Los problemas de alimentación son solo para niños con apetito.

En este grupo encontramos niños normalmente desarrollados cuya ingesta era proporcional a su tamaño corporal, pero cuyos padres usaban alimentación forzada.

2. Los niños con mucha energía tienen poco interés en la comida, se alimentan con facilidad, se distraen con facilidad, provocan ansiedad en los padres y provocan conversaciones o intimidación durante la alimentación.

3. Los niños en duelo comen muy poco, y entre estos niños hay una interacción insuficiente con los cuidadores, y hay sospecha de negligencia, abuso o maltrato.

4. Los niños con pérdida de apetito por enfermedades orgánicas deben conocer las señales de alerta que pueden advertir de enfermedades orgánicas. (18)

2.4.CONSUMO ALIMENTARIO

DEFINICIÓN

Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. (19)

Leyes de la alimentación

2.4.1 Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo.

2.4.2 Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

2.4.3 Ley de la armonía: Toda dieta deberá guardar relación de proporción de los diferentes grupos de alimentos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Debiendo contener proteínas: 12 a 15% del VCT, grasas: 30 a 35% del VCT y carbohidratos: 50 a 60% del VCT.

2.4.4 Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. (20)

2.5 TÉCNICAS PARA ESTIMAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Los métodos de estimación del consumo de alimentos generan información cualitativa o cuantitativa a partir de las encuestas de consumo de alimentos. Los datos obtenidos a nivel nacional, familiar o individual pueden expresarse en términos de nutrientes o alimentos.

2.6 MÉTODO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Es uno de los métodos más utilizados a nivel poblacional e individual. Incluye una historia dietética abreviada obtenida mediante un cuestionario especialmente diseñado para conocer la ingesta habitual. Esto se puede hacer por autorregistro o en el entrevistador. El método consiste en registrar cuántas veces se consume cada alimento de una serie preseleccionada durante un determinado período de tiempo (que puede ser una semana o un mes).

Con este enfoque, podemos detectar rápidamente cambios en los hábitos alimentarios de la población mediante la realización de entrevistas breves o simplemente mediante la eliminación de formularios de autoadministración. Al trabajar con tablas de frecuencia de consumo, podemos categorizar los productos alimenticios según la frecuencia de su compra cada semana: muy a menudo, a menudo, rara vez o nunca.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

3.1.1 Localización

La presente investigación se realizó en el proyecto Compassion Internacional ubicado en la ciudadela 1ero de Mayo de la ciudad de Guaranda.

3.1.2 Temporalización

El proyecto de investigación se lo realizó en el lapso del primer semestre del 2021 periodo Enero-Junio.

3.2 VARIABLES

3.2.1 IDENTIFICACIÓN

Variable Independiente: Conducta alimentaria

Variable Dependiente: Frecuencia de consumo de alimentos

3.2.2 DEFINICIÓN

Consumo de alimentos: Es el uso que hace el hombre de los bienes o servicios que están a su disposición con el fin de satisfacer sus necesidades.

Frecuencia de consumo de alimentos: Permite medir el consumo calórico y la porción consumida según la frecuencia de consumo de grupos de alimentos en una persona en días, semanas, meses o años.

Consumo de grasas: Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación.

Consumo de frutas y verduras: El consumo frecuente de frutas y verduras garantiza la ingesta de vitaminas, minerales y fibra alimentaria, además de muchos nutrientes esenciales.

Sexo: Diferencia física y de conducta entre hombres y mujeres.

Edad: Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.

3.3 OPERACIONALIZACIÓN

Tabla N° 1 Operacionalización variable independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICIÓN DE LOS INDICADORES	CRITERIO DE MEDICIÓN	TÉCNICA	INSTRUMENTO	ESCALA
Conducta alimentaria	Encuesta Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ)	<p>Criterio proingesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Disfrute de los alimentos (p. 2,8,10,14) ▪ Respuesta a los alimentos (p. 19,21,23,26,32) ▪ Sobrealimentación emocional (p.5,15,20,30) ▪ Deseo de beber (p. 16,18,24) <p>Criterio anti ingesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respuesta a la saciedad (p. 6,11,29,33,34) ▪ Lentitud para comer (p. 1,7,17,27) ▪ Subalimentación emocional (p. 9,25,31, 35) ▪ Respuesta a la saciedad p. 3,4,12,13,22,28) 	<p>1. RAN: Rechazo a alimentos nuevos</p> <p>2. CPE: comer poco emocional</p> <p>3. CD: Comer Despacio.</p> <p>4. RS: Respuesta a la Saciedad</p>	Es una encuesta que sirve para determinar el estilo de alimentación infantil e identificar factores de riesgo de obesidad y/o desórdenes alimentarios	Puntuación en escala continua	Encuesta Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ)	Cuestionario	Numérica

Tabla N° 2 Operacionalización variable dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICIÓN DE LOS INDICADORES	CRITERIO DE MEDICIÓN	TÉCNICA	INSTRUMENTO	ESCALA
Frecuencia de consumo	Consumo de grasas	<p>Más que 27 Su dieta es muy alta en grasa</p> <p>25 - 27 Su dieta es alta en grasa</p> <p>22 - 24 Ud. consume una dieta tradicional, podría hacerse un esfuerzo para bajar la grasa</p> <p>18 - 21 Usted está haciendo una mejor elección de alimentos bajos en grasa</p>	<p>Dieta muy alta en grasas</p> <p>Dieta alta en grasas</p> <p>Dieta Tradicional</p> <p>Dieta baja en grasa</p>	<p>Es la cantidad de grasas consumidas estas son una parte importante de la dieta, pero algunos tipos son más saludables que otros</p>	Puntuación en escala nominal	Block de tamizaje para grasas	Cuestionario	Nominal

		17 o menos Ud. está haciendo la mejor elección						
	Consumo de frutas, vegetales y fibra.	<p>30 o más Dieta adecuada en nutrientes.</p> <p>20 a 29 Dieta mediana en nutrientes.</p> <p>Menos de 20 Dieta baja en nutrientes.</p>	<p>Dieta adecuada en nutrientes</p> <p>Dieta media en nutrientes</p> <p>Dieta baja en nutrientes</p>	Es la cantidad consumida de frutas verduras y fibra que garantiza la ingesta de vitaminas, minerales y fibra alimentaria,		Block de tamizaje para frutas verduras y fibra	Cuestionario	Nominal

3.4 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Estudio descriptivo no experimental de corte transversal y de eje analítico porque los resultados permiten llegar a una conclusión.

3.5 POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO

200 niños y niñas escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional

3.5.1 FÓRMULA VARIABLE CUALITATIVA CON MUESTREO SIMPLE

n= tamaño de la muestra

t= a nivel de confianza 95% (1,96)

d= nivel de precisión 5% (0,05)

N= población 200 niños y niñas.

p= proporción estimada que posee cada variable 0.5

q= proporción estimada sin la variable 0.5

$$n = \frac{t^2(p \times q) N}{N \times d^2 + t^2(p \times q)}$$

$$n = \frac{1,96^2(2) (0,5 \times 0,5) 200}{200 \times (0,05)^2 + 2,582(2) (0,5 \times 0,5)}$$

$$n = \frac{784,8}{7,164}$$

n= 109

Según el cálculo estadístico el tamaño de la muestra es de 109 niños/niñas

3.6 DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

3.6.1 ACERCAMIENTO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

- Se estableció un acercamiento con el Director del proyecto Compassion Internacional Guaranda, en donde se le explicó de forma general y específica en que consiste el proyecto y de esta manera se consiguió la autorización para realizar la investigación.
- Se realizó una reunión con los padres y madres de familia de los niños beneficiarios del proyecto, en donde se explicó de forma clara y concisa en qué consiste el proyecto, de esta manera se procedió a pedir el respectivo consentimiento firmado para la recolección de la información. (**Anexo 2**)

3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS

En la cual se tomaron los siguientes datos: características generales, conducta alimentaria y consumo alimentario

3.7.1 Características generales: Para obtener la información se aplicó una encuesta con los siguientes datos: sexo y edad (**Ver anexo A**)

3.7.2 Conducta alimentaria: para lo cual se aplicó el cuestionario de comportamiento alimentario infantil CEBQ (**Ver anexo C**)

3.7.3 Consumo alimentario: para la obtención de esta variable se aplicó una encuesta de tamizaje por block para consumo de grasas, consumo de frutas, verduras y fibra previamente estructurada (**Ver anexo D y E**)

3.8 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El análisis estadístico se realizó de la siguiente manera:

La información se procesó y analizó en forma digital.

Para la esquematización de resultados, se elaboró una base de datos en Microsoft Excel la cual fue transportada y codificada en el programa JAMOVI.

Para la relación entre variable se realizó un análisis bivariado. Se realizó un análisis bivariable para establecer la prevalencia de los determinantes y su asociación con la variable efecto o resultado (Calidad de vida y su relación con el perfil lipídico). Las pruebas estadísticas de significancia que se utilizaron según la escala de medición de la variable independiente y dependiente fueron: Chi cuadrado, ANOVA y prueba “t” student.

CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS

4.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MUESTRA

Tabla 1-4: Características generales

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS		Muestra total (n=109)	
Edad (años)		Media	SD
		7,56	± 1,01
		N°	%
Sexo	Hombre	55	50,5
	Mujer	54	49,5
	TOTAL	109	100%
CONDUCTA ALIMENTARIA			
Respuesta a la saciedad (RS)	No se llena con muy poco	22	20,2
	Se llena con muy poco	87	79,8
	TOTAL	109	100%
Respuesta a la comida (RC)	Inadecuada respuesta a la comida	83	76,1
	Come poco	26	23,9
	TOTAL	109	100%
Sobre comer emocional (SCE)	Come menos cuando tiene un estado emocional negativo	49	45,0
	Come más cuando tiene un estado emocional negativo	60	55,0
	TOTAL	109	100%
Disfruta comer (DC)	Poco apetito	59	54,1
	Le encanta comer	50	45,9
	TOTAL	109	100%
	Come muy despacio	52	47,7

Comer despacio (CD)	Come muy rápido	57	52,3
	TOTAL	109	100%
Rechazo a alimentos nuevos (RAN)	Selectivo	103	94,5
	No selectivo	6	5,5
	TOTAL	109	100%
Deseo de beber (DB)	No toma demasiados líquidos	55	50,5
	Toma demasiados líquidos	54	49,5
	TOTAL	109	100%
FRECUENCIA DE CONSUMO			
Frecuencia de consumo de grasas	Dieta muy alta en grasa	16	14,7
	Dieta alta en grasa	13	11,9
	Dieta tradicional	26	23,9
	Buena elección de alimentos	42	38,5
	Continúe con ese trabajo	12	11
	TOTAL	109	100%
Frecuencia de consumo de verduras	Dieta adecuada en nutrientes	4	3,7
	Dieta mediana en nutrientes	68	62,4
	Dieta baja en nutrientes	37	33,9
	TOTAL	109	100%
SD: desviación estándar RS: respuesta a la saciedad, RC: respuesta a la comida, SCE: sobre comer emocional, DC: disfruta comer, CD: comer despacio, RAN: rechazo a alimentos nuevos, DB: deseo de beber.			

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

La muestra total está conformada por 109 niños, la media de edad es $7,56 \pm 1,01$ años, de los cuales 55 son niños y 54 son niñas. Según la respuesta a la saciedad (RS) el 20,2% de la población se llena con muy poco y come menos y el 79,8% no se llena con muy poco y come más; según la respuesta a la comida (RC) el 76,1% come mucho y el 23,9 come poco y no responde a las señales externas de la comida; según el sobre comer emocional (SCE) el 55,0% come mucho cuando tiene un estado emocional

negativo y el 45,9 % come menos cuando tiene un estado emocional negativo es decir los niños comen para aliviar sus sentimientos negativos; según el disfruta de comer (DC) el 54,1% le encanta comer y el 45,9% tiene poco apetito; según la variable comer despacio (CD) el 47,7% tiene una inadecuada respuesta a comer con velocidad correcta y el 52,3% come despacio; según el rechazo a alimentos nuevos (RAN) el 94,5% es selectivo al comer y el 5,5% no es selectivo. Según el deseo de beber (DB) el 50,5% toma demasiados líquidos 54 49,5% no toma líquidos siendo importante inculcar a los niños que sus cuerpos necesitan este líquido vital para funcionar correctamente. Según frecuencia de consumo de grasas el 14,7% tiene una dieta alta en grasas, el 11,9% dieta alta en grasas, el 23,9% una dieta tradicional, el 38,5% hace una buena elección de alimentos y el 11% realiza una adecuada selección de alimentos, existe una adecuada selección de grasas en la mayoría de la población. Según frecuencia de consumo de verduras el 3,7% tiene una dieta adecuada en nutrientes, el 62,3% tiene una dieta mediana en nutrientes y el 33,9% tiene una dieta baja en nutrientes.

4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA MUESTRA

Tabla 2-4: Consumo de frutas en relación a la respuesta a la comida

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE FRUTAS									
	Adecuado en nutrientes		Mediano en nutrientes		Bajo en nutrientes		Total		Chi ²	P
RC: respuesta a la comida	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
No se llena con muy poco	1	0,9	14	12,8	7	6,4	22	20,2	56,385	0,000*
Se llena con muy poco	3	2,8	54	49,5	30	27,5	87	79,8		
TOTAL	4	3,7	68	62,3	37	33,9	109	100		

Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°2 se pudo determinar que la muestra se dividió en tres grupos (adecuado en nutrientes, mediano en nutrientes y bajo en nutrientes). Según la encuesta de frecuencia del consumo de alimentos los datos más relevantes muestran que los niños que no se llenan con muy poco 12,8% tienen una dieta mediana en nutrientes y el 49,5% de niños que se llenan con muy poco refleja una dieta mediana en nutrientes. Siendo esta diferencia entre grupos significativa con un valor de $p=0,000$. Es decir, que existe una relación entre la respuesta a la comida y el consumo de frutas.

Tabla 3-4: Consumo de frutas en relación a la respuesta a la saciedad

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE FRUTAS									
	Adecuado en nutrientes		Mediano en nutrientes		Bajo en nutrientes		Total		Chi ²	P
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
Inadecuada respuesta a la saciedad	3	2,8	52	47,7	28	25,7	83	76,1	38,761	0,000*
Come muy poco	1	0,9	16	14,7	9	8,3	26	23,9		
TOTAL	4	3,7	68	62,4	37	34	109	100		

Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

En la tabla N°3 los datos más relevantes muestran que el 47,7% de niños tienen una inadecuada respuesta a la saciedad con un aporte mediano de nutrientes y el 14,7% de niños que come muy poco tienen una dieta mediana en nutrientes. Siendo esta diferencia entre grupos significativa con un valor de $p=0,000$ es decir que el consumo de frutas se relaciona con la respuesta a la saciedad.

Tabla 4-4: Consumo de frutas en relación al sobre comer emocional

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE FRUTAS									
	Adecuado en nutrientes		Mediano en nutrientes		Bajo en nutrientes		Total		Chi ²	P
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
Come menos cuando tiene un estado emocional negativo	1	0,9	28	25,7	20	18,4	49	45,0	56,385	0,292
Come más cuando tiene un estado emocional positivo	3	2,8	40	37,7	17	15,6	60	55,0		
TOTAL	4	3,7	68	62,4	37	34	109	100		

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Según la tabla N°4 se puede establecer que no existe significancia estadística con un valor de $p=0,292$, es decir el consumo de frutas no está relacionado con el sobre comer emocional. Pero podemos mencionar la diferencia numérica donde el 25,7% de niños que come menos cuando tiene un estado emocional negativo tiene un aporte mediano en nutrientes y el 37,7% de niños que comen más cuando tiene un estado emocional positivo el aporte de nutrientes también es mediano.

Tabla 5-4: Consumo de frutas en relación al disfruta comer

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE FRUTAS									
	Adecuado en nutrientes		Mediano en nutrientes		Bajo en nutrientes		Total		Chi ²	P
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
DC: disfruta comer										
Poco apetito	3	2,8	35	32,1	21	19,3	59	54,1	56,385	0,389
Le encanta comer	1	0,9	33	30,3	16	14,7	50	45,9		
TOTAL	4	3,7	68	62,4	37	33,9	109	100		

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Según la tabla N°5 Al relacionar el consumo de frutas y el disfruta comer se determina que no existe relación significativa con un valor de $p=0,389$, pero podemos mencionar la diferencia numérica donde el 32,1% de niños que tienen poco y el 30,3% de niños que le encanta comer tienen un aporte mediano de nutrientes según la frecuencia de consumo de frutas.

Tabla 6-4: Consumo de frutas en relación al comer despacio

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE FRUTAS									
	Adecuado en nutrientes		Mediano en nutrientes		Baja en nutrientes		Total		Chi ²	P
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
CD: come despacio										
Come muy despacio	2	1,8	30	27,5	20	18,4	52	47,8	56,385	0,632
Come muy rápido	2	1,8	38	34,9	17	15,6	57	52,2		
TOTAL	4	3,6	68	62,4	37	33,9	109	100		

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al observar la tabla N°6 del consumo de frutas en relación al comer despacio se pudo determinar que no existe significancia estadística con un valor de $p=0,632$. Pero existe una tendencia numérica donde el 27,5% de niños que come muy despacio y el 34,9% de niños que comen muy rápido tienen un aporte mediano de nutrientes según la frecuencia de consumo de frutas.

Tabla 7-4: Consumo de frutas en relación al rechazo a alimentos nuevos

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE FRUTAS									
	Adecuado en nutrientes		Mediano en nutrientes		Baja en nutrientes		Total		Chi ²	P
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
RAN: rechazo a alimentos nuevos										
Selectivo	4	3,7	64	58,7	35	32,1	103	94,5	86,321	0,000*
No selectivo	0	0	4	3,7	2	1,8	6	5,5		
TOTAL	4	3,7	68	62,4	37	33,9	109	100		
Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.										

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

En la tabla N°7 se puede observar que el 58,7% de niños son selectivos al momento de comer teniendo un aporte mediano de nutrientes, el 3,7% de niños que no es selectivo tiene una dieta mediana en nutrientes según el consumo de frutas. Esta diferencia entre grupos es significativa con un valor de $p=0,000$. Es decir, existe una relación entre el consumo de frutas y el rechazo a alimentos nuevos.

Tabla 8-4: Consumo de frutas en relación al deseo de beber

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE FRUTAS									
	Adecuado en nutrientes		Mediano en nutrientes		Baja en nutrientes		Total	%	Chi ²	P
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
No toma demasiados líquidos	2	1,8	31	28,4	22	20,2	55	50,5	0,009 ^a 56,385 ^b	0,924
Toma demasiados líquidos	2	1,8	37	33,9	15	13,8	54	49,5		
TOTAL	4	3,6	68	62,3	37	34	109	100		

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°8 del consumo de frutas en relación al comer despacio se pudo determinar que no existe significancia estadística con un valor de $p=0,924$, pero podemos mencionar que el 28,4% de niños no toma líquidos ya que al tener un aporte mediano de nutrientes podemos asumir que están suficientemente hidratados por el consumo que tienen de frutas y verduras. Y el 33,9% de niños toma demasiados líquidos y tienen un aporte mediano de nutrientes.

Tabla 9-4: Consumo de grasas en relación a la respuesta a la saciedad

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE GRASAS													Chi ²	P
	Muy alta en grasa		Alta en grasa		Dieta tradicional		Buena elección de alimentos		Continúe con ese trabajo		Total				
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%			
Inadecuada respuesta a la saciedad	4	3,7	2	1,8	7	6,4	8	7,3	1	0,9	22	20,2	38,671	0,000*	
Come muy poco	12	11	11	10,1	19	17,4	34	31,2	11	10,1	87	79,8			
TOTAL	16	14,7	13	11,9	26	23,8	42	38,5	12	11	109	100			

Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°9 del consumo de grasas en relación a la respuesta a la saciedad se pudo determinar que la muestra se dividió en cinco grupos (muy alta en grasa, alta en grasa, dieta tradicional, buena elección de alimentos, y continúe con ese trabajo). Según la encuesta de frecuencia del consumo de grasas los datos más relevantes muestran que del total de la muestra el 7,3% de los niños que tienen una inadecuada respuesta a la saciedad y el 31,2% de niños que comen muy poco tienen una buena elección de alimentos de alimentos. Siendo esta diferencia entre grupos significativa con un valor de $p=0,000^*$. Es decir, existe relación entre el consumo de grasas y la respuesta a la saciedad.

Tabla 10-4: Consumo de grasas en relación a la respuesta a la comida.

CONDUCTA ALIMENTARIA		CONSUMO DE GRASAS												Chi ²	P
RC: respuesta a la comida	Muy alta en grasa		Alta en grasa		Dieta tradicional		Buena elección de alimentos		Continúe con ese trabajo		Total				
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%			
No se llena con muy poco	7	6,4	8	7,3	20	18,4	38	34,9	10	9,2	83	76,2	29,807	0,000*	
Se llena con muy poco	9	8,3	5	4,6	6	5,5	4	3,7	2	1,8	26	23,8			
TOTAL	16	14,7	13	11,9	26	23,9	42	38,5	12	11	109	100			

Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Según la tabla N°10 los datos más relevantes muestran que el 34,9% de los niños que no se llenan con muy poco realizan una buena elección de alimentos. Mientras que el 8,3% de los niños que se llenan con muy poco tienen una dieta muy alta en grasa. Siendo esta diferencia entre grupos significativa con un valor de $p=0,000^*$. Es decir que existe relación entre el consumo de grasas y la respuesta a la comida.

Tabla 11-4: Consumo de grasas en relación al sobre comer emocional

CONDUCTA ALIMENTARIA		CONSUMO DE GRASAS												Chi ²	P
SCE: sobre comer emocional	Muy alta en grasa		Alta en grasa		Dieta tradicional		Buena elección de alimentos		Continúe con ese trabajo		Total				
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%			
Come menos cuando tiene	4	3,7	7	6,4	6	5,5	29	26,6	3	2,8	49	45,0	29,028	0,292	

un estado emocional negativo															
Come mucho cuando tiene un estado emocional negativo	12	11,0	6	5,5	20	18,4	13	11,9	9	8,3	60	55,0			
TOTAL	16	14,7	13	11,9	26	23,9	42	38,5	12	11,1	109	100			

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°11 del consumo de grasas en relación al sobre comer emocional se pudo determinar que no existe significancia estadística con un valor de $p=0,292$ pero podemos mencionar que existe una diferencia numérica donde el 26,6% de niños que comen menos cuando tienen un estado emocional negativo realizan una buena elección de alimentos solo el 8,3% tiene una dieta adecuada según el consumo de grasas lo que podría impedir que los niños consigan alcanzar y mantener un peso saludable.

Tabla 12-4: Consumo de grasas en relación al deseo de comer

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE GRASAS													Chi ²	P
	Muy alta en grasa		Alta en grasa		Dieta tradicional		Buena elección de alimentos		Continúe con ese trabajo		Total				
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%			
Le encanta comer	7	6,4	7	6,4	15	13,8	23	21,1	7	6,4	59	54,1	29,028	0,389	
Poco apetito	9	8,3	6	5,5	11	10,1	19	17,4	5	4,6	50	45,9			
TOTAL	16	14,7	13	11,9	26	13,9	42	38,5	12	11	109	100			

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Según la tabla N°12 del consumo de grasas en relación al deseo de comer se pudo determinar que no existe significancia estadística con un valor de $p=0,389$ pero podemos indicar la relevancia numérica que muestran que el 13,8% de niños que les encanta comer tienen una dieta tradicional mientras que el 17,4% de niños que tienen poco apetito hacen una buena elección de alimentos

Tabla 13-4: Consumo de grasas en relación al comer despacio

CONDUCTA ALIMENTARIA	CONSUMO DE GRASAS													Chi ²	P
	Muy alta en grasa		Alta en grasa		Dieta tradicional		Buena elección de alimentos		Continúe con ese trabajo		Total	%			
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%			
CD: come despacio															
Come muy despacio	5	4,6	7	6,4	6	5,5	30	27,5	4	3,7	52	47,7	29,028	0,389	
Come muy rápido	11	10,1	6	5,5	20	18,4	12	11	8	7,3	57	52,3			
TOTAL	16	14,7	13	11,9	26	23,9	42	38,5	12	11	109	100			

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°13 del consumo de grasas en relación al comer despacio se pudo determinar que no existe significancia estadística con un valor de $p=0,389$ pero podemos mencionar una tendencia numérica donde el 27,5% de niños que comen despacio hacen una buena elección de alimentos y el 18,4% de niños que comen muy rápido tienen una dieta tradicional

No toma demasiados líquidos	7	6,4	7	6,4	13	11,9	20	18,4	8	7,3	55	50,5	29,028	0,924
Toma demasiados líquidos	9	8,3	6	5,5	13	11,9	22	20,2	4	3,7	54	49,5		
TOTAL	16	14,7	13	11,9	26	23,8	42	38,6	12	11	109	100		

Fuente: Compassion Internacional Guaranda
Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al observar la tabla N°15 del consumo de grasas en relación al comer despacio se pudo determinar que no existe significancia estadística con un valor de $p=0,924$ pero podemos mencionar los datos más relevantes que muestran que 18,4% de niños que no toman demasiados líquidos y el 20,2% que toman demasiados líquidos tienen una buena lección de alimentos según la frecuencia de consumo de grasas.

4.3 ANÁLISIS COMPARATIVO SEGÚN SEXO

Tabla 16-4: Respuesta a la saciedad según sexo

RS: respuesta a la saciedad según sexo					
Sexo		N.º	%	Chi²	P
Hombre	No se llena con muy poco	10	18,2	22,273	0,000*
	Se llena con muy poco	45	81,8		
	Total	55	100		
Mujer	No se llena con muy poco	12	22,2	16,667	
	Se llena con muy poco	42	77,8		
	Total	54	100		

Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.

Fuente: Compassion Internacional Guaranda
Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°16 se pudo identificar que los niños que se llenan con muy poco 81,8% son diferentes a las niñas que se llenan con muy poco 77,8% siendo esta diferencia estadísticamente significativa con un valor de $p=0,000^*$.

Tabla 17-4: Respuesta a la comida según sexo

RC: respuesta a la comida según sexo					
Sexo		N.º	%	Chi²	P
Hombre	Inadecuada respuesta a la comida	43	78,2	17,473	0,000*
	Come poco	12	21,8		
	Total	55	100		
Mujer	Inadecuada respuesta a la comida	40	74	12,519	
	Come poco	14	26		
	Total	54	100		

Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°17 respuesta a la comida según sexo se pudo determinar que el 78,2% de niños y 74% de niñas que tienen una inadecuada respuesta a la comida siendo esta diferencia entre grupos significativa con un valor de $p=0,000^*$. Es decir que la respuesta a la comida es diferente en niños y niñas.

Tabla 18-4: Rechazo alimentos nuevos según sexo

RAN: Rechazo a alimentos nuevos					
Sexo		N.º	%	Chi²	P
Hombre	Selectivo	53	96,4	47,291	0,000*
	No selectivo	2	3,6		
	Total	55	100		
Mujer	Selectivo	50	92,6	39,185	

	No selectivo	4	7,4		
	Total	54	100		
Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.					

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

En la tabla N°18 de rechazo de alimentos según sexo se observa que el 96,4% de niños y el 92,6% de niñas que son selectivas son diferentes siendo esta diferencia estadísticamente significativa con un valor de $p=0,000^*$. Es decir que generalmente los niños y niñas que son selectivos rechazan alimentos nuevos o no están dispuestos a probar nuevos alimentos.

Tabla 19-4: Frecuencia de consumo de grasas según sexo

Frecuencia de Consumo de grasas según sexo					
Sexo		N.º	%	Chi²	P
Hombre	Dieta muy alta en grasa	6	11	29,636	0,000*
	Dieta alta en grasa	6	11		
	Dieta tradicional	15	27,2		
	Buena elección de alimentos	25	45,4		
	Continúe con ese trabajo	3	5,4		
	Total	55	100		
Mujer	Dieta muy alta en grasa	10	18,5	5,259	
	Dieta alta en grasa	7	13		
	Dieta tradicional	11	20,4		
	Buena elección de alimentos	17	31,5		
	Continúe con ese trabajo	9	16,6		
	Total	54	100		
Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.					

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Al analizar la tabla N°19 de la frecuencia de consumo de grasas según el sexo se pudo identificar que existe una proporcionalidad tanto en niños como en niñas donde el 45,4% de niños y el 31,5% de niñas tienen una buena elección de alimentos siendo esta diferencia estadísticamente significativa con un valor de $p=0,000^*$

Tabla 20-4: Frecuencia de consumo de frutas según sexo

Frecuencia de Consumo de frutas según sexo					
Sexo		N.º	%	Chi²	P
Hombre	Dieta adecuada en nutrientes	2	3,6	26,436	0,000*
	Dieta mediana en nutrientes	33	60		
	Dieta baja en nutrientes	20	36,4		
	Total	55	100		
Mujer	Dieta adecuada en nutrientes	2	3,7	30,033	
	Dieta mediana en nutrientes	35	64,8		
	Dieta baja en nutrientes	17	31,5		
	Total	54	100		
Los niveles de significancia comunes incluyen 0.1, 0.05 y 0.01. Dado que 0,000* es menor que todos estos niveles de significancia, rechazamos la hipótesis nula.					

Fuente: Compassion Internacional Guaranda

Autor: Eva Hinojosa Fierro

Según la tabla N°20 de la frecuencia de consumo de frutas por sexo se pudo identificar que existe una proporcionalidad tanto en niños como en niñas donde el 60% de niños y el 64,8% de niñas tiene dieta mediana en nutrientes según la frecuencia de consumo de frutas siendo esta diferencia estadísticamente significativa con un valor de $p=0,000^*$.

4.4 PLAN ALIMENTARIO CONSIDERANDO LAS EMOCIONES DE LOS ESCOLARES BENEFICIARIOS DEL PROYECTO COMPASSION INTERNACIONAL DE GUARANDA

Una alimentación para ser saludable debe ser variada; significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela en alimentos y equilibrada; significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

Lo importante es siempre tener en cuenta que las niñas y niños en edad escolar estén consumiendo la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y que estén creciendo de forma adecuada, lo que se puede hacer el seguimiento fácilmente tomando el peso y la talla para saber su estado nutricional, durante todo el año lectivo.

Las niñas y niños en edad escolar deben comer de todo para tener una alimentación variada, que es sinónimo de una dieta equilibrada, lo que asegurará que estén consumiendo todos los nutrientes que necesitan.

PROTEINAS: Son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

Las proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.

HIDRATOS DE CARBONO: Son la principal fuente de energía de la dieta para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, yuca, plátano, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.

Los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcares simples de la energía consumida diariamente.

GRASAS: Tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Se aconseja que las Grasas no superen el 30% del total de la energía consumida diariamente. Los alimentos que aportan grasas son:

- Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

- Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

VITAMINAS: Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

- Los alimentos ricos en Vitaminas A son: zanahoria, berro, acelga, espinaca, mango, durazno, hígado, riñón, yema de huevo.

- Los alimentos ricos en vitaminas C son: verduras de hojas verdes, repollo, naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña.

- Los alimentos ricos en vitaminas E son: nata de la leche, yema de huevo, germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní

- Los alimentos ricos en Ácido fólico son: hígado, carne vacuna, huevo, pescado, verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo.

MINERALES: Forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

Calcio: es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como: leche y derivados, yema de huevo, sardina, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

Hierro: es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Está presente en alimentos como: carne vacuna, hígado, leche enriquecida, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.

Yodo: es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún.

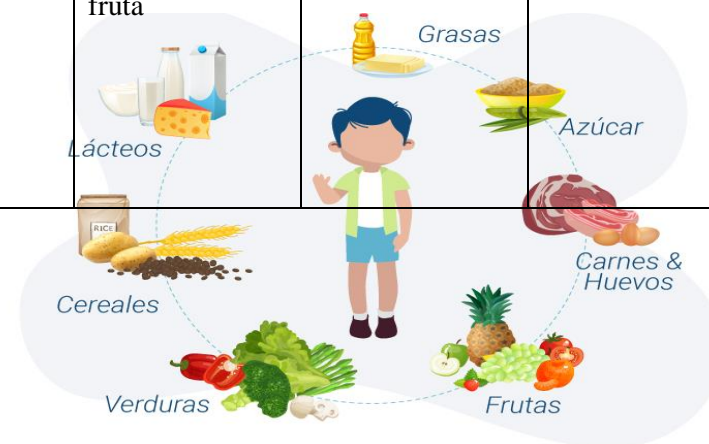
Zinc: es importante para el crecimiento y defensa del organismo. Se encuentra en alimentos como: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso, legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero.

PORCIONES DE ALIMENTOS PARA NIÑOS ESCOLARES

ALIMENTO	LACTEOS	CEREALES	VERDURAS	FRUTAS	CARNES Y HUEVO	AZUCARES	GRASAS	AGUA
	Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	Estos productos deben ser excepcionales en la alimentación de los niños y niñas	Estos productos deben ser excepcionales en la alimentación de los niños y niñas	Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza.
CANTIDAD	2 a 3 porciones	3 porciones	3-5 porciones	3-5 porciones	2 porciones	2 porciones	2 porciones	1,5-2 lt
FRECUENCIA	Diaria	Diaria	Diaria	Diaria	3 veces por semana	Ocasional	Ocasional	Diaria
1 PORCION ES IGUAL A	1 tz de leche 1 tz de yogurt 1 tajada de queso	1 pan 7 cdas de arroz ½ tz de fideo 1 papa o camote	½ tz de ensalada de pepino tomate ¾ tz de ensalada de vainita y zanahoria	1 taja de papaya 1 naranja 1 pera 1 manzana 1 taja de melón 1 Tz de uvas o cerezas	2 huevos ½ filete de pollo, carne o pescado	1 cdta de miel o azúcar 2 cdts de mermelada de fruta	2 cdas de aceite vegetal 1 cdta de mantequilla	6 a 8 vasos

Fuente: Nutrición en las diferentes etapas de la vida

Autor: Eva Hinojosa Fierro



4.5 DISCUSIÓN

El estudio tuvo como objetivo establecer si las emociones intervienen en la ingesta alimentaria de niños escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional de Guaranda. La media de edad fue $7,56 \pm 1,01$ de los cuales el 55% fueron niños y el 49,5% niñas.

Los niños presentan similar comportamiento alimentario donde el 49,5% de niños que comen muy poco tienen un mediano aporte de nutrientes de acuerdo a la frecuencia de consumo según frutas y verduras, su bajo consumo evidencia una frecuencia reducida entre una vez a la semana y dos a cuatro veces a la semana.

El 47.7% de niños tienen una inadecuada respuesta a la saciedad y un mediano aporte en nutrientes, es decir los niños prefieren consumir grasas que frutas. En el estudio de Birch y Fisher (2009) se encontraron niños con problemas de hiperactividad ansiedad depresión y se identificó que la selección de alimentos no eran nutritivos, prefiriendo elegir alimentos no saludables.

El consumo de alimentos del grupo de estudio está relacionado con la capacidad de selección, las creencias, preferencias alimentarias, la cultura y los hábitos alimentarios siendo el 58,7% de niños selectivo y los alimentos que consumen es de mediano aporte según la frecuencia de consumo de frutas y verduras.

El 31,2% de niños que comen muy poco realizan una buena elección de alimentos, pero las galletas dulces y los jugos industrializados son alimentos que según lo reportado se consumen entre una y cuatro veces a la semana, lo cual se relaciona con riesgo de presentar obesidad infantil o de relacionarse con la aparición futura de enfermedades crónicas no transmisibles.

El 34,9% de niños que no se llenan con muy poco tienen una buena elección de alimentos según el consumo de grasas. En un estudio de niños estadounidenses se encontró que estos

alimentos reconfortantes eran dulces, por un lado, como: los postres, chocolates, caramelos, helados, pan dulce y fruta fresca o enlatada, y los platos combinados como, por ejemplo, la comida rápida, esto dado la alta palatabilidad que presentan estos alimentos altos en grasas. De manera similar, otro estudio que evaluó los patrones dietéticos de niños en dos regiones de Francia encontró que la alimentación emocional se asoció con una mayor ingesta de nueces, pasteles y galletas.

El 36,7% de niños es selectivo y tiene una buena elección de alimentos según la frecuencia de consumo de grasas. Ganley señala que la relación entre el estado de ánimo y la obesidad está mediada por el tipo de alimentos que elige un individuo, principalmente alimentos reconfortantes, que contienen altas cantidades de sacarosa, que a su vez eleva los niveles de serotonina en el cerebro. Estos alimentos actúan a nivel del centro emocional neurobiológico de la amígdala, mejorando el estado de ánimo y el bienestar.

El 81,8% de niños y el 77,8% de niñas se llena con muy poco. Llama la atención que las frutas y verduras ocupen los últimos lugares entre los alimentos que más aportan al consumo diario de fibra en el país, cuando deberían ser los principales contribuidores, ya que, además de que son las fuentes más importantes de fibra en la dieta, en la mayor parte del país existe un gran acceso y disponibilidad de frutas y verduras durante todo el año.

El 78,2 de niños y el 74% de niñas tienen una inadecuada respuesta a la comida donde podemos mencionar que una alimentación variada que incluya todos los grupos de alimentos y, por ende, de nutrientes disminuye el deseo intenso por comer algún alimento en concreto, y por tanto evita conductas alimentarias nocivas para la salud (consumo de comida rápida, dulces, chocolates, snacks, etc.)

El 96,4% de niños y el 92,6% de niñas son selectivos según el consumo de frutas y verduras. En Guatemala se observó una tendencia en los niños de mayor adaptación al consumo de vegetales que en las niñas (Montenegro 2019) al igual que en este estudio.

En el análisis por sexo, las niñas mostraron una alimentación significativamente menos saludable que los niños. El 45,4% de niños tiene buena elección de alimentos y solo el 31,5% de niñas buena elección de alimentos según el consumo de grasas.

El 60% de niños y el 64% de niñas tienen una dieta mediana en nutrientes según el consumo de frutas y verduras que reflejan menores niveles de consumo de alimentos saludables. Por lo tanto, se suma un factor más que debe difundir el conocimiento de la alimentación saludable. Uno de los temas reflejados fue que los participantes tenían dietas poco saludables o dietas que necesitaban ser cambiadas, en cuanto al consumo de grasas solo el 11% tiene una dieta adecuada y tan solo el 3,7% tiene una dieta adecuada en nutrientes según el consumo de verduras.

Los resultados sugieren que, aunque la gran mayoría de los escolares presentan unos hábitos nutricionales adecuados existe un número relevante sobre los que se aconsejaría la puesta en marcha de programas para estimular unos hábitos alimentarios saludables, promoviendo el consumo de frutas y verduras diario.

Diversos estudios europeos han demostrado que existe una estrecha relación entre los resultados de los test y el desarrollo de la obesidad, y por ello el CEBQ podría ser un método útil a la hora de examinar los precursores de la obesidad infantil, ya que aporta diversos ejemplos de respuesta a la saciedad, o de la concepción individual de saciedad que se genera al finalizar una ingesta. Se cree que esta respuesta es menor en individuos obesos o predispuestos, por lo que se producen errores en la regulación de la ingesta y llevan a una ingesta excesiva

CAPÍTULO V

PROPUESTA

ELABORACION DE MENU SALUDABLE

Para la elaboración de los menús saludables se tuvieron en cuenta las características socioculturales de las familias del proyecto Compassion Internacional.

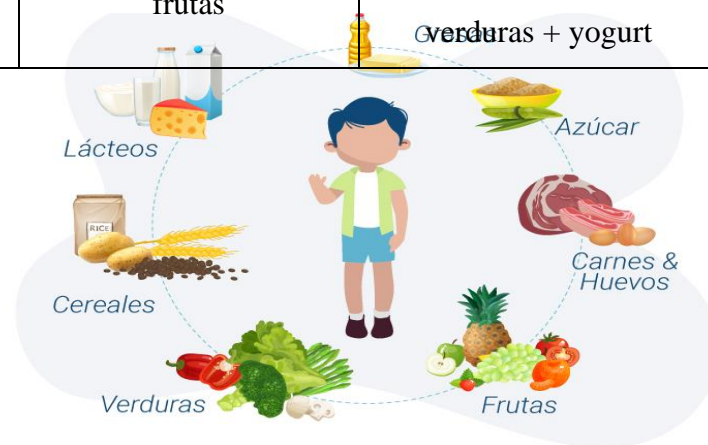
Por ello, este plan se basó en identificar las particularidades socio-culturales relacionadas a la alimentación, cultura, producción y características agro-ecológicas y capacidades productivas locales de la Agricultura Familiar.

Es importante recordar que:

- Además de consumir alimentos de todos los 7 grupos, se deben además tratar de consumir alimentos variados dentro de un mismo grupo utilizándolos en la preparación de las recetas.
- Para la elaboración de los menús se deberán utilizar preferentemente aceites vegetales como el de girasol, maíz o soja.
- El menú deberá estar compuesto preferentemente de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos del grupo de los cereales, de las verduras y frutas porque tienen mucha fibra vitaminas y minerales.
- Los jugos de fruta o las frutas en almíbar no deben sustituir como postre a las frutas enteras.
- Se debe limitar el contenido de sal de los menús.

MENU SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Cereal + yogurt + frutas	Pan + tomate + aceite de oliva + fruta	Tostada de pan integral + queso + frutas	Cereales + frutos secos + leche	Batido de leche y frutas + pan + mermelada
MEDIA MAÑANA	Pan + queso	Cereal + yogurt	Plátano + yogurt	Pan + mortadela + tomate + aceite de oliva	Galletas + leche
ALMUERZO	Fideo + pollo + verduras + fruta	Arroz + carne + frutas	Fideo + pollo + frutas	Arroz + pescado + verduras + frutas	Fideo + pollo + nata + frutas
MEDIA TARDE	Galletas + leche + frutas	Leche + plátano + pan + mermelada casera	Cereales + leche + frutas	Plátano + yogurt + galletas	Pan + mortadela + tomate + fruta
MERIENDA	Arroz + verduras + carne	Pescado + papas + verduras + frutas	Embutido + verduras + yogurt	Ensalada + pollo + frutas	Huevo revuelto con verduras o tortilla de verduras + yogurt



CONCLUSIONES

- ✚ Al determinar las características biológicas se encontró que 50,5% de los niños/as son de sexo masculino y el 49,5% de los niños/as son de sexo femenino con un promedio de edad de 7,56 años.
- ✚ Según el comportamiento alimentario frente a la frecuencia de consumo de frutas y verduras, muestra un mediano aporte de nutrientes donde su consumo reduce la ingesta energética, el peso corporal y la valoración del apetito subjetivo, y parece ser el alimento más saciante de todos.
- ✚ El consumo de grasas frente a la conducta alimentaria muestra que si bien son la fuente de energía más densa, representan el nutriente con menor capacidad saciante, los alimentos ricos en grasa, al ser bastante apetitosos, pueden producir una ingesta excesiva en niños, y la alimentación puede cambiar según el estado de ánimo.
- ✚ En el análisis por sexo, las niñas mostraron una alimentación significativamente menos saludable que los niños según el consumo de grasas, debido a que en sus hogares son las encargadas de preparar los alimentos para la familia mientras los padres trabajan, consumiendo más grasas y carbohidratos simples por ser más apetitosas al momento de preparar los alimentos.
- ✚ Es importante desarrollar estrategias de solución en las conductas alimentarias y la frecuencia del consumo de alimentos, para lo cual se elaboró un plan nutricional, que puede ser utilizada como instrumento para informar, educar y orientar a los niños en general hacia una alimentación saludable. En la misma se detallan los alimentos, cantidad, frecuencia y porciones.

RECOMENDACIONES

- ✚ Se recomienda aplicar esta investigación en diferentes grupos de edad de la etapa infantil y en una muestra mayor para identificar de mejor manera los efectos de las conductas y prácticas alimentarias en el estado nutricional de los niños.
- ✚ Para que el estudio sea integral, debería incluirse el análisis de la actividad física de los niños.
- ✚ Se sugiere que en futuros estudios, se complemente con la recolección de recordatorios de 24 horas para obtener un mejor registro del consumo de alimentos, y evaluación de la ingesta de nutrientes.

GLOSARIO

ALIMENTACION la ingestión de alimentos líquidos y sólidos como respuesta a una necesidad vital del ser humano. El proceso de alimentación es voluntario y por lo tanto educable y modificable.

AFECTO cualidad de las emociones, que puede ser positiva (afecto positivo) o negativa (afecto negativo)

APETITO es un impulso instintivo que lleva a satisfacer deseos o necesidades. Nosotras nos referiremos al apetito como el deseo consciente de comer que se adquiere por experiencia; las ganas de comer algo específico, antojos, aún en estado de saciedad o sin hambre.

AUTOSABOTAJE es hacer, inconscientemente, cosas que nos impiden lograr lo que deseamos o ser quienes queremos ser.

BALANCE ENERGÉTICO el equilibrio entre la energía que consumimos a través de los alimentos y la energía que gastamos a lo largo del día.

CREENCIA LIMITADORA son pensamientos que tenemos de nosotros mismos y que condicionan nuestro comportamiento y nuestra manera de relacionarnos.

EMOCION es el resultado de la reacción de nuestro organismo frente a un estímulo o evento significativo (objeto u acontecimiento), caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser intensa.

EPISODIO EMOCIONAL son diversos estados emotivos que se suceden y que se ligan a un mismo acontecimiento. Un suceso determinado puede hacer sentir una multiplicidad de emociones, que a veces se confunden y son vividas como una sola. Pueden durar días o incluso semanas.

ESTADO DE ÁNIMO estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones. Dependen en gran medida de percepciones, estímulos internos y externos que activan ciertas reacciones y memorias en nuestro cerebro que, a su vez, retroalimentan dichos estados internos.

HAMBRE es la sensación que indica la necesidad de alimento; la necesidad del organismo de nutrirse. Se manifiesta como una sensación de estómago vacío que llevada al extremo puede ser dolorosa y obedece a la falta de ingesta prolongada.

NUTRICION es la utilización por parte del organismo humano de las sustancias aportadas por los alimentos para satisfacer sus necesidades de estructura y funcionamiento.

PASION es un sentimiento llevado a intensidades extremas. La duración de las pasiones puede ser indefinida.

SENSACION es la respuesta de los órganos sensoriales frente a un estímulo.

SENTIMIENTO son la explicación que damos, a través del pensamiento o procesamiento mental, a las emociones.

BIBLIOGRAFÍA

- Vásquez Costales P.** (2017) *Nutricion y salud humana*. Recuperado el 12 de junio de 2021, de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/4030/4/20T00470.pdf>.
- Kohen L.** (2018). *Una visión global de los factores que condicionan la ingesta*. Mexico: Harla
- Chambers S.** (2012). Influencia de la edad y el genero en la elección de alimentos. *SciELO*,27(1),33-36
- LL. B.** (2018). *Apetito y comportamiento alimentario en los niños*. *Pediatr Clinic*,38(2),28-37
- Richaud M.** (2013). *Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños*. *Revista Latinoamericana de Psicología*,345(1), 87-102.
- Ogden J.** (2005). *Psicología de la alimentación: compor-tamientos saludables y trastornos alimentarios*. Buenos Aires: Paidós. Capitulo 3.
- Dominguez-Vásquez P.** (2008). *Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil*. Órgano Oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición. Bogota: Colombia
- Ramírez I,AE.** (2017). *Alimentación y hábitos alimentarios de la población en la Zona 1 del Ecuador*. *Revista Española de Nutrición comunitaria*. Ecuador: Bolívar.
- Bennett J,GG.** (2008). *Perceptions of Emotional Eating*. *Appetite*. Nutr Hops. Venezuela: Caracas
- Osorio J WGCC.** (2012). *Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones*. *Revista chilena de Nutricion*. Chile: La cruz.
- Rojas A,&GM.** (2012). *Construcción de una Escala de Alimentación Emocional*. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. España: Murcia.

García C,MA,BC,Z. (2021, Julio-Septiembre). *Saciación vs saciedad reguladores del consumo alimentario*. Rev Med. Chile: La calera.

Henríquez R. Research Gate. (2021). Alimentacion emocional y fisiologica (20-3), 35-45 Recuperado el 10 de febrero, 2021, de

[https://books.google.com.ec/books?id=9wVODgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=in author:%22L](https://books.google.com.ec/books?id=9wVODgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=in+author:%22L).

Kohen L. (2011). *Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida*. Nutrición Hospitalaria. New York: EEUU.

Godoy F. (2015). *Trastorno del comedor compulsivo : Incorporación del concepto en la salud pública*. Rev Chil Nutr.

SJFW. (2018). *The double burden of undernutrition and excess body weight in Ecuador*. Ibarra: Ecuador.

PI R. (2015). *Las emociones y la conducta alimentaria*. Acta de investigación psicológica. 167(1), 45-51.

Merino KO. (2020). *Conducta alimentaria en los niños*. Nutrición infantil. Mexico-Limusa.

ANEXOS

ANEXO A: FORMULARIO DE RECOLECCION DE DATOS

Fecha de evaluación: _____

Nombre del niño o niña: _____

Sexo: Masculino: _____ **Femenino:** _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre del padre/madre/cuidador del niño o niña:

Edad en años cumplidos: _____

ANEXO B: CONSENTIMIENTO INFORMADO

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA**

Sr.(a) Padre/Madre de familia o representante legal del menor:

Yo, Eva Saraid Hinojosa F. estudiante de la Maestría de Nutrición Infantil me encuentro elaborando mi tesis con el tema:

CONDUCTA ALIMENTARIA EN RELACIÓN A LA FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS EN ESCOLARES BENEFICIARIOS DEL PROYECTO COMPASSION INTERNACIONAL GUARANDA EN EL PERIODO DEL PRIMER SEMESTRES DEL 2021, para lo cual es necesaria la participación de su hijo y la colaboración de su persona para el llenado de 3 encuestas que valorará la presencia o no de dificultades alimentarias en su hijo. La información recogida será utilizada únicamente con fines científicos, guardando absoluta confidencialidad de los datos individuales, el beneficio obtenido será la identificación de dificultades alimentarias asociadas al estado nutricional del menor, que permitirán trabajar en los rasgos de comportamiento alimentario que permitan una adecuada alimentación.

Yo.....padre/madre o representante legal del menor....., He leído y entendido la información expuesta por tanto acepto libremente y sin ninguna presión la participación de mi hijo y mi colaboración en este estudio.

Firma del padre/madre o representante legal

.....

ANEXO C: CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO INFANTIL (CEBQ)

Por favor lea las siguientes oraciones y marque en el casillero más apropiado de acuerdo al comportamiento de su hijo/a al comer.

PREGUNTA	NUNCA 1	RARA VEZ 2	A VECES 3	MUCHAS VECES 4	SIEMPRE 5	CEBQ	PUNTUA CION
1.-A su hijo/a le encanta la comida						DC	
2.- Su hijo/a come más cuando está preocupado/a o intranquilo/a						SCE	
3.- Su hijo/a tiene un gran apetito							
4.- Su hijo/a termina la comida rápidamente						CD*	
5.- Su hijo/a tiene interés en comer						DC	
6.- Su hijo/a pregunta por líquidos						DB	
7.- Su hijo/a inicialmente se niega a probar alimentos nuevos						RAN	
8.- Su hijo/a come despacio						CD	
9.- Su hijo/a come menos cuando está enojado/a						CPE	
10.- Su hijo/a disfruta al probar comidas nuevas						RAN*	
11.- Su hijo/a come menos cuando está cansado/a						CPE	
12.- Su hijo/a pregunta por comida						DC- RC	

13.- Su hijo/a come más cuando está enojado/a						SCE	
14.- Si fuera por su hijo/a, él/ella comería demasiado						SCE- RC	
15.- Su hijo/a come más cuando está nervioso/a o asustado/a						SCE	
16.- Su hijo/a disfruta de una gran variedad de comidas						RAN*	
17.- Su hijo/a deja comida en el plato						RS	
18.- Su hijo/a se tarda más de 30 minutos para terminar la comida						CD	
19.- Si fuera por su hijo/a, él/ella pasaría comiendo la mayoría de tiempo						SCE- RC	
20.- Su hijo/a desea que llegue la hora de comer						DC	
21.- Su hijo/a se siente lleno/a antes de terminar la comida						RS	
22.- Su hijo/a disfruta de comer						DC	
23.- Su hijo/a come más cuando está feliz						CPE*	
24.- Es difícil complacer a su hijo/a con las comidas						RAN	
25.- Su hijo/a come menos cuando está alterado/a o irritado/a						CPE	
26.- Su hijo/a se llena con facilidad						RS	

27.- Su hijo/a come más cuando no tiene nada que hacer						SCE	
28.- A pesar de que su hijo/a está lleno/a, él/ella busca comer su comida favorita						SCE- RC	
29.- Si fuera por su hijo/a, él/ella pasaría tomando líquidos todo el día						DB	
30.- Su hijo/a no puede comer una comida si ya ha comido antes un refrigerio						RS	
31.- Si fuera por su hijo/a, él/ella tendría en las manos una teta o un vaso con líquidos						DB	
32.- Su hijo/a se interesa en probar comidas nuevas que antes no ha probado						RAN*	
33.- Su hijo/a decide si no le gusta una comida, incluso sin probarla						RAN	
34.- Si fuera por su hijo/a, él/ella tuviera comida en la boca						SCE- RC	
35.- Durante el transcurso de la comida su hijo/a come muy lentamente						CD	

INTERPRETACIÓN DEL CEBQ

	PUNTAJES OBTENIDOS	SUMATORIA	PUNTAJE/ #ITEMS
RS: Respuesta a la saciedad (/5)			
RC: Respuesta a la comida (señales externas) (/5)			
SCE: Come demasiado por causa emocional (/8)			
CPE: Come poco por causa emocional (/4)			
DC: Disfruta de comer (/5)			
CD: Come despacio (/4)			
RAN: Rechazo a alimentos nuevos (/6)			
DB: Deseo de beber (/3)			

ANEXO D: CUESTIONARIO DE TAMIZAJE POR BLOCK PARA INGESTA DE GRASA

ALIMENTOS	0 MENOS DE 1 VEZ AL MES	1 DOS A TRES VECES AL MES	2 1 a 2 VECES A LA SEMANA	3 3 a 4 VECES A LA SEMANA	4 5 o MAS VECES A LA SEMANA	PUNTOS
Hamburguesas o queso burguesas						
Carne de res frita						
Pollo frito						
Embutidos						
Aderezos para ensalada, mayonesa (no dietéticos)						
Margarina o mantequilla						
Huevos						
Tocino o chorizo						
Queso crema o queso para untar						
Leche entera						
Papas fritas						
Helados						
Donas, pasteles, tartas y galletas						

PUNTUACIÓN

Mas de 27	Su dieta es muy alta en grasa
25-27	Su dieta es alta en grasa
22-24	Ud. consume una dieta tradicional, podría hacerse un esfuerzo para bajar la grasa
18-21	Usted está haciendo una mejor elección de alimentos bajos en grasa
17 o menos	Ud. está haciendo las mejores elecciones de alimentos bajos en grasa. Continúe con este gran trabajo.

ANEXO E: CUESTIONARIO DE TAMIZAJE POR BLOCK PARA INGESTA DE FRUTAS, VEGETALES Y FIBRA

ALIMENTOS	0 MENOS DE 1 VEZ AL MES	1 DOS A TRES VECES AL MES	2 1 a 2 VECES A LA SEMANA	3 3 a 4 VECES A LA SEMANA	4 5 O MAS VECES A LA SEMANA	PUNTOS
Jugo de naranja						
Consumo de alguna fruta						
Ensalada verde						
Papas						
Frijoles cocidos						
Consumo de algún otro vegetal						
Cereal alto en fibra						
Pan negro de centeno o trigo						
pan blanco (sin grasa)						

PUNTUACIÓN:

30 o mas	Dieta adecuada en nutrientes. Lo está haciendo muy bien.
20-29	Dieta mediana en nutrientes. Debe incluir más frutas, vegetales y granos completos.
Menos de 20	Dieta baja en nutrientes. Debe encontrar la manera de aumentar las frutas y vegetales y otros productos ricos en fibra para comer cada día.

Microsoft 365 | Correo: EVA SARAID HINOJOSA | outlook.office.com/mail/inbox/id/AAQkAGViMWUxZDk3LWRIOGMtNDaxOS1hZm4LTdkNTBmNDg3YzJlMgAA6LITLNCDS5Pp1nrq2c%2F... En pausa

ESPOCH Outlook Buscar

Inicio Vista Ayuda

Correo nuevo

Favoritos

Carpetas

- Bandeja ... 267
- Borradores 4
- Elementos en...
- Elementos ... 51
- Correo no de...
- Archivo
- Notas
- Historial de c...
- Crear carpeta ...

Grupos

Prioritarios Otros Filtrar

DIANA CASANDRA PAREDES P...
TRADUCCION RESUMEN ... Vie 16 Dic
Estimada Eva, Por favor encuentre a...

RESUMEN.docx +1
15 KB

DENNYS LEONARDO ABRIL M...
Actualización artículo en... Mar 13 Dic
Buenos días, luego de expresar una ...

CSSN_final.docx +1

Este mes

LUIS ALBERTO CAMINOS VARGAS
Trámite atendido el 28-11... Jue 1 Dic
No hay vista previa disponible.

Mes pasado

Centro de Idiomas

DIANA CASANDRA PAREDES PERALTA
Para: EVA SARAID HINOJOSA FIERRO
CC: Centro de Idiomas
Vie 16 Dic 2022 12:31

RESUMEN.docx
15 KB

Mostrar los 2 datos adjuntos (29 KB)

Guardar todo en OneDrive - ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO

Descargar todo

Estimada Eva,

Por favor encuentre adjunta la traducción solicitada.

Saludos cordiales,

Ing. Diana Paredes
DOCENTE C.I. ESPOCH

Muchas gracias Recibida ¡muchas gracias! Recibido ¡muchas gracias!

22:24
20/12/2022