



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA PROMOCIÓN DE LA SALUD

**ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO CON
ENFOQUE EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA
PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL DIRIGIDO A
MADRES DE NIÑOS ENTRE 0 A 5 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE
CRUZ LOMA. SICALPA. COLTA. CHIMBORAZO. ECUADOR.
OCTUBRE 2023 – MARZO 2024.**

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

AUTORA:

EVELYN MARGOTH AUCANCELA TENESACA

Riobamba – Ecuador

2024



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA PROMOCIÓN DE LA SALUD

**ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO CON
ENFOQUE EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA
PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL DIRIGIDO A
MADRES DE NIÑOS ENTRE 0 A 5 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE
CRUZ LOMA.SICALPA. COLTA. CHIMBORAZO. ECUADOR.
OCTUBRE 2023 – MARZO 2024.**

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA PROMOCIÓN DE LA SALUD

AUTORA: EVELYN MARGOTH AUCANCELA TENESACA

DIRECTORA: LCDA. PATRICIA ALEJANDRA RÍOS GUARANGO MGS.

Riobamba – Ecuador

2024

© 2024, Evelyn Margoth Aucancela Tenesaca

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.

Yo, Evelyn Margoth Aucancela Tenesaca, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados de este son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

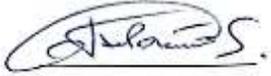
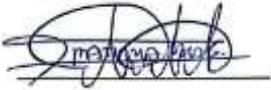
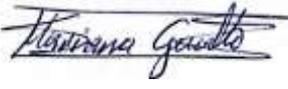
Riobamba, 30 de julio 2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Aucancela. E', written over a horizontal line.

Evelyn Margoth Aucancela Tenesaca
060483431-7

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA PROMOCIÓN DE LA SALUD

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación **ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO CON ENFOQUE EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL DIRIGIDO A MADRES DE NIÑOS ENTRE 0 A 5 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CRUZ LOMA. SICALPA. COLTA. CHIMBORAZO. ECUADOR. OCTUBRE 2023 – MARZO 2024.**, realizado por la señorita: **EVELYN MARGOTH AUCANCELA TENESACA**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza, Ph. D. PRESIDENTE DEL TRIBUNAL		2024-07-30
Lcda. Patricia Alejandra Ríos Guarango, Mgs. DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		2024-07-30
Dra. Mariana Jesús Guallo Paca, Mgs. ASESORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		2024-07-30

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios por guiar mis pasos por brindarme sabiduría en este proceso educativo. Primero dedico este trabajo de investigación a mi ángel del cielo por cuidarme y llenarme de bendiciones. Abuelito Manuel a mi Abuelita Concepción gracias a ustedes por que más que mis abuelos son mis segundos padres que siempre me acompañaron en las madrugadas y desveladas conocen todo el esfuerzo y sacrificio realizado para cumplir este sueño. A mis padres Luis y María por apoyarme a no dejarme rendir por más difícil que sea el camino. Mis hermanos Doris, Stalyn, Ricardo, Cristófer, Karen y Ruth por ser mis mejores amigos y apoyarme siempre. A mi segunda Madre, María del Carmen por su apoyo incondicional y emocional en el transitar de la etapa universitaria. En especial a mi pequeña Odalys Caroline por ser mi motivación e inspiración para cumplir cada uno de mis sueños. Finalmente, a mis tíos, primos y familiares por formar parte de este arduo caminar.

Evelyn

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme cumplir mis sueños, mis queridos abuelos por su entrega incondicional en todo este proceso educativo, mis padres y hermanos por brindarme su amor y apoyo pese a las adversidades, mi amada hija Odalys por ser mi fuente de inspiración y fortaleza, mi Mamita Carmen por todo su apoyo y amor incondicional, Un agradecimiento sincero a mis queridas amigas Bertha, Lizeth, Mary, Raquel, Mayte y Janeth por compartir gratos recuerdos durante la formación profesional.

Agradezco a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por permitirme formar parte de una prestigiosa institución a toda la planta docente de la Escuela de Promoción de la Salud por impartir sus conocimientos en la formación de nuevos profesionales. De manera muy especial me gustaría agradecer a la Lcda. Patricia Ríos y Dra. Marianita Guallo, directora y miembro de tesis por su tiempo, por guiarme en el proceso, por impartir conocimientos necesarios para la elaboración y culminación del trabajo de titulación.

Evelyn

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLA	x
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xi
ÍNDICE DE ANEXOS	xii
RESUMEN.....	xiii
SUMMARY / ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 OBJETIVOS	6
<i>1.2.1 Objetivo General.....</i>	<i>6</i>
<i>1.2.2 Objetivos Específicos</i>	<i>6</i>
1.3 JUSTIFICACIÓN	7

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Marco conceptual	9
2.1.1 Antecedentes	9
2.2 ¿Qué es la Alimentación Saludable?.....	9
2.3 Grupos Alimenticios.....	10
2.4 Consecuencias de una mala Alimentación	10
<i>2.4.1 Anemia</i>	<i>11</i>
<i>2.4.2 Obesidad y sobrepeso.....</i>	<i>11</i>
<i>2.4.3 Diabetes.....</i>	<i>11</i>

2.4.4	<i>Enfermedades Cardiovasculares</i>	12
2.4.5	<i>Hipertensión</i>	12
2.5	Lactancia Materna	12
2.5.1	<i>Beneficios de la leche materna</i>	13
2.5.2	<i>Mitos y verdades de la lactancia materna</i>	13
2.6	Alimentación complementaria	14
2.6.1	<i>Etapas de la alimentación complementaria</i>	15
2.6.2	<i>Consecuencias de iniciar con la alimentación complementaria a tempranas edades</i> . 16	
2.7	Alimentación a partir del primer año	16
2.7.1	<i>Hábitos alimentarios</i>	16
2.7.2	<i>Responsabilidad de los padres en la alimentación del niño</i>	17
2.7.3	<i>Higiene en la preparación de alimentos</i>	17
2.8	Alimentación escolar de 3 a 5 años	18
2.8.1	<i>Escuelas saludables</i>	18
2.8.2	<i>Consumo de alimentos en la escuela</i>	19
2.9	Consecuencias del consumo inadecuado de dulces y golosinas a nivel escolar	20
2.10	Comportamiento adecuado e inadecuado del niño o niña	20

CAPÍTULO III

3.	MARCO METODOLÓGICO	22
3.1	Localización y temporalización	22
3.1.1	<i>Localización</i>	22
3.1.2	<i>Temporalización</i>	22
3.2	Variables	22
3.2.1	<i>Identificación</i>	22
3.2.2	<i>Definición</i>	22
3.3	Operacionalización	23
3.4	Tipo de diseño y estudio	25

3.5	Universo y muestra.....	25
3.6	Descripción de procedimientos	25

CAPÍTULO IV

4.	Marco de análisis e interpretación de resultados	26
4.1	Procesamiento, análisis e interpretación de resultados.....	26
4.1.1	<i>Datos Sociodemográficos</i>	26
4.1.2	<i>Conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable</i>	31

CAPÍTULO V

5.	Marco Propositivo	43
5.1	Identificador de necesidades	43
5.1.1	<i>Determinación de necesidades y análisis de contenidos</i>	43
5.2	Elaboración del Programa Educativo	45
5.2.1	<i>Título</i>	45
5.2.2	<i>Justificación</i>	45
5.2.3	<i>Objetivos</i>	45
5.2.4	<i>Plan de acción</i>	45

CAPÍTULO VI

6.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
6.1	Conclusiones	67
6.2	Recomendaciones	68

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 2-1:	Grupos de Alimentos	10
Tabla 2-2:	Mitos y Verdades de la lactancia materna	14
Tabla 3-1:	Operalización de Variables	23
Tabla 4-1:	Edad de las madres de la comunidad de la comunidad de Cruz Loma	26
Tabla 4-2:	Estado civil de las madres de la comunidad de Cruz Loma.....	27
Tabla 4-3:	Nivel de instrucción de las madres de la comunidad de Cruz Loma	28
Tabla 4-4:	Trabajo que desempeñan las madres de la comunidad de Cruz Loma.....	29
Tabla 4-5:	Ingresos mensuales de las madres de la comunidad de Cruz Loma	29
Tabla 4-6:	Número de hijos que tienen las madres de la comunidad de Cruz Loma	30
Tabla 4-7:	Definición de alimentación saludable	31
Tabla 4-8:	Conocimiento sobre los grupos de alimentos	32
Tabla 4-9:	Conocimiento sobre alimentos saludables	33
Tabla 4-10:	Tiempo que el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva.....	34
Tabla 4-11:	Beneficios de la leche materna para el bebé	35
Tabla 4-12:	Edad en la que el niño empieza la alimentación complementaria.....	36
Tabla 4-13:	La alimentación complementaria en el niño en que consiste	37
Tabla 4-14:	Cantidad de alimentos que el niño debe comer diariamente.....	37
Tabla 4-15:	Tiempo en el cual el niño come de la misma olla que el resto de la familia.....	38
Tabla 4-16:	Premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo	39
Tabla 4-17:	Como se alimenta su hijo en la escuela.....	40
Tabla 4-18:	Alimentos que consumo el niño en la escuela	41
Tabla 4-19:	Identificador de las necesidades de aprendizaje.....	43
Tabla 4-20:	Identificación del tema de capacitación	44
Tabla 4-21:	Valoración de contenidos.....	44
Tabla 4-22:	Orden de contenidos	44
Tabla 5-1:	Plan de acción del módulo 1	46
Tabla 5-2:	Plan de acción del módulo 2	49
Tabla 5-3:	Plan de acción del módulo 3	52
Tabla 5-4:	Plan de acción del módulo 4	55
Tabla 5-5:	Plan de acción del módulo 5	58
Tabla 5-6:	Plan de acción del módulo 6	61
Tabla 5-7:	Plan de acción del módulo 7	64

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 4-1:	Edad de las madres de la comunidad de Cruz Loma	26
Ilustración 4-2:	Estado civil de las madres de la comunidad de Cruz Loma	27
Ilustración 4-3:	Nivel de instrucción de las madres de la comunidad de la comunidad de Cruz Loma.....	28
Ilustración 4-4:	Número de hijos que tienen las madres de la comunidad de Cruz Loma .	30
Ilustración 4-5:	Definición de alimentación saludable.....	31
Ilustración 4-6:	Conocimiento sobre los grupos de alimentos	32
Ilustración 4-7:	Conocimiento sobre alimentos saludables.....	33
Ilustración 4-8:	Tiempo que el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva.....	34
Ilustración 4-9:	Beneficios de la leche materna para el bebé	35
Ilustración 4-10:	Edad en la que el niño empieza la alimentación complementaria.	36
Ilustración 4-11:	La alimentación complementaria en el niño en que consiste.....	37
Ilustración 4-12:	Cantidad de alimentos que el niño debe comer diariamente.....	38
Ilustración 4-13:	Tiempo en el cual el niño come de la misma olla que el resto de la familia.....	39
Ilustración 4-14:	Premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo	40
Ilustración 4-15:	Como se alimenta su hijo en la escuela	41
Ilustración 4-16:	Alimento que consumo el niño en la escuela.....	42

ÍNDICE DE ANEXOS

- ANEXOS A:** ENCUESTA
- ANEXOS B:** FOTOS, REALIZACIÓN DE ENCUESTA
- ANEXOS C:** OPERACIONALIZACIÓN
- ANEXOS D:** MATERIAL EDUCATIVO PARA EL MÓDULO 1
- ANEXOS E:** MATERIAL EDUCATIVO DEL MÓDULO 2
- ANEXOS F:** MATERIAL EDUCATIVO DEL MÓDULO 3
- ANEXOS G:** MATERIAL EDUCATIVO DEL MÓDULO 4

RESUMEN

La mala alimentación tiene efectos negativos en la salud de las personas, especialmente en los niños menores de 5 años. Ecuador es uno de los países con altas tasas de malnutrición debido a la ingesta de alimentos inadecuados, lo que conlleva a problemas de salud como desnutrición, anemia y sobrepeso, poniendo en riesgo el futuro de estos niños. El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de elaborar un programa educativo con enfoque en alimentación saludable dirigido a madres de niños entre 0 a 5 años de la comunidad de Cruz Loma de la parroquia Sicalpa, cantón Colta, Provincia de Chimborazo. El estudio fue de tipo descriptivo transversal mediante el cual se logró conocer la realidad en cuanto a datos sociodemográficos como el nivel de conocimientos y prácticas que tienen las madres relacionadas a la alimentación en niños menores de 5 años. La muestra estuvo constituida por 24 madres que cumplían con las características requeridas para formar parte de programa. Una vez realizada la encuesta se obtuvo como resultado que el 62% de madres tienen edades que fluctúan entre los 16 y los 25 años; el 58% son casadas y han terminado sus estudios secundarios. En cuanto al nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludables, en su mayoría las madres tienen desconocimiento en temas como la importancia de la lactancia materna, alimentación complementaria e inclusión del niño en la alimentación familiar y alimentación. Se concluye que las madres desconocen la correcta alimentación de sus hijos en especial en la preparación de alimentos durante la alimentación complementaria, por lo cual se recomienda aplicar el programa educativo desarrollado el mismo que ayudara a mejorar los niveles de conocimientos y prácticas de las madres sobre alimentación saludable en niños menores de 5 años de la comunidad de Cruz Loma.

Palabras clave: <ALIMENTACIÓN SALUDABLE >, < MALNUTRICIÓN>, < PROGRAMA EDUCATIVO>, <MALA ALIMENTACIÓN>, <HÁBITOS ALIMENTICIOS>, <DESNUTRICIÓN>

1194-DBRAI-UPT-2024



ABSTRACT

Inadequate nutrition has a detrimental impact on human health, particularly in children under five. Ecuador is one of the countries with high rates of malnutrition due to inappropriate food intake, which leads to a range of health problems, including malnutrition, anemia, and overweight. These issues pose a significant risk to the future health and well-being of children in the country. This research aimed to develop an Educational Program focused on healthy eating habits for mothers of children aged 0 and 5 in the Cruz Loma community, Sicalpa parish, Colta canton, Chimborazo province. The study employed a cross-sectional descriptive approach, which enabled the researchers to determine the prevailing sociodemographic data, including the level of knowledge and practices related to nutrition in children. The sample consisted of 24 mothers who met the requisite criteria to participate in the program. The survey results indicated that 62% of the mothers were between 16 and 25, and 58% were married and had completed high school. Regarding the level of knowledge and healthy feeding practices, most mothers demonstrated a lack of awareness of key aspects such as the significance of breastfeeding, the importance of complementary feeding, and the incorporation of the child into the family diet and feeding routines. In conclusion, mothers lack the requisite knowledge to feed their children correctly, particularly about the preparation of food during the period of complementary feeding. Therefore, it is recommended to implement the Educational Program to enhance mothers' knowledge and practices regarding healthy nutrition for children aged 0 and 5 in the Cruz Loma community.

Keywords: <HEALTHY FOOD>, <MALNUTRITION>, <EDUCATIONAL PROGRAM>, <BAD FOOD>, <"FOOD HABITSZ">, AND <DESNUTRITION>.

1194-DBRAI-UPT-2024



Silvia Nataly Bejarano Criollo

C.I. 0603475765

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un hecho cotidiano muy importante para los seres humanos a lo largo de su vida ya que ello favorece el cumplimiento de todas las actividades vitales de las personas ayudando a tener un desarrollo físico, mental, emocional y socialmente sano.

Por otro lado, la malnutrición produce consecuencias que afectan a la salud de las personas, en especial a los niños que están en proceso de desarrollo. Siendo Ecuador uno de los países donde se tiene altos índices de mala alimentación como consecuencia de una ingesta de alimentos no adecuados que traen consigo un sin número de peligros como desnutrición, sistema inmunológico débil, EDAS, enfermedades respiratorias, anemia, sobrepeso, diabetes entre los más frecuentes en edades tempranas.

En uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible a nivel mundial del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), menciona que para el 2030 se busca crear un mundo libre de hambre mediante la seguridad alimentaria brindando apoyo principalmente a los productores, quienes son los encargados de que los alimentos sean sanos, generando así una soberanía alimentaria que beneficiará la vida de todas las personas y especialmente de los niños. (1)

En Ecuador la principal problemática de la desnutrición infantil es causada por una mala alimentación teniendo cifras alarmantes especialmente en la sierra centro del país. En Chimborazo los niños que principalmente padecen esta enfermedad pertenecen al sector rural, ocasionada entre otras, por factores económicos, falta de conocimientos e insalubridad.

Las formas culturales tradicionales y alimenticias de los sectores campesinos e indígenas de Chimborazo en los últimos años se han ido deteriorando frente a los cambios sociales y el consumismo, innovaciones tecnológicas y científicas, vías de progreso que al final resultan contradictorias con sus tradiciones culturales y alimentarias. Por otro lado, el cambio climático y la falta de políticas de riego, entre otras, hacen que mucha gente campesina e indígena ya no posea la alimentación tradicional y sustanciosa que tenían los antiguos y se vea obligada a vender sus productos nutricionales como maíz, cebada, habas, huevos, cárnicos de especies menores. y cambiarlos y consumir productos procesados, enlatados, envasados, congelados. que no los alimentan y al contrario ponen en riesgo la salud de las personas y muy particularmente de los niños.

Considerando estos antecedentes se elaboró el diseño del presente Programa Educativo para la comunidad de Cruz Loma en la parroquia Sicalpa del cantón Colta. Para la recopilación de información se utilizó la encuesta, por medio de la cual se pudo evidenciar que la problemática principalmente a la falta de conocimiento y prácticas sobre alimentación saludable y en la preparación de los alimentos, tanto en lo referente a la alimentación complementaria cuanto a la alimentación familiar. Las 24 madres participantes del programa desconocen la importancia que tiene una buena alimentación, en especial de los 6 a los 12 meses, en los cuales el niño comienza a nutrirse; entre sus principales causas se observa que es la falta de tiempo que tienen para la elaboración y el no saber preparar alimentos saludables para niños de esta edad.

Al finalizar la elaboración del Programa Educativo, y en el diseño de los diferentes módulos, se enfatizó en la importancia de la alimentación infantil, principalmente en la adquisición de nuevos conocimientos y prácticas alimenticias que logren brindar una correcta nutrición a los niños menores de 5 años de la comunidad.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

La alimentación es un factor importante en la vida y desarrollo de cada ser humano en cualquier etapa de su vida ya que fortalece la salud a nivel físico y mental del individuo.

La mala alimentación ocasiona problemas que afectan a la mayoría de las personas, sean estos niños, adultos o adultos mayores, siendo la Desnutrición Infantil y sobrepeso uno de los principales problemas que ocasiona. La Organización Mundial de Salud (OMS) hace referencia principalmente a la carencia de calorías y nutrientes que debe poseer una persona, lo cual retrasa el crecimiento y genera un peso inadecuado de acuerdo con su edad. (2) Según datos de la OMS, para el año 2018 en el mundo existían 146 millones de niños menores de 5 años que padecían desnutrición, entre los cuales, desde el año 2000 hasta el 2018 se han notado ciertos cambios ya que de un 32.5% a nivel mundial se ha reducido a un 21.9% a lo largo de 18 años. (3)

A nivel mundial se conoce que esta problemática social está presente en casi todos los países, especialmente en el continente africano con un 35.2%. (3), seguido de Latinoamérica en la cual muchos de los países que conforman la región son de bajos recursos económicos y sus pobladores no cuentan con las condiciones adecuadas para vivir. Según datos obtenidos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), considera como un indicador de desigualdad social la pobreza (entre otros factores), que afectan directamente a la alimentación y nutrición de los niños; frente a lo cual desde los gobiernos centrales trabajan juntamente con organizaciones, tanto públicas como privadas, para reducir la tasa de desnutrición, es así como, en Sudamérica se tiene un 7,5%, Mesoamérica 14,1% y el Caribe un 8%. Con estos datos se pretende para el 2025 reducir estos índices en cada una de las regiones. (4)

En América Latina y el Caribe existen 4,8 millones de niños menores de 5 años que no cumplen con la talla adecuada en relación a su edad. En algunos países de Sudamérica se tiene índices altos como Bolivia 19.8%; Nicaragua 16.2%; Guatemala 15.3%. En otros países existe migración masiva, en su mayoría de Venezuela, que no cuenta con espacios y condiciones de salud adecuadas para prevenir la desnutrición, trasladando la problemática a países vecinos como Colombia, Brasil, Ecuador, Perú (entre otros), mismos que no tienen ni los recursos, ni las condiciones adecuadas para albergar una ola imprevista de tantos migrantes. (5)

El Ecuador es el segundo país a nivel de Latinoamérica que tiene esta problemática social pues 1 de cada 3 niños menores de 2 años tiene una mala alimentación, se estima que alrededor de 23,1% entre niños y niñas a nivel nacional han sido afectados. Siendo la población más afectada aquella que vive en las comunidades rurales, en especial de la Sierra central puesto que aquí la tasa aumenta en un 28,7%. (6) En estudios realizados se evidencia que esta problemática tiene afecciones en la región litoral con un 15,7%, Amazonía con un 22,7%, mientras que en la región insular alcanza un 5,8%. A nivel nacional hoy en día esta problemática de salud está afectando a una cuarta parte de población de niños menores de 5 años que son alrededor de 415.000 casos en todo el país. (7)

La mayor parte de niños con mala alimentación se ha localizado en la Sierra Central del país, teniendo como referencia que existe un mayor índice en la población indígena que en la mestiza; mientras que los niños con desnutrición de la parte rural son el 42,3%, en comparación con los niños del sector urbano que representan un 24,1%. La Provincia de Chimborazo es la que tiene el mayor índice de desnutrición infantil a nivel nacional. En esta provincia es donde existe la mayor población indígena del país, razón por la cual viven en zonas rurales y corresponde a un 30,6% de niños con desnutrición. En el 2018 y 2019 el Centro de Desarrollo, Difusión e Investigación Social (CEDIS) y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) realizaron estudios para conocer cuáles son los cantones con los índices más altos de desnutrición de la provincia, dando como resultado la prevalencia en los cantones de Riobamba con el 51%, Guamote con el 55%, Alausí con el 57%, Colta con el 52% y Guano con el 62%. (8)

En la parroquia de Sicalpa, en la comunidad de Cruz Loma se evidenció un gran número de niños menores de 5 años que padecen desnutrición infantil. Esta problemática se presenta generalmente por causas directas: una nutrición inadecuada con una alimentación de escasos nutrientes; mientras que causas indirectas son la pobreza, desigualdad de alimentos, prácticas alimentarias inadecuadas, falta de acceso a los servicios de salud, desigualdad de género, bajos nivel de escolaridad de los padres, diferencias geográficas, cultura y etnia . (9) Si esta situación continua así, se van a generar otros tipos de problemas que no sólo aquejarán al niño y su familia, trayendo consigo consecuencias a nivel colectivo como la afectación en la capacidad intelectual y capacidades a nivel cognitivo del niño retrasando su desarrollo intelectual y limitando al niño al retraso de su normal desarrollo.

La mala alimentación en niños que ha estado presente desde hace algunos años en nuestro país se ha convertido en un obstáculo en el desarrollo y la sostenibilidad. Otra de las consecuencias es la anemia, enfermedad adquirida por lo niños en los primeros años de vida ocasionando efectos negativos en su organismo principalmente entre los 24 meses, esto ocasiona un retraso en el

rendimiento escolar y la productividad. La escasez de vitamina A puede provocar ceguera en los niños, también ocasiona el riesgo de mortalidad materno infantil en un 25%. La falta de yodo en el organismo del niños es la principal causa que produce un retraso en el desarrollo intelectual del niño o niña. (10)

Por lo antes mencionado surge la necesidad de buscar alternativas de intervención que permitan mejorar los niveles de conocimientos y prácticas en cuanto a alimentación saludable que poseen las madres de la comunidad de Cruz Loma. Por lo que se plantea la siguiente interrogante.

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en las madres para la prevención de la desnutrición infantil en los niños de 0 a 5 años de la comunidad de Cruz Loma?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

Elaborar un Programa Educativo basado en la alimentación saludable dirigido a madres de niños entre 0 a 5 años de la comunidad de Cruz Loma, para la prevención de la desnutrición infantil y que contribuya a mejorar la salud de niños y niñas de comunidad.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar características socio demográficas de las madres que viven en la comunidad.
- Determinar conocimientos y prácticas de las madres sobre alimentación saludable.
- Diseñar un Programa Educativo sobre alimentación saludable dirigido a las madres.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La falta de conocimientos de las personas relacionado a la alimentación saludable ha ocasionado problemas que afectan a todos los individuos de la sociedad, en especial a los niños, causando enfermedades como desnutrición, sobrepeso, anemia, entre otros en la que se tiene un déficit de nutrientes ocasionando retraso en el crecimiento y desarrollo cognitivo del niño; la mala alimentación durante la infancia genera consecuencias de manera negativa en la salud de los niños y su futuro.

Hambre cero es uno de los objetivos contemplados dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible donde que menciona que en el año 2022 alrededor de 735 millones de personas a nivel mundial padecían hambre estos datos resaltan la gravedad de la situación y muestran una crisis que se está extendiendo. Atención inmediata y esfuerzos globales coordinados son necesarios para aliviar el persistente aumento del hambre y la inseguridad alimentaria. La malnutrición y el hambre provocan que las personas sean menos productivas, sean más susceptibles a contraer alguna enfermedad, ocasionando que limiten el mejoramiento de sus ingresos básicos y la mejora en la calidad de vida. Según los OMS dos mil millones de personas en todo el mundo carecen de acceso regular a alimentos seguros, nutritivos y suficientes. En el 2022, 148 millones de niños sufrieron retraso en el crecimiento y 45 millones de niños menores de cinco años padecieron emaciación. (1)

La malnutrición afecta a niños menores de 5 años, en muchos de los cuales se presenta no solo por falta de alimentos ricos en nutrientes, minerales o vitaminas, también existen muchas otras causas que afectan al desarrollo y crecimiento de los niños, entre ellas tiene; ingreso económicos de las familias, migración, embarazos adolescentes, violencia intrafamiliar, agua potable no apta para el consumo humano, no contar con alcantarillado, servicios de salud muy alejados de las comunidades; estos ocasionan que los niños se enfermen frecuentemente, adquieran EDAS, anemia, enfermedades respiratorias entre otras por lo cual sus cuerpos no absorben suficientes nutrientes que permitan al niño desarrollarse adecuadamente.

Para prevenir la mala alimentación es importante brindar a las madres la información necesaria en temas que ayudarán al mejoramiento de la calidad de vida de estos niños, mejorando el nivel de conocimiento de las madres respecto a la alimentación saludable, con un conjunto de actividades lúdicas y dinámicas para mejorar la alimentación de las familias dentro de sus hogares y así ayudar a todos los miembros de la comunidad.

El desarrollo del presente programa educativo orientado a brindar conocimientos para una alimentación completa, equilibrada, saludable y adecuada es importante para que las madres sean capaces de promover hábitos alimenticios desde tempranas edades a sus hijos. La infancia es un período crucial en el que se establecen hábitos que durarán toda la vida, por lo tanto, es importante brindar a las madres herramientas necesarias para tomar decisiones correctas sobre la nutrición de sus hijos. Este programa educativo está diseñado para empoderar a las madres brindándoles información sobre los beneficios de una alimentación saludable y estrategias prácticas para implementarlos en su vida diaria. De esta manera, se busca promover la salud y el bienestar de los niños de la comunidad de Cruz Loma.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Marco conceptual

2.1.1 Antecedentes

Una alimentación sana y equilibrada es fundamental para la salud durante toda la vida, especialmente en la infancia, ya que es un factor crucial para el buen funcionamiento del organismo, un buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje y comunicación, un adecuado desarrollo psicomotor, del pensamiento, de los contactos sociales y de la adaptación a nuevos entornos. Es importante ya que ayuda a prevenir la desnutrición en todas sus formas, así como diversas enfermedades y trastornos no transmisibles. Sin embargo, varios factores han contribuido al cambio de hábitos alimentarios, el crecimiento en la producción de alimentos procesados, la pronta urbanización y cambios en los hábitos de vida. En la actualidad, las personas consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares y sal; Por otro lado, muchas personas no consumen suficientes frutas y verduras. (11)

Vale la pena señalar que una dieta variada, equilibrada y saludable depende de las características de cada persona (edad, género, hábitos de vida y nivel de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios.

2.2 Qué es la Alimentación Saludable

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la desnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”. (11)

Los autores Martínez y Pedrón (12) afirman que “la alimentación es el proceso mediante el cual obtiene los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir”. Esto se refiere a que la alimentación es muy importante para el desarrollo humano y esto se relaciona además con el medio ambiente. Donde es uno de los principales factores para mejorar y mantener una buena salud durante toda la vida. Una alimentación inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad.

Los autores Martínez “et al” afirman que la mala alimentación provoca una gran cantidad de enfermedades que afectan a todas las personas sin importar edad y sexo debido a que los nutrientes consumidos no aportan cantidades suficientes para el desarrollo físico, psicológico y social (13)

2.3 Grupos Alimenticios

Los alimentos están presentes en la naturaleza y nos brindan todos los nutrientes necesarios para un completo estado nutricional, un solo alimento no cumple con las características correctas de alimentación razón por lo cual deben estar complementados por diversos para cumplir con una alimentación saludable los mismos que están clasificados por grupos y se encuentra descritos en la siguiente tabla.

Tabla 2-1: Grupos de Alimentos

Grupo	Consumo	Ejemplos
Cereales	Estos alimentos se consumen diariamente son ricos en hidratos de carbono, y se recomiendan una ingesta entre el 55 al 60% del total de la energía consumida. Se deben consumir entre 4 y 6 raciones al día.	Trigo, arroz, maíz, centeno, cebada y avena.
Verduras	Se recomienda consumir todos los días tienen un alto contenido de vitaminas y minerales, 2 verduras al día, una de ella cruda y la otra cocinada.	Zanahoria, cebolla, rábano, remolacha, pepino, nabo y más
Frutas	Consumo diario en especial en el desayuno o entre las comidas de media mañana o media tarde de 2 a 3 frutas al día	Manzana, mandarina, guineo, papaya, melón, frutillas entre otros.
Lácteos	Se recomienda consumir de 3 a 4 veces a la semana con una frecuencia de 1 a 2 veces al día en cantidades pequeñas.	Leche, yogur, queso y mantequillas
Carnes	Cada ración equivale a 100-120g de carne. Se recomienda su consumo de 2 a 3 veces a la semana es la principal fuente de proteínas.	Carne de res, pollo, cerdo. Mariscos
Aceites	El consumo es diario pero la cantidad debe ser lo mínimo y solo en ocasiones necesarios	Aceite de oliva, girasol, palma de oro y otros tipos de aceites
Agua	Su consumo debe ser diario estudios dice que se debe consumir 2,5 litros.	

Fuente: Gadmedical (14)

Realizado por: Evelyn Aucancela

2.4 Consecuencias de una mala Alimentación

Si no se tiene una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces al hablar de una mala alimentación, la cual puede

disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades

La malnutrición no siempre es por falta de alimento como comúnmente suelen pensar, también es por el exceso de alimentos o por falta de equilibrio entre las sustancias que aportan los alimentos. Hoy en día los problemas relacionados con la alimentación no solo son una carencia nutricional como la desnutrición, anemia, sino también puede ser por el exceso de ellos ya que afecta en todo el cuerpo como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, hasta causar la muerte: a continuación, se detallará algunas de ellas. (15).

2.4.1 Anemia

La anemia se define como una disminución de glóbulos rojos por debajo del límite necesario para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, esto es importante porque las necesidades fisiológicas de una persona dependen de varios factores, incluida la edad y el sexo del paciente, la altitud, la ubicación, si fuma y la edad gestacional de la mujer embarazada. Aunque la deficiencia de hierro es la causa más común de anemia en todo el mundo, existen varias otras causas como: deficiencias de nutrientes (como ácido fólico, vitamina B12 y vitamina A), hemorragias agudas y crónicas, infecciones parasitarias, diversos trastornos genéticos o anemia. Adquirido, Afecta la síntesis de hemo, la formación o supervivencia de los glóbulos rojos, entre otros. (16)

2.4.2 Obesidad y sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso, según la OMS (17) lo definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Y nos dice que es una de las primeras consecuencias de una mala alimentación, la principal causa de esta enfermedad es el incremento de consumo de comida que contiene altas cantidades de grasas, azúcares y harinas, que sobrepasan las cantidades necesarias para el organismo. Esta es una de las más actuales enfermedades en crecimiento, además de que lleva a un alto nivel de riesgo a la salud.

2.4.3 Diabetes

La definición de diabetes no varía según la edad y se basa en la detección de un nivel de glucosa en ayunas la cual debe ser superior a 1,26 g/L en dos determinaciones o superior a 2 g/L en

cualquier momento del día. (18)

2.4.4 Enfermedades Cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son una de las que más causan alrededor de 2 millones de muertes a nivel mundial, estudios han detectado que las ECV van en aumento principalmente en países subdesarrollados y por el crecimiento de la longevidad en los adultos mayores. Estas enfermedades hacen alusión a todas aquellas enfermedades relacionadas al déficit en el sistema circulatorio que consiste en la obstrucción de los vasos sanguíneos encargados de la circulación de la sangre en el cuerpo impidiendo que la sangre llegue del corazón al cerebro ocasionando la muerte de la persona. (19)

2.4.5 Hipertensión

La hipertensión es aquella que produce problemas a nivel de cardiopatías isquémicas y enfermedades cerebrovasculares, esto afecta a un tercio de la población mundial. Gómez “et al” definen a la hipertensión por la presión arterial sistólica mayor a 140mmHg y presión arterial diastólica más de 90 mmHg, es uno de los factores que causan las enfermedades cardiovasculares, a pesar de los tratamientos que se han logrado a través de la prevención, el uso de medicamentos para no agravar la presión, este problema de salud va en aumentos en algunos países de Latinoamérica. (20)

2.5 Lactancia Materna

La lactancia materna es el alimento más importante en la vida de cualquier niño, esta debe brindarse desde la primera hora de nacido ya que contiene todos los nutrientes necesarios que el bebé necesita.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (21) mencionan que la leche materna es el único alimento que los bebés al nacer deben consumir durante los primeros 6 meses de vida hasta los 2 años.

La lactancia materna exclusiva es aquella de la cual el niño sólo se alimenta, sin ingerir ningún otro tipo de alimento, tanto sólido como líquido, a no ser el caso que el niño se encuentre enfermo o necesite algún tipo de medicamentos para recuperar su salud. Tanto la OMS como la UNICEF recomiendan la leche materna porque es el alimento completo y nutricional que el niño necesita

para desarrollarse y es gratuita, además sugieren que se evite el uso de fórmulas alimenticias que no son muy recomendables para los niños ya que las mismas no contienen todos los nutrientes necesarios para el crecimiento del niño.

2.5.1 *Beneficios de la leche materna*

La leche materna es un alimento completo que contiene suficiente cantidad de calorías, vitaminas, proteínas y todos los nutrientes necesarios que el bebé necesita para crecer saludablemente, pero no sólo tiene beneficios para el niño ya que el uso de la leche materna también trae consigo beneficios para la madre.

2.5.1.1 *Beneficios para el bebé*

La leche materna es muy importante en la vida de todo niño desde el momento de nacer ya que le asegura tener una vida saludable, entre algunos beneficios que el niño tiene están los siguientes: mayor coeficiente intelectual, reducción de infecciones diarreicas, reducción del síndrome de muerte súbita, disminución de la leucemia infantil, disminuye el riesgo de otitis, proporciona un conjunto de nutrientes adecuado para la buena digestión y tiene anticuerpos que fortalecen su sistema inmunológico evitando enfermedades. (22)

2.5.1.2 *Beneficios para la madre*

De acuerdo con Michala. R “et al” (23) los beneficios que tiene la madre al alimentar a su niño con leche materna son: ayuda a bajar de peso, disminuye el peligro de cáncer de mama y ovarios, retrasa el periodo menstrual, reduce la aparición de enfermedades como la diabetes tipo 2, osteoporosis, se crea un fuerte lazo afectivo entre madre e hijo.

2.5.2 *Mitos y verdades de la lactancia materna*

Con el pasar del tiempo la participación de las mujeres dentro de la sociedad ha tenido gran alcance, al estar inmersa en la vida laboral, empresarial o cual sea el rol que desempeña, ello ha generado algunos cambios respecto a la lactancia materna, generando algunos mitos y creencias respecto a este tema, mismos que varían según la cultura.

El mito es visto como una historia que trasciende de generación en generación basada en brindar explicaciones a eventos milagrosos mediante la atribución a personajes u objetos reales atribuyéndoles cualidades que no poseen. Mientras que la creencia es la suposición de creer

firmemente en algo o alguien sin saber si es verdad. (24) En la siguiente tabla se describirá algunos mitos y verdades.

Tabla 2-2: Mitos y Verdades de la lactancia materna

CREENCIA	MITO	VERDAD
La madre debe consumir mucha leche para la producción de su leche materna	X	
La madre para alimentar de mejor manera a su hijo debe comer el doble para tener suficiente cantidad de leche	X	
La lactancia materna aumenta la probabilidad de caída del cabello durante los primeros 4 meses después del parto.	X	
Cuando una madre está dando de lactar al quedar embarazada debe suspender la LM de su hijo.	X	
La leche materna se debe suspender cuando su hijo este enfermo de diarrea o tiene fiebre	X	
El bebé debe comer cada 3 horas y solo 15 o 20 minutos en cada pecho	X	
Cuando una madre está en etapa de lactancia no puede realizarse radiografías o ecografías.	X	

Fuente: Revista de la Facultad de Medicina- Universidad Nacional de Colombia (25)

Realizado por: Aucancela, E. 2024

2.6 Alimentación complementaria

En la opinión de Gutiérrez, G. al cumplirse los seis meses, la leche ya no tiene la suficiente cantidad de nutrientes para satisfacer las necesidades del niño, por lo cual, a esa edad ocurre el cambio de leche materna exclusiva a alimentación complementaria, que abarca un período de 6 a 12 meses, esta etapa en el desarrollo de cualquier niño es crucial e importante ya que muchos padres no se encuentran preparados o desconocen en qué consiste este tipo de alimentación y se encuentran con dificultades, la alimentación complementaria no es otra cosa que la ingesta progresiva de alimentos en la dieta diaria del niño. (26)

En los últimos tiempos existen un nuevo método alternativo llamado Baby – led weaning “Aprender a comer sano” que consiste en cambiar la alimentación como tradicionalmente se la conoce y que empieza con alimentos en porciones pequeñas o trituradas, tanto en frutos como en verduras; mientras que la alimentación BLW nos presenta un forma distinta, que es el inicio de la alimentación complementaria con alimentos sólidos, la cual se encuentra todavía en estudios. Estudios que han revelado que ayuda positivamente al aumentar y tener el peso adecuado para el bebé, promueve la autonomía e independencia y fomenta que el niño desarrolle hábitos alimenticios saludables. (26)

Desde el punto de vista de González, L. “et al” define como el proceso de ingesta de alimentos diferentes a la leche materna, ya que al cumplir los 6 meses los niños necesitan una dieta más

variada. La misma que debe realizarse con responsabilidad y cuidado tomando en consideración los requerimientos nutricionales que el niño necesita en cada etapa de desarrollo. (27)

2.6.1 Etapas de la alimentación complementaria

Para empezar con una buena alimentación complementaria, ésta debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada, variando según la edad del niño y sin interrumpir la lactancia materna la misma que es importante hasta el primer año del niño.

2.6.1.1 De 6 a 8 meses

A partir de los 6 meses empieza la alimentación complementaria, en esta etapa de 6 a 8 meses se debe incorporar en la alimentación del niño una media taza de alimentos suaves o ligeros entre dos a tres veces durante el día, se puede añadir algún tipo de refrigerio entre la media mañana o tarde, continuar con la lactancia materna hasta lograr un destete natural. (28)

2.6.1.2 De 8 a 10 meses

Entre los 8 a 10 meses el niño se alimenta tres a cuatro veces al día, en esta etapa de su alimentación se puede comenzar a picar en trozos pequeños aquellos alimentos con textura blanda, es recomendable dejarle que explore sus alimentos con los dedos, se empieza con los cereales ya que ellos proporcionan energía al cuerpo sin dejar a un lado las verduras y frutas. Es importante que usted observe el comportamiento al momento que su hijo coma ya que si rechaza algún alimento es recomendable suspender e intentar que vuelva comerlo después de unos días. (28)

2.6.1.3 De 10 a 12 meses

De los 10 meses al primer año el niño ya puede ingerir con alimentos los trozos más grandes, el consumo tanto de sal y azúcar deben ser en porciones muy pequeñas, evitar los productos que contengan algún tipo de edulcorantes, incluir todos los grupos de alimentos de manera progresiva y verificando el comportamiento que tiene el niño frente a cada alimento que consume y continuar con la lactancia materna a libre demanda. (29)

2.6.2 Consecuencias de iniciar con la alimentación complementaria a tempranas edades.

La alimentación complementaria debe empezar cuando el niño cumple los 6 meses de edad, es importante, ya que el sistema digestivo de los niños antes de los 6 meses no está desarrollado adecuadamente para que pueda empezar con la ingesta temprana de alimentos, lo que trae consigo algunas consecuencias a corto y largo plazo.

Algunas consecuencias a corto plazo son: atragantamiento, aumento de infecciones en el sistema respiratorio y enfermedades de gastroenteritis. A largo plazo se presenta problemas como la obesidad y diabetes mellitus tipo 1. (30)

Gracia, V. Menciona que para empezar con la alimentación complementaria el niño debe estar preparado tanto a nivel muscular, digestivo y neurológico. La temprana ingesta de alimentos antes de los 6 meses según recomendaciones de OMS, como se mencionó anteriormente, trae dificultades en la salud del niño, la leche materna es considerada un alimento completo, al cambiar la forma de alimentación del niño lo están dejando con una deficiencia en relación a nutrientes como el hierro y zinc que el cuerpo del niño necesita para su normal desarrollo y crecimiento. (31)

2.7 Alimentación a partir del primer año

Según la UNICEF el niño puede comer cualquier tipo de alimento de manera progresiva a partir de 1 año, y esta etapa es alimentarse de la misma olla que el resto de su familia, en porciones recomendadas. Para tener una buena alimentación que debe contar con alimentos tanto de origen animal como vegetal. A esta edad se recomienda alrededor de tres a cuatro comidas al día, incluido los refrigerios entre comidas. La preparación de estos alimentos debe ser baja en azúcar, sal o edulcorantes, evitando el consumo de comidas industrializadas como galletas, pasteles, refrescos que no ayuden con nutrientes saludables para el crecimiento adecuado del niño. (32)

2.7.1 Hábitos alimentarios

Como expresa Gómez, G y Crespo, D expresan que los hábitos alimenticios son aquellas conductas que se adquieren a tempranas edades en el entorno familiar, aquí se aprende lo que es apropiado o inapropiado bajo el cuidado de los padres, mismos que están influidos por el entorno, costumbre y experiencias vividas.

Razón por la cual es fundamental la adquisición de buenos hábitos alimenticios desde edades tempranas ya que con ello se asegura que los niños puedan tener una vida saludable, esto favorece a que tengan un buen estado físico, cognitivo, social. (33)

2.7.2 Responsabilidad de los padres en la alimentación del niño

La familia, en especial los padres, son los principales responsables de la alimentación de sus hijos, si bien la familia puede influir en las prácticas y hábitos, los padres definen los horarios y porciones que deben consumir los niños desde que empiezan la alimentación complementaria. Los hermanos también pueden influenciar de manera positiva o negativa en la conducta alimentaria del niño, los demás miembros de la familia también contribuyen de forma relevante en el cuidado de los nietos, aunque esto puede verse afectado si los niños no están al cuidado de sus progenitores sino de terceros que no son responsables de brindarles la atención necesaria. Los integrantes de la familia ayudan a mejorar las prácticas referentes a la alimentación. Las familias de América Latina son donde se tiene la mayor presencia de familia extendida, que está conformada por más miembros, que, si bien pueden vivir cerca o dentro de la misma casa, estos familiares ayudan en la alimentación de sus hijos cuando sus progenitores están ausentes. (34)

2.7.3 Higiene en la preparación de alimentos

Para una buena higiene en la preparación de alimentos es fundamental conocer cuáles son los hábitos que toda familia debe emplear para evitar enfermarse, entre los hábitos más comunes están los siguientes:

Agua no apta para el consumo: Desde hace mucho tiempo se menciona que el agua es un requerimiento indispensable en la vida de cada ser humano, por ello debe ser segura, eso quiere decir que los reservorios de agua que están bajo la responsabilidad de funcionarios que deben trabajar en estrategias para brindar a la ciudadanía agua que sea apta para el consumo de las personas.

Lavado de manos: Es importante lavarse las manos ya que en ellas se encuentra la mayor cantidad de bacterias que no se pueden observar a simple vista, pero están presentes. El uso de jabón y lavado frecuente de manos ayuda a disminuir las probabilidades de contraer algún tipo de enfermedad como la parasitosis.

Lavado de frutas y verduras: El lavar las frutas y verduras antes de consumirlos son acciones necesarias que ayudarán al ser humano a no contagiarse de ninguna enfermedad relacionado con esta índole. (35)

Teniendo en cuenta que la OMS señala que solo hace falta pequeños errores que las personas cometen al momento de preparar los alimentos para sus hijos, lo que ocasiona que se desencadenen enfermedades originadas por la mala manipulación de alimentos. La OMS con la finalidad de disminuir esta problemática ofrece consejos conocidos como las Diez reglas de Oro para reducir el contagio de enfermedades, las cuales se describen a continuación: (36)

- Elegir los alimentos tratados con fines higiénicos
- Cocinar bien los alimentos
- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados
- Recalentar bien los alimentos antes cocinados
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados
- Lavarse las manos frecuentemente
- Mantener limpio las superficies de la cocina
- Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos o roedores
- Utilizar siempre agua saludable

2.8 Alimentación escolar de 3 a 5 años

En la opinión de Fuentes y Estrada la importancia de la alimentación en la etapa escolar de niñas y niños, en especial desde los centros de desarrollo infantil (CDI) hasta el jardín, se han creado varias estrategias en diversos países a mediados del siglo XX que están orientadas a brindarles refrigerios dos veces al niño en un comedor escolar con la finalidad de que todos los niños tengan el mismo nivel de nutrición, con la ayuda de estos refrigerios estudiantiles se busca recompensar la escasez de alimentación que ciertos niños padecen en sus hogares. En países como Brasil, Argentina o Colombia se están creando estrategias basadas en métodos pedagógicos con enfoque en la adquisición de hábitos alimenticios para tener mejores resultados, empezando con los representantes de las instituciones y padres de familia ya que es fundamental cambiar y mejorar los comportamientos nutricionales que se emplean con los niños. (37)

2.8.1 Escuelas saludables

La creación de escuelas saludables o escuelas promotoras de la salud se originó a inicios de los años 1990 mediante diálogos entre los países que conforman la Organización Panamericana de Salud (OPS), con la finalidad de brindar mejores oportunidades a las futuras generaciones mediante la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas necesarias en el mejoramiento de las condiciones de vida individual, familiar y comunitaria. En el Programa escuelas promotoras

de salud se relacionan entre el Ministerios de salud y educación con la finalidad de promover nuevos hábitos o habilidades para la vida especialmente en los niños.

Teniendo en cuenta a Shepherd, J. y Cerqueira, M. las escuelas promotoras de la salud (EPS) buscan mitigar problemas como; consumo de tabaco, alcohol o drogas; inicio de una vida sexual peligrosa sin conocimientos o sin la medidas de autoprotección; evitar la deserción escolar y mediante consejería adecuada disminuir que los adolescentes formen parte de grupos delictivos. Las EPS buscan cambiar este enfoque mediante estrategias que pueden impactar positivamente en la comunidad educativa como la creación o restauración de áreas verdes para brindar un lugar seguro de esparcimiento saludable, talleres de empoderamiento especialmente en las mujeres también la formación de líderes o líderes comunitarias. (38)

La Red Ecuatoriana de Escuelas Promotoras de la Salud en respuesta a esta problemática y como desde el nivel educativo podría ayudar a mejorar con este programa, creó un manual para la promoción de la salud en las instituciones educativas la cual está diseñada para generar cambios significativos en los estudiantes con el apoyo de autoridades, docentes, personal administrativo y padres de familia ya que todos buscan un bien común que es el desarrollo óptimo de niños y niñas en base al fortalecimiento de hábitos saludables. (39)

Las escuelas promotoras de la salud con la finalidad de cumplir con los requerimientos para ser reconocida como tal deben cumplir con algunos requerimientos entre los cuales son:

- Generar políticas dirigidas el bienestar de niños y adolescentes mediante oportunidades en las cuales se potencien los aprendizajes recibidos y esto les ayude a su crecimiento y desarrollo.
- Realizar estrategias que fomenten el aprendizaje en temas de salud con la ayuda de toda la comunidad educativa
- Participar en actividades como la toma y realización de intervenciones educativas, realización de promoción de la salud por parte de quienes conforman la comunidad educativa.
- Implementar actividades para el mejoramiento en la adquisición de conocimientos mediante los talleres de forma dinámicos y lúdicos.

2.8.2 Consumo de alimentos en la escuela

En base al estudio realizado por Amador, Y. y Da Silva, L afirman que los niños que asisten al nivel inicial en las unidades educativas tienen una alimentación compuesta por macronutrientes como alto contenido de carbohidratos, estos simples y complejos, alto consumo de grasas saludables, pero bajo en proteínas. A nivel de micronutrientes es alta en calcio y sodio, bajo en hierro y zinc. El consumo de muchos carbohidratos puede ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles, aunque resaltan que son los principales en contribuir con energía a los niños

respecto a la deficiencia de proteínas y minerales como el hierro y zinc, ocasionando no ayudar a desarrollar la masa muscular. La falta de hierro ocasiona problemas como la anemia, en relación al zinc, éste produce debilitamiento del sistema inmunológico ocasionando que los niños se puedan enfermar con facilidad y que también interfiera en el desarrollo cerebral de los infantes. (40)

La alimentación de los niños, en especial en aquellos de 3 a 5 años, se encuentra influenciada por la mala alimentación que pueden recibir afuera de las instituciones al salir de las mismas, también por sus hermanos mayores que al salir de los establecimientos educativos les compran algún tipo de golosinas que no aportan a su crecimiento y desarrollo.

2.9 Consecuencias del consumo inadecuado de dulces y golosinas a nivel escolar

El nivel escolar en especial de aquellos de 3 a 5 años que asisten a centros educativos de inicial I y II durante esta etapa los niños se encuentran expuestos a alimentos no saludables como lo son el alto consumo de dulces y golosinas como en su mayoría son caramelos, helados, refrescos entre otros. La alimentación durante el proceso de crecimiento es fundamental para asegurar una alimentación saludables y así mejorar el desarrollo en todos los ámbitos de los niños reduciendo los índices de mortalidad.

La ingesta de alimentos con alto contenido de azúcares y edulcorantes ocasionan un los niños enfermedades como el sobrepeso y obesidad entre los más frecuentes.

El sobrepeso se ve influenciado por diversos factores entre los cuales se presentan los siguientes: malos hábitos alimenticios, avance de la tecnología, sedentarismo y la sustitución de alimentos caseros por alimentos ya preparados que no son recomendables para la salud ya que son alimentos industrializados que contiene ingredientes que muchas veces son perjudiciales para la salud

2.10 Comportamiento adecuado e inadecuado del niño o niña

Cuando hablamos de comportamiento especialmente en niños menores de 5 años es importante mencionar que sus acciones son la respuesta a acciones realizadas por otras personas estas sean sus padres, hermanos, docentes, compañeros e inclusive replica acciones vistas en algunos programas televisivos.

Es deber de los cuidadores corregir comportamientos inadecuados en niños a temprana edades puesto que si estos no son corregidos pueden generar que toda acción que el niño realice a pesar de que no sea el correcto, al no tener correctivos pensaran que es normal realizarlas y crecerán con esa mentalidad que a futuro les perjudicara. Muchas veces como padres al escuchar palabras

ofensivas en niños los toman como anécdotas de la niñez y dejan que estas cosas vuelvan a suceder lo mismo ocurre con los berrinches que realizan lo normalizan.

El comportamiento de los niños si bien es influenciado por los seres cercanos a ellos es importante mencionar que repercute su accionar las condiciones y entorno en el que se desenvuelve tal como si en casa se vive violencia intrafamiliar sea estos a la madre o directamente al niño cabe destacar que se tendrá como resultado niños violentos y agresivos en la escuela esto con la finalidad de desatar su enojo e ira en el contexto educativo, poniendo un practica acciones replicadas en su entorno familiar

Como padres deben corregir a tempranas edades acciones que no son correctas con la ayuda de la imitación, reflejando comportamientos realizados por los niños, pero con diferente accionar para que ellos conozcan que el hacer un comportamiento inadecuado también se importante recurrir a otras acciones diferentes para conseguir un fin, pero con un comportamiento adecuado.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Localización y temporalización

3.1.1 Localización

La elaboración del diseño del Programa Educativo basado en alimentación saludables se realizó para la comunidad de Cruz Loma de la parroquia Sicalpa, Colta, Ecuador.

3.1.2 Temporalización

El trabajo de investigación se desarrolló durante los meses de octubre 2023- marzo 2024 con el objetivo de elaborar un programa educativo que facilite el aprendizaje respecto a conocimiento y prácticas de alimentos en niños menores de 5 años de la comunidad.

3.2 Variables

3.2.1 Identificación

- ✓ Características Sociodemográficas
- ✓ Conocimiento sobre alimentación saludable
- ✓ Prácticas sobre alimentación saludable

3.2.2 Definición

3.2.2.1 Características Sociodemográficas

Este apartado de datos sociodemográfico se refiere a las características generales del grupo poblacional con el cual se va a trabajar. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación donde está incluido preguntas como; edad, nivel de instrucción, estado civil, ocupación, valor de salario básico y número de hijos para conocer la realidad o las condiciones en las que vive el niño o niña.

3.2.2.2 *Conocimientos sobre alimentación saludable*

Referente a los conocimientos sobre alimentación saludable es aquel conocimiento que las madres tiene relacionado a una buena alimentación la misma que cumpla con todos los requerimientos nutricionales para que el niño se desarrolle de manera adecuada y sin ningún tipo de problema.

3.2.2.3 *Prácticas sobre alimentación saludable*

Son todas aquellos hábitos o conductas que tienen las personas relacionado a la alimentación y lo ponen en práctica en su diario vivir las mismas que puede ser positivas o negativas en la salud de las personas.

3.3 Operacionalización

Tabla 3-1: Operacionalización de Variables

Variable	Categoría (Escala)	Indicador
Edad	- 15-25 años - 26-35 años - 36-45 años	Porcentaje de madres según la edad
Estado civil	- Soltera - Casada - Viuda - Divorciada	Porcentaje de madres según su estado civil
Nivel de instrucción	- Primaria - Secundaria - Título de técnico o tercer nivel.	Porcentaje de madres según su nivel instrucción
Empleo	- Agricultura y ganadería - Comercio - Empleada domestica - Ama de casa	Porcentaje de madres según su empleo
Ingreso de la familia respecto al salario básico	- Menos que 450 dólares - 450 dólares - Más que 450 dólares	Porcentaje de madres según su ingreso mensual
Número de hijos	-1 -2 -3 -4 -5	Porcentajes de madres según el número de hijos que tengan.
Definición de la alimentación saludable	-Correcto -Incorrecto	Porcentaje de madres que saben la definición de alimentación saludable

Cuáles son los grupos de alimentos que corresponde a una alimentación saludable	- Correcto - Incorrecto	Porcentaje de madres que saben los grupos de alimentos que pertenecen a una alimentación saludable.
Qué alimentos son saludables para sus hijos	- Correcto - Incorrecto	Porcentaje de madres que saben cuáles son los alimentos saludables
Por cuanto tiempo el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva	- 4 meses - 6 meses - 8 meses	Porcentaje de madres que saben Por qué tiempo el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva
Beneficios de la leche materna para el bebé	- Correcto - Incorrecto	Porcentajes de madres que saben cuáles son los beneficios de la leche materna para el bebé
A qué edad se debe empezar a dar otros alimentos (papillas, frutas)	- Correcto - Incorrecto	Porcentaje de madres que saben a qué edad el niño se empieza comer otros alimentos
La alimentación complementaria en el niño consiste en:	- Correcto - Incorrecto	Porcentaje de madres que saben que es la alimentación complementaria.
Qué cantidad de alimentos son importantes que su niño coma en la alimentación diaria	- Poca carne y pescado - Muchas frutas y verduras - Mucho arroz y papa	Porcentaje de madres que conocen en que cantidad deben alimentar adecuadamente a sus hijos.
En qué tiempo el niño puede alimentarse comer la comida que come toda su familia	- 8 meses - 1 año - 1 año y 2 meses	Porcentaje de madres que saben cuándo el niño pueda comer la comida que come toda su familia
¿Usted premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo?	- SI - NO	Porcentaje de madres que premia con algún alimento el buen comportamiento de su hijo.
¿Cómo se alimenta su hijo/a en la escuela?	- Correcto - Incorrecto	Porcentaje de madres que conoce la manera de alimentarse de sus hijos en la escuela.
¿Qué alimentos consume su hijo/a en la escuela?	- Correcto - Incorrecto	Porcentaje de madres que conoce que alimentos comen sus hijos en la escuela.

Realizado por: Evelyn Aucancela

3.4 Tipo de diseño y estudio

El trabajo de investigación es de tipo descriptivo transversal de diseño no experimental, por medio de la recopilación de información se logró identificar las falencias que tienen las madres en relación a la alimentación en niños menores de 5 años. En la segunda etapa en base a las respuestas obtenidas se procedió a realizar una evaluación de resultados la misma que fue de guía para la elaboración del Programa Educativo

3.5 Universo y muestra

La población beneficiaria está conformada por 24 madres de niños entre 0 a 5 años de la comunidad de Cruz Loma, Sicalpa, cantón Colta. No se aplicó la muestra ya que son pocas las personas que participaron para la realización proyecto de investigación.

3.6 Descripción de procedimientos

- Para el cumplimiento del objetivo 1 se aplicó la encuesta con la finalidad de recopilar información acerca de las características socio demográficas de la población de estudio. (Ver anexo 1)
- Respecto al objetivo 2 en la misma encuesta se incluyeron preguntas relacionadas a los conocimientos y prácticas que tienen las madres respecto a la alimentación de sus hijos e hijas.
- Con relación al objetivo 3 se diseñó un programa educativo con temáticas de acuerdo al análisis relacionado al nivel de conocimientos y prácticas, respecto a las preguntas en la cuales tienen mayor números de errores la misma que son: lactancia materna exclusiva, beneficios de la leche materna, alimentación complementaria, alimentación familiar, comportamiento del niño respecto a la alimentación y consumo de alimentos a nivel educativo la mismas temáticas se desarrollará de manera dinámica y participativa para que el programa educativo pueda lograr sus objetivos.

CAPÍTULO IV

4. MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Procesamiento, análisis e interpretación de resultados

4.1.1 Datos Sociodemográficos

Tabla 4-1: Edad de las madres de la comunidad de la comunidad de Cruz Loma

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16-25años	15	62%
26-35 años	5	21%
36-45 años	4	17%
Total	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

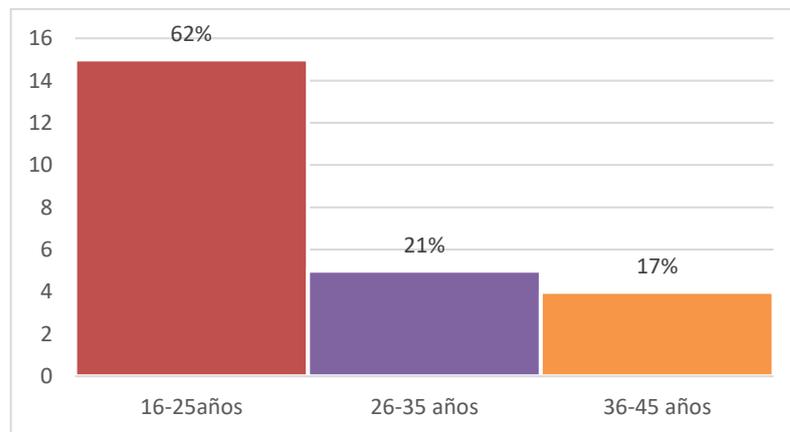


Ilustración 4-1: Edad de las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

En la encuesta en que participaron las mamás de la comunidad, se obtuvo como resultado que las edades oscilan entre un 62% que corresponden a edades entre los 16 y los 25 años; un 21% pertenecen a edades de 26 a 35 años, seguido del 17% correspondiente a madres entre los 36 y 45 años.

Respecto a la edad se puede decir que la mayoría de las madres son jóvenes, las mismas que pueden tener hijos cuando ya su cuerpo se encuentra desarrollado, así poder prevenir el embarazo adolescente lo que puede ocasionar problemas en la salud tanto de la madre como del bebé.

Tabla 4-2: Estado civil de las madres de la comunidad de Cruz Loma

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	9	38%
Casada	14	58%
Viuda	1	4%
Divorciada	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

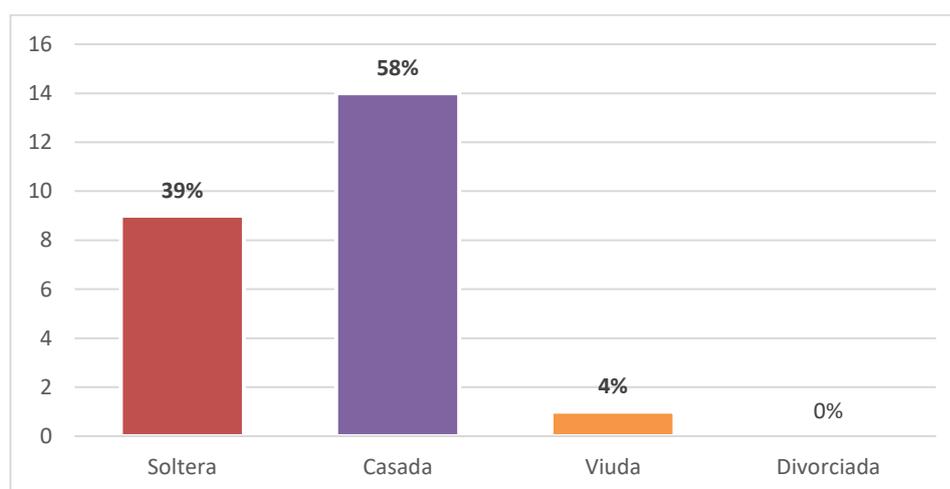


Ilustración 4-2: Estado civil de las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

El estado civil que comprende este grupo de personas corrobora que alrededor de más de la mitad son mujeres casadas, representando un 58%; por otro lado, se tiene que las madres solteras corresponden al 38%; y, un 4% respecto a una madre viuda del total de población encuestada.

Al ser en su mayoría mujeres casadas cuentan con el apoyo de sus esposos, esto ayuda a que sus ingresos económicos no sean tan bajos, mientras que las mujeres solteras o viudas tienen mucha

más responsabilidad al cuidar solas a sus hijos e hijas lo que dificulta que los niños vivan en ambientes saludables.

Tabla 4-3: Nivel de instrucción de las madres de la comunidad de Cruz Loma

Instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	10	42%
Secundaria	14	58%
Universidad o Tecnología	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

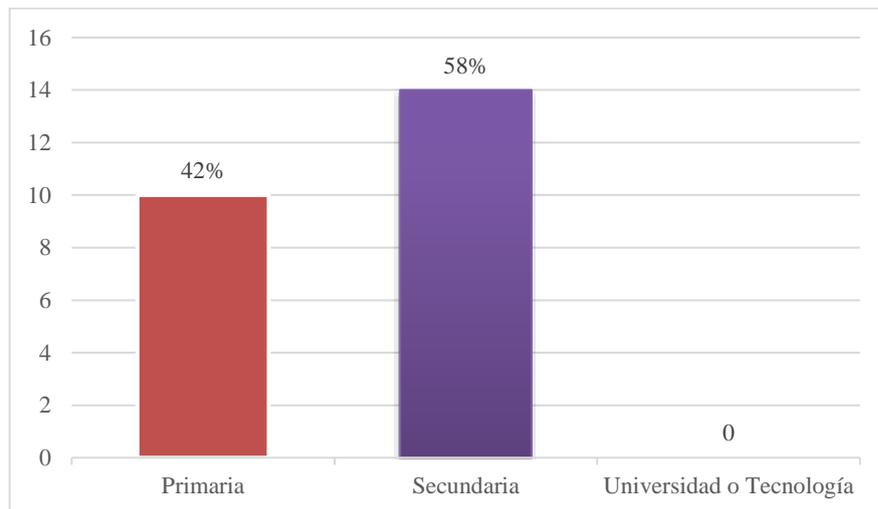


Ilustración 4-3: Nivel de instrucción de las madres de la comunidad de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

Como resultado se pudo evidenciar que un 58% lo componen las mamás que terminaron la secundaria, mientras que un 42% alcanzó la primaria. En este grupo de madres no se tiene madres que hayan culminado un nivel de escolaridad de tercer nivel.

Más de la mitad de las madres son aquellas que terminaron la secundaria, pese que hasta hace algunos años muy pocas mujeres podrían ir a estudiar, gracias a los cambios de leyes las mujeres ahora cuentan con los mismos derechos que el hombre por lo que hoy la educación es inclusiva.

Mientras que el resto de las madres terminaron solo la primaria, sin embargo, muchas de ellas tienen ya experiencia en la crianza de sus hijos puesto que ya tiene más de uno, lo cual también ayudará al momento de poner en práctica el programa educativo.

Tabla 4-4: Trabajo que desempeñan las madres de la comunidad de Cruz Loma

Trabajo	Frecuencia	Porcentaje
Agricultura y Ganadería	24	100%
Comercio	0	0%
Empleada doméstica	0	0%
Ama de casa	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

Con relación al trabajo que desempeñan el total de madres encuestadas, se dedican a las labores del sector campesino como son la agricultura y la ganadería, al ser del sector rural y no tener un nivel de escolaridad alta se dedican exclusivamente al cultivo y a la crianza de animales para obtener sus ingresos.

Tabla 4-5: Ingresos mensuales de las madres de la comunidad de Cruz Loma

Ingresos	Frecuencia	Porcentaje
Menos que 450 dólares	24	100
450 dólares	0	0%
Más que 450 dólares	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

Se puede evidenciar que al no tener un nivel educativo adecuado y mucho menos trabajo que al mes les pueda brindar una remuneración digna, el salario que reciben de la venta de sus productos, como la recolección de leche que es su principales fuente de ingresos, tienen un suelo inferior a un salario básico lo que les limita tener una vida digna.

Tabla 4-6: Número de hijos que tienen las madres de la comunidad de Cruz Loma

Número de hijos	Frecuencia	Porcentaje
Uno	13	54%
Dos	5	21%
Tres	3	13%
Cuatro	1	4%
Cinco	2	8%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

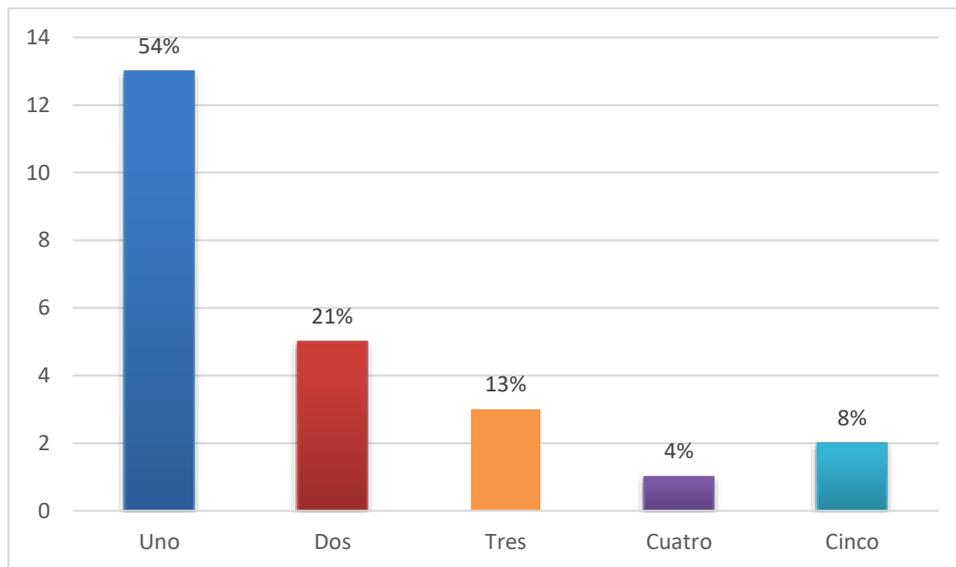


Ilustración 4-4: Número de hijos que tienen las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

El 54% de todas las madres son primerizas; por otra parte, el 34% corresponde a tener entre 2 y 3 hijos, y por último el 12% representa a madres que tiene entre 4 y 5 hijos.

Con estos resultados se pudo verificar que la mayoría de las madres tiene a su primer hijo en una estrecha relación con la edad de las madres que se comprenden entre los 16 y los 25 años es el

resultado del trabajo de instituciones tanto públicas como privadas que trabajan en temas de planificación familiar para que las madres disfruten de sus hijos en cada etapa.

4.1.2 Conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable

Tabla 4-7: Definición de alimentación saludable

Qué es la alimentación saludable	Frecuencia	Porcentaje
La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita	15	63%
La alimentación saludable implica suministrar comida inadecuada	2	8%
Una buena nutrición es importante para mantener a las personas sanas durante toda su vida	7	29%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

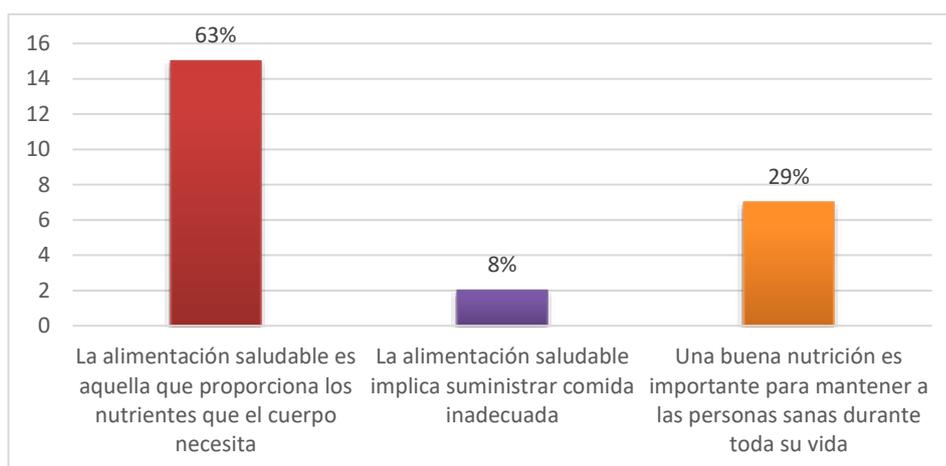


Ilustración 4-5: Definición de alimentación saludable

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

Con respecto al nivel de conocimiento relacionado con la alimentación saludable, más de la mitad de las madres respondieron de manera correcta; un 29% de madres confundieron la nutrición con la alimentación; y, el restante grupo relacionó una definición similar a la alimentación.

La mayoría de las madres al haber tenido estudios a nivel secundario, en el cual durante la etapa escolar se desarrolla temas sobre alimentación y la correcta manera de cómo alimentarse, fueron capaces de responder de manera correcta a esta pregunta.

Tabla 4-8: Conocimiento sobre los grupos de alimentos

Cuáles son los grupos de alimentos que corresponde a una alimentación saludable	Frecuencia	Porcentaje
Sopa de fide con pollo, manzana y chupete	2	8%
Arroz con carne ensalada de lechuga y tomate con durazno	20	84%
Tallarín con papas y mayonesa, colada de machica	2	8%
Total	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

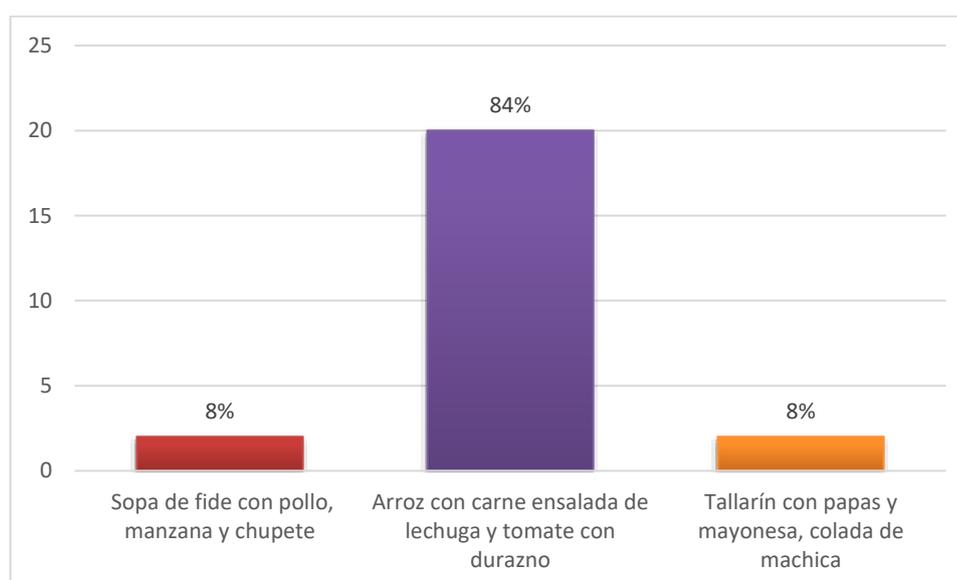


Ilustración 4-6: Conocimiento sobre los grupos de alimentos

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

Respecto a los grupos de alimentos que consumen en mayor cantidad los niños, respecto a esta pregunta para una mejor comprensión se la realizo por medio de ejemplo con relación a lo que las familias consumen en su diario vivir, obteniendo como resultado que el 84% de las madres alimentaba de manera correcta a sus hijos; mientras que, el 16 % tanto entre los dos ejemplos restantes si bien se encontraba los grupos de alimentos los mismos que cumplen con un valor

nutricional adecuado para el desarrollo del niño estos alimentos son pocos saludables para el consumo de los niños.

Tabla 4-9: Conocimiento sobre alimentos saludables

Qué alimentos son saludables para sus hijos	Frecuencia	Porcentaje
Papas fritas, doritos, pulpin	0	0%
Brócoli, espinaca, plátano, mandarina	17	71%
Pollo, carne y pescado	3	12%
Leche, huevos y queso	4	17%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

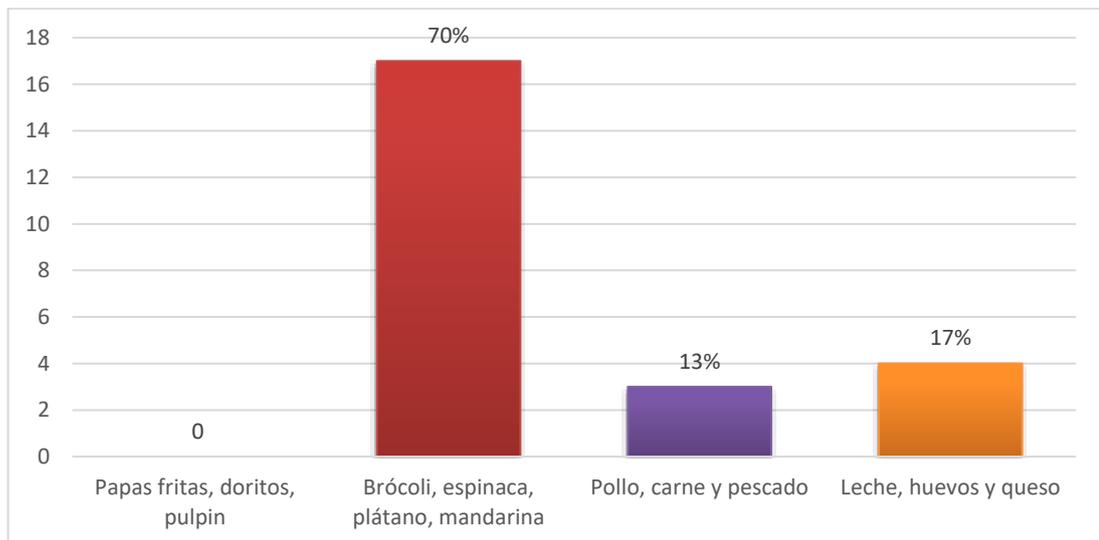


Ilustración 4-7: Conocimiento sobre alimentos saludables

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

El 71% de las madres sabe cuáles son los alimentos saludables en la dieta alimentaria de sus hijos, mientras que un 19% se confundió entre los demás literales que, si son importantes, pero no se deben consumir en exceso.

Es muy importancia de la mayoría de las madres sepan cómo debe ser un alimentación saludable ya que de ella depende que un niño tenga una alimentación óptima mediante estas acciones se puede disminuir el índices de enfermades principalmente en niños menores de 5 años y ellos puedan crecer saludablemente.

Tabla 4-10: Tiempo que el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva

Por cuanto tiempo el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva	Frecuencia	Porcentaje
0-6 meses	3	12%
0-8 meses	5	21%
0 - 1 año	16	67%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

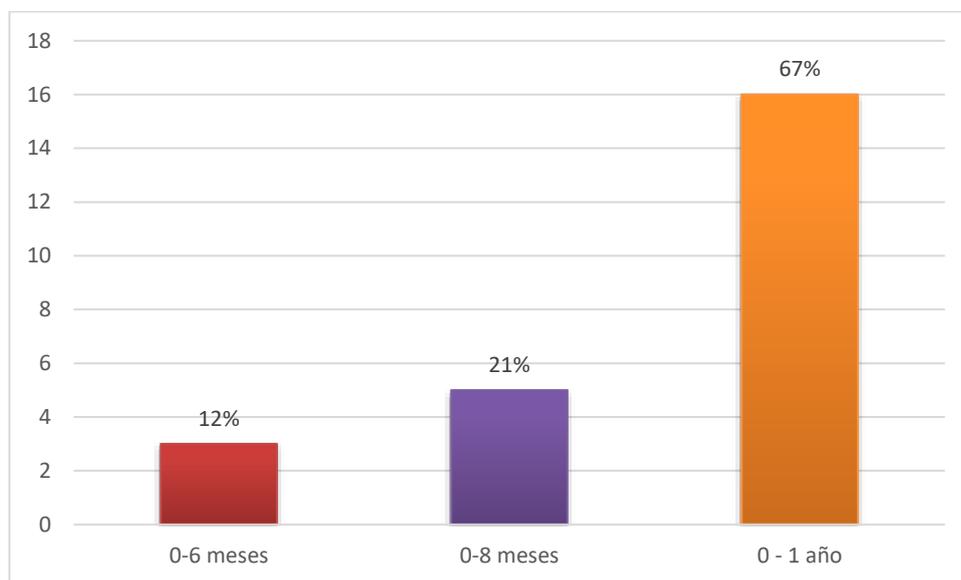


Ilustración 4-8: Tiempo que el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

El 88% de las madres desconocen el tiempo exclusivo que el bebé debe alimentarse con leche materna y que gracias a ello el niño tendrá todas las proteínas, vitaminas y minerales necesarios que le ayudarán a su desarrollo de forma saludable. Por otro lado, el 12% de madres sí conocen el tiempo en el cual deben alimentar a su hijo con la leche materna para poderle brindar todos los nutrientes que su cuerpo necesita y que le ayudarán a tener un sistema inmunológico sano impidiendo que el niño se enferme.

Tabla 4-11: Beneficios de la leche materna para el bebé

Que beneficios tiene la leche materna para el bebé	Frecuencia	Porcentaje
Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia y es de difícil digestión	12	50%
Favorecen el desarrollo intelectual y emocional e intelectual y promueve problemas de salud mental	4	17%
Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.	8	33%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

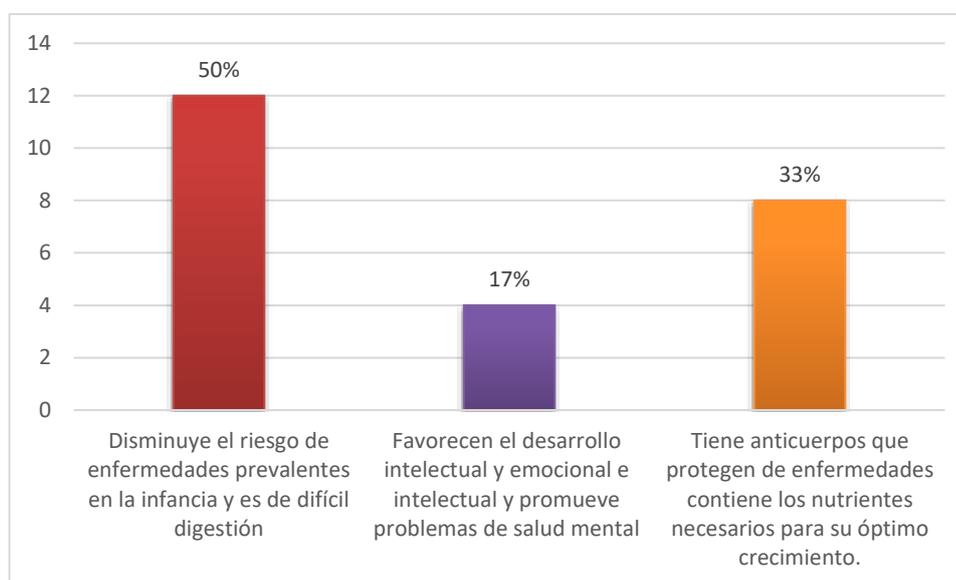


Ilustración 4-9: Beneficios de la leche materna para el bebé

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

El 67% desconocen los beneficios que proporciona la lactancia materna a sus hijos mientras que un 33% si saben en lo que la leche materna contribuye en la salud de sus hijos.

La leche materna es indispensable en los primeros 6 meses del bebé puesto que contiene el mayor número de vitaminas, minerales, para evitar que le niño se enferma. Permitiendo así el óptimo desarrollo del menor.

Tabla 4-12: Edad en la que el niño empieza la alimentación complementaria

A qué edad se debe empezar a dar otros alimentos (papillas, frutas)	Frecuencia	Porcentaje
4 meses	3	12%
5 meses	6	25%
6 meses	15	63%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

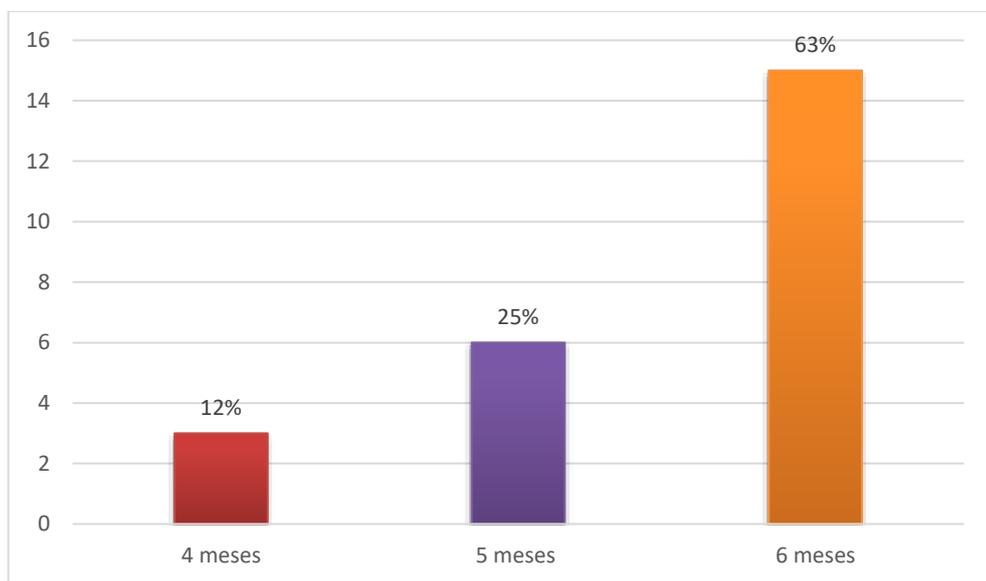


Ilustración 4-10: Edad en la que el niño empieza la alimentación complementaria.

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

Un 63% de madres saben la edad correcta de empezar con la alimentación complementaria, la misma que debe ser a base de papillas y pure de frutas a partir de los 6 meses en porciones pequeñas. Mientras que el 37% de madres interpretaron de forma equivocada cuando se debe empezar con la alimentación del niño.

Al empezar la alimentación complementaria antes de los 6 meses puede traer consecuencias en el sistema digestivo del niño.

Tabla 4-13: La alimentación complementaria en el niño en que consiste

La alimentación complementaria en el niño consiste en:	Frecuencia	Porcentaje
Leche materna exclusiva y coladas	13	54%
Alimentación a base de papillas y pure de frutas	9	38%
Alimentación familiar	2	8%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

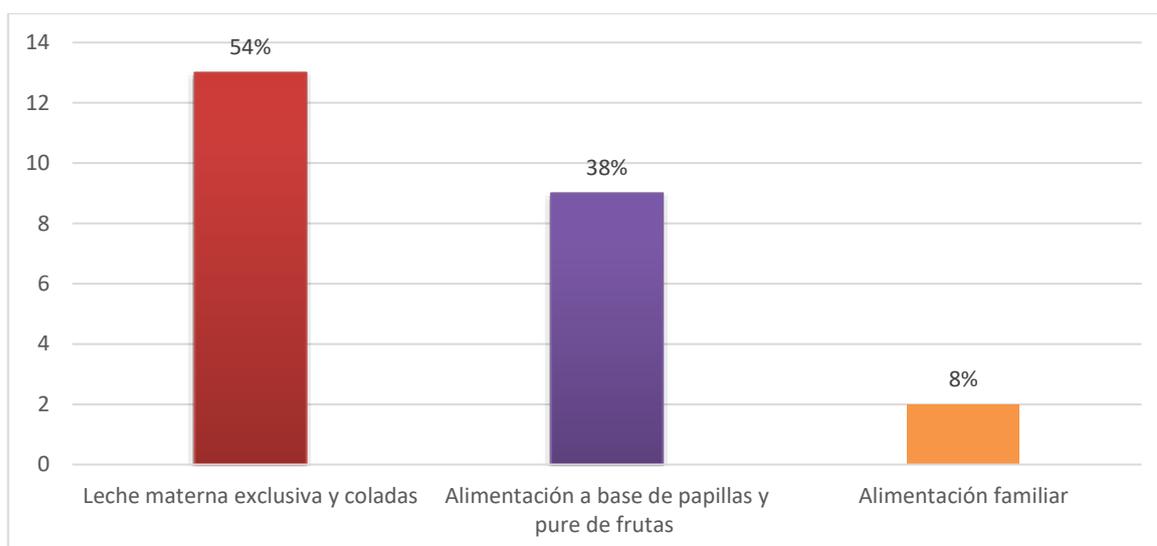


Ilustración 4-11: La alimentación complementaria en el niño en que consiste

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

El 62% de madres no conocen cuales con los productos y las preparaciones con las que se debe empezar la alimentación complementaria, la misma que debe ir variada y con todos los cuidados necesarios que el niño requiere para su edad. Por otro lado, se verifico que el 38% de madres saben cuál es la correcta alimentación de sus hijos a partir de los 6 meses que ya empieza la alimentación complementaria.

Tabla 4-14: Cantidad de alimentos que el niño debe comer diariamente

Que cantidad de alimentos son importantes que su niño coma en la alimentación diaria	Frecuencia	Porcentaje
Poca carne y pescado	2	8%
Muchas frutas y verduras	22	92%

Mucho arroz y papas	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

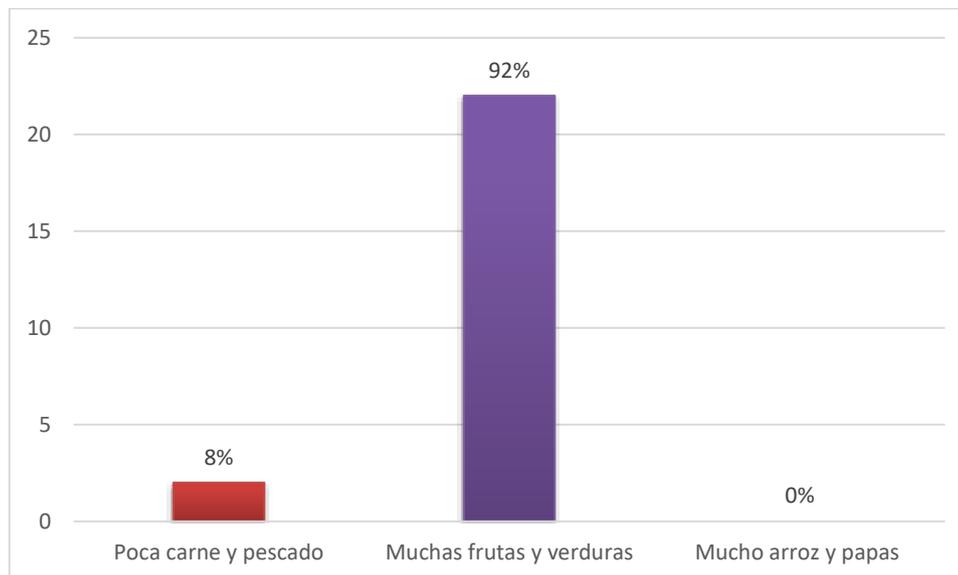


Ilustración 4-12: Cantidad de alimentos que el niño debe comer diariamente

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e interpretación:

La mayor cantidad de madres saben la importancia de brindar alimentos ricos en vitaminas que ayuden a sus hijos, como son las frutas y verduras para que sus hijos crezcan sanos y fuerte. Es importante la ingesta de alimentos de este grupo ya que ayudan a prevenir múltiples enfermedades durante la primera etapa de niño; el consumo debe ser diario en pequeñas porciones que le niño pueda masticar y que debe ser colorido para fomentar el consumo de estos alimentos.

Tabla 4-15: Tiempo en el cual el niño come de la misma olla que el resto de la familia

En qué tiempo el niño puede comer la comida que come toda su familia	Frecuencia	Porcentaje
8 meses	10	42%
1 año	9	37%
1 año y 2 meses	5	21%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

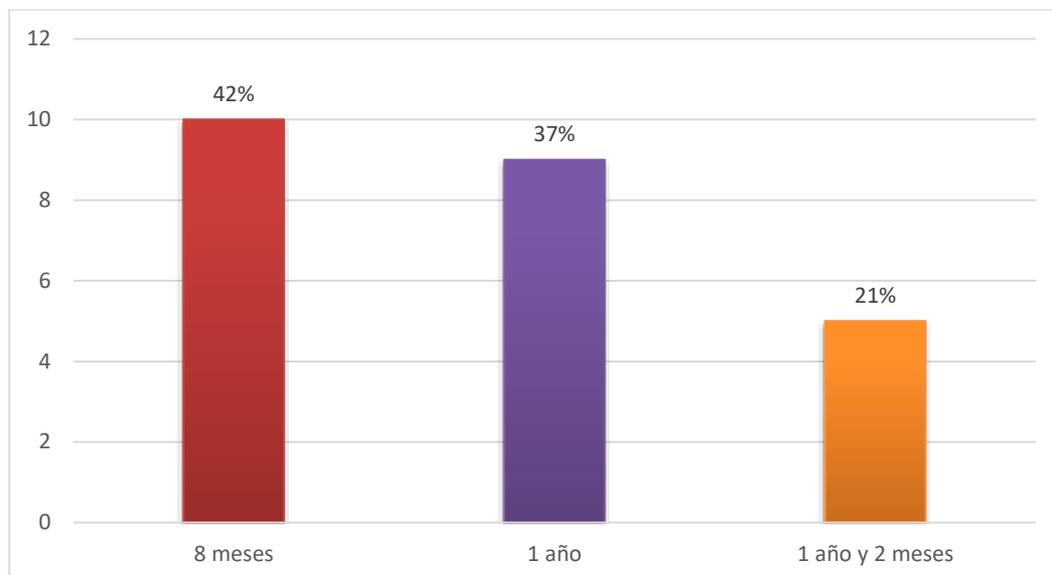


Ilustración 4-13: Tiempo en el cual el niño come de la misma olla que el resto de la familia

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e interpretación:

Según los datos obtenidos en esta pregunta se pudo evidenciar que el 63% no saben a qué edad se empieza con la alimentación familiar; mientras que, el 37% conoce cuando el niño puede comer los mismos alimentos que el resto de la familia

Al empezar la alimentación familiar es importante comenzar con una baja ingesta de azúcar, sal, frituras, e ir las incorporando de manera progresiva, ya que el estómago del niño se está adaptando a un nuevo proceso de alimentación; precisamente en esta etapa al no saber cómo alimentar de manera correcta es cuando los niños tienden a enfermarse.

Tabla 4-16: Premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo

¿Usted premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo?	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	46%
NO	13	54%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

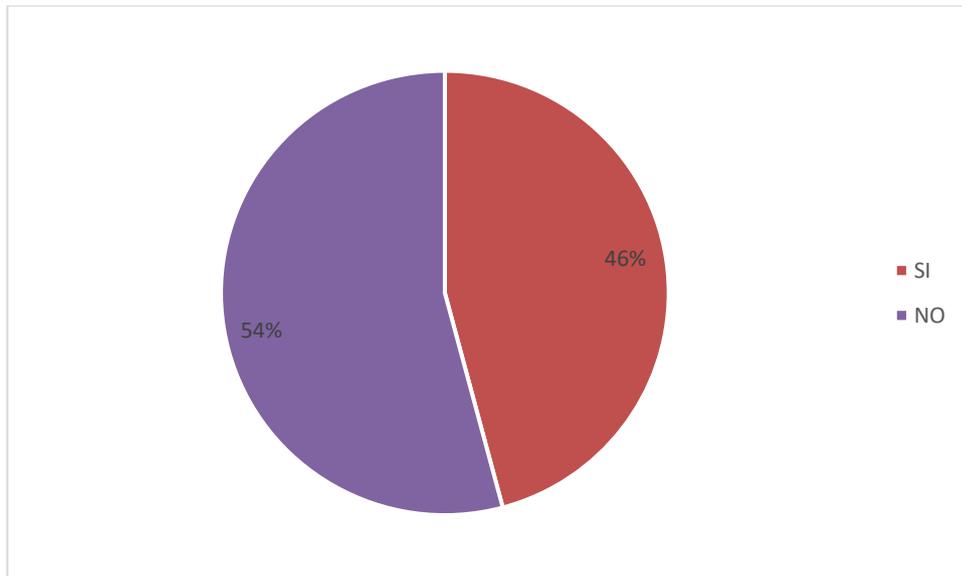


Ilustración 4-14: Premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e interpretación:

Un 54% de madres no premia con ningún alimento a sus hijos, pero el 46% si lo hace. Se les preguntó con qué clases de alimentos les premian, la mayoría de las madres decían que con algún tipo de golosinas como galletas, snack, helados, refrescos, caramelos o chupetes.

El brindarles una recompensa con algo que a los niños les gusta es generar autoconfianza en el niño y que él reconocerá que las buenas acciones tienen su recompensa.

Tabla 4-17: Como se alimenta su hijo en la escuela

¿Cómo se alimenta su hijo/a en la escuela?	Frecuencia	Porcentaje
Colación (tortilla de huevo, jugo de mora)	14	58%
Envió dinero (compra en la tienda de la escuela)	6	25%
La escuela les hace un refrigerio	4	17%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

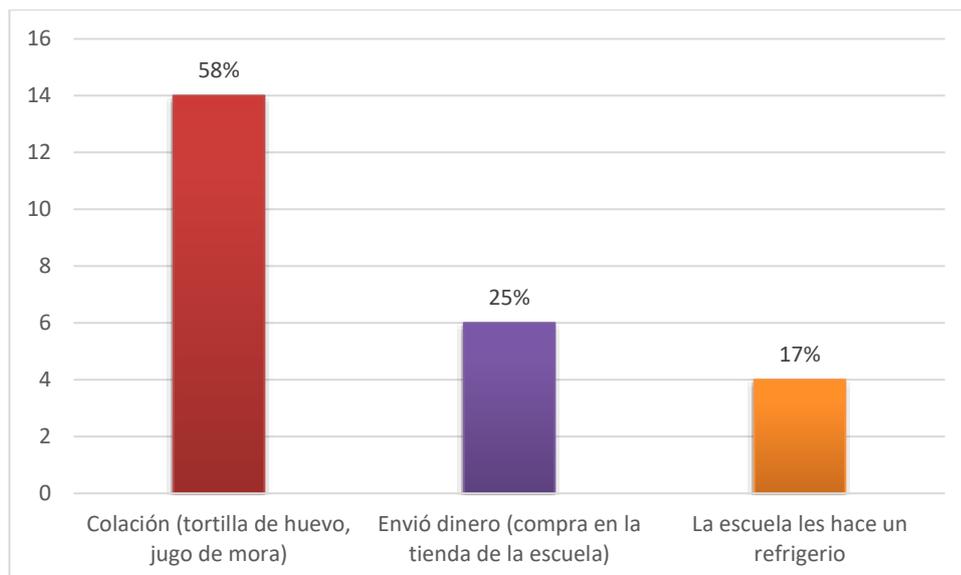


Ilustración 4-15: Como se alimenta su hijo en la escuela

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e interpretación:

El 58% de las madres envían loncheras a sus hijos a la escuela, sobre todo de aquellos que ya están en inicial, mientras que el 42% envían dinero o le compran algún refrigerio para poder enviar a su niño.

Saber que van a comer al niño en la escuela o guardería es importante puesto que es responsabilidad de los padres precautelar la salud y bienestar de sus hijos brindando una alimentación sana.

Tabla 4-18: Alimentos que consume el niño en la escuela

¿Qué alimentos consume su hijo/a en la escuela?	Frecuencia	Porcentaje
Galletas, pulpin, pera	10	42%
Leche escolar con la barra de granola	9	37%
Manzana, coca cola, doritos	5	21%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la comunidad de Cruz Loma

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

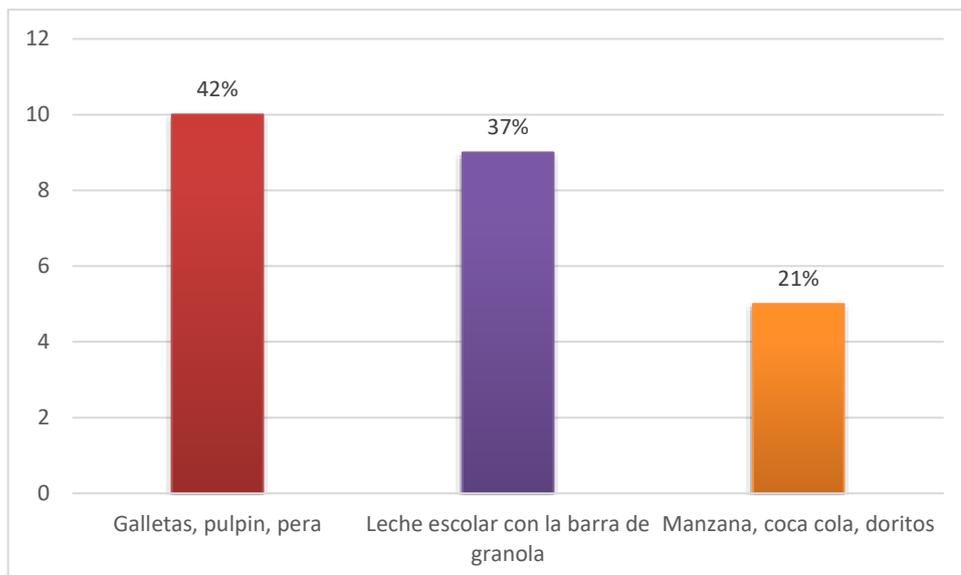


Ilustración 4-16: Alimento que consume el niño en la escuela

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Análisis e Interpretación

El 63% de madres reconocen que sus hijos no comen alimentos saludables en la escuela mientras que el 37% saben que sus hijos si se alimentan de una manera correcta.

La mayoría de las madres por desconocimiento o falta de tiempo por las diversas actividades que se realizan en el área rural no cuentan con el tiempo suficiente para preparar los refrigerios para sus hijos razón por el cual optan con enviar dinero a un hermano mayor o les compran alimentos procesados como son yogurt con cereal y otros que no son beneficios para los niños.

CAPÍTULO V

5. MARCO PROPOSITIVO

5.1 Identificador de necesidades

5.1.1 Determinación de necesidades y análisis de contenidos

5.1.1.1 Identificar de necesidades de aprendizaje

Tabla 5-1: Identificador de las necesidades de aprendizaje

Preguntas	Correctas	Porcentaje	Incorrectas	Porcentaje	Necesidad de Capacitación
1.- Qué es la alimentación saludable	15	62%	9	28%	No requiere capacitación
2.- Cuáles son los grupos de alimentos que corresponde a una alimentación saludable	20	83%	4	17%	No requiere capacitación
3.- Qué alimentos son saludables para sus hijos	17	71%	7	29%	No requiere capacitación
4.- Por cuanto tiempo el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva	3	12%	21	88%	Si requiere capacitación
5.- Que beneficios tiene la leche materna para el bebé	8	33%	16	67%	Si requiere capacitación
6.- A qué edad se debe empezar a dar otros alimentos (papillas, frutas)	15	62%	9	28%	No requiere capacitación
7.- La alimentación complementaria en el niño consiste en:	9	38%	15	62%	Si requiere capacitación
8.- Que cantidad de alimentos son importantes que su niño coma en la alimentación diaria	22	92%	2	8%	No requiere capacitación
9.- En qué tiempo el niño puede comer la comida que come toda su familia	9	37%	15	63%	Si requiere capacitación
10.- ¿Usted premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo?	11	46%	13	54%	Si requiere capacitación

11.- ¿Cómo se alimenta su hijo/a en la escuela?	14	58%	10	42%	No requiere capacitación
12.- ¿Qué alimentos consume su hijo/a en la escuela?	9	37%	15	63%	Si requiere capacitación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

5.1.1.2 Identificación de temas de capacitación

Tabla 5-2: Identificación del tema de capacitación

N°	Contenido
1	Lactancia materna exclusiva tiempo y beneficios
2	Alimentación complementaria en el niño
3	Inclusión del niño en la Alimentación familiar
4	Consumo de alimentos en la escuela de los niños
5	Consecuencias del consumo de golosinas en edades tempranas
6	Comportamiento del niño en relación a la alimentación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Se plantea la siguiente interrogante: para desarrollar la competencia X ¿es necesario antes desarrollar la competencia Y?

Si=1

No=0

Tabla 5-3: Valoración de contenidos

	1	2	3	4	5	6	Total
1	-	1	1	1	1	1	5
2	0	-	1	1	1	1	4
3	0	0	-	1	1	1	3
4	0	0	0	-	1	1	2
5	0	1	1	1	-	1	4
6	0	0	1	1	1	-	3

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Tabla 5-4: Orden de contenidos

N°	Contenido
1	Lactancia materna exclusiva tiempo y beneficios
2	Consecuencias del consumo de golosinas en edades tempranas
3	Alimentación complementaria
4	Inclusión del niño en la Alimentación familiar
5	Comportamiento del niño en relación a la alimentación
6	Consumo de alimentos en la escuela de los niños

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

5.2 Elaboración del Programa Educativo

5.2.1 Título

Elaboración de un Programa Educativo con enfoque en alimentación saludable para la prevención de la desnutrición infantil dirigido a madres de niños entre 0 a 5 años de la comunidad de Cruz Loma, Sicalpa, Colta, Chimborazo, Ecuador, octubre 2023 – marzo 2024.

5.2.2 Justificación

La elaboración del programa educativo basado en la alimentación saludable busca mejorar los conocimientos de las madres sobre alimentación saludable en niños menores de 5 años de la comunidad de Cruz Loma lo cual es un desafío importante en el campo de la Promoción de la Salud debido a que este problema impacta negativamente en el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Estos y otros factores hacen que el programa educativo sea necesario por el bienestar y desarrollo de niños de niñas de la comunidad.

5.2.3 Objetivos

5.2.3.1 Objetivo General

Elaborar el Programa Educativo de Alimentación Saludable dirigido a madres de niños entre 0 a 5 años de la comunidad de Cruz Loma, Sicalpa, cantón Colta.

5.2.3.2 Objetivos Específicos

- Informar la importancia de la alimentación saludable en niños menores de 5 años
- Orientar sobre el tiempo adecuado para el comienzo de la alimentación complementaria y sus beneficios.
- Reforzar las principales prácticas y hábitos en alimentación saludable

5.2.4 Plan de acción

Módulo 1

Tema: Lactancia materna exclusiva

Objetivo de enseñanza: Informar sobre la importancia de la lactancia materna

Objetivo de aprendizaje: Reconocer la importancia de la lactancia materna exclusiva

Duración: 1h con 40 minutos

Población: 24 personas

Tabla 5-5: Plan de acción del módulo 1

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSO	TÉCNICA	EVALUACIÓN
Introducción y bienvenida	<p>Bienvenida y saludo a los participantes</p> <p>Objetivo: Generar un espacio de ambientación</p> <p>Desarrollo: Para que todos se presenten se realizará mediante una dinámica llamado:</p> <p>Presentación del cartero: Consiste en hacer un círculo entre todas las participantes, el ponente dirá “Traigo una carta para todos aquellos que” mencionara alguna prenda u objeto que tengan los participantes los mismo que deberán cambiar de lugar; al que no realice la acción se le preguntará el</p>	<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	<p>Expositiva</p> <p>Participativa</p>	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Nivel participativo de las madres.</p>

	nombre y así sucesivamente hasta que todos se presenten.				
Introducciónal tema	<p>Lactancia materna exclusiva</p> <p>Objetivo: Informar acerca de la importancia, beneficios de la lactancia materna al niño y la madre y tiempo de lactancia materna exclusiva</p> <p>Desarrollo: Primero se formará grupos de trabajo de 6 personas a los cuales se les entregara impreso un cuento sobre la lactancia materna, una vez terminado un integrante del grupo debe decir con sus palabras lo más importante del cuento y el porqué es importante la lactancia materna</p>	20 minutos	<p>R. Materiales</p> <p>-Hojas impresas con el cuento</p> <p>R Humanos:</p> <p>-Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	Expositiva Participativo	Nivel de participación de las madres.
Desarrollo del tema	<p>Intervención educativa: Mediante el uso de diapositivas se explicará la importancia, beneficios y tiempo exclusivo de la lactancia materna.</p>	20 minutos	<p>R Humanos:</p> <p>-Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Tecnológicos</p> <p>-Laptop -Proyector</p>	Expositiva Activa Participativo	Participativo
Construcción	<p>Mitos y Verdades</p> <p>Se realizará una dinámica</p> <p>Objetivo: Conocer mitos y verdades en</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <p>-Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación

	<p>relación con la lactancia materna.</p> <p>Desarrollo: Se formará dos grupos y se generará un debate entre mitos y verdades.</p>				
Retroalimentación	<p>Poner en práctica lo aprendido</p> <p>Objetivo: Fortalecer los conocimientos aprendidos</p> <p>Desarrollo: Los participantes dirán la importancia, beneficios y tiempo de inicio de la lactancia materna.</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación
Despedida y Evaluación	<p>Objetivo: Generar un espacio de cierre con acuerdos y compromiso relacionado a la temática realizada</p> <p>Desarrollo: Se formará 3 grupos de 8 personas cada grupo escribirán sobre un tema específico que se impartió en la capacitación sobre gráfico que representa la lactancia materna.</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma <p>R. Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un dibujo de lactancia materna -Papelote 	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Módulo 2

Tema: Consecuencias del consumo de golosinas en niños menores de 5 años.

Objetivo de enseñanza: Educar sobre las consecuencias de consumo de golosinas en niños menores de 5 años

Objetivo de aprendizaje: Determinar las consecuencias sobre consumo de golosinas en niños menores de 5 años.

Duración: 1h con 40 minutos

Población: 24 personas

Tabla 5-6: Plan de acción del módulo 2

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSO	TÉCNICA	EVALUACIÓN
Introducción y bienvenida	<p>Bienvenida y saludo a los participantes</p> <p>Objetivo: Generar un espacio de ambientación</p> <p>Desarrollo: Realizar una retroalimentación del tema anterior.</p> <p>Dinámica: Pasarle la pelota</p> <p>Consiste en hacer un círculo entre todas las participantes, e ir pasando la pelota a la persona que usted desee la misma que dirá lo que recuerda del tema anterior.</p>	<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma <p>R. Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -pelota de goma 	<p>Expositiva</p> <p>Participativa</p>	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Nivel de participación</p>
Introducción al tema	<p>Objetivo: Informar las consecuencias de las golosinas</p> <p>Desarrollo: Se les entregará una hoja impresa con gráficos saludables y no saludables; las mamás escribirán los nombres y los</p>	15 minutos	<p>R. Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hojas impresas con la actividad <p>R Humanos:</p>	<p>Expositiva</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación

	clasificarán según alimentos saludables y los pocos saludables y el por qué en cada recuadro.		-Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma		
Desarrollo del tema	Intervención educativa: Mediante una exposición con el uso de papelotes se les explicará las consecuencias, enfermedades y el tiempo en que podrán ir incorporando los dulces en la alimentación de los niños.	20 minutos	R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma R. Materiales -Papelotes para la exposición -Imágenes impresas	Expositiva Activa Participativo	Nivel de Participativo
Construcción	Se realizará un trabajo grupal Objetivo: Recordar las principales enfermedades que genera el consumo de dulces en los niños. Desarrollo: Se formará 4 grupos de 6 personas; se les entregará papelotes, el grupo recordará la mayor cantidad de información que se les brindo en el taller y escribirán lo más importante de la intervención educativa.	15 minutos	R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma R. Materiales -Papelotes - Marcadores	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación Analizar la información expuesta.
Retroalimentación	Dos verdades y una mentira Objetivo: Diferenciar entre las verdades y las mentiras relacionadas a tema aprendido Desarrollo: Cada participante dirá una verdad y una mentira de forma alternado	15 minutos	R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación

	para el desarrollo; participan 3 personas y los demás responde cuál fue la respuesta correcta respecto al tema.				
Despedida y Evaluación	<p>Objetivo: Generar un espacio de cierre con acuerdos y compromiso relacionados a la temática realizada.</p> <p>Desarrollo: Cada participante mencionará cómo remplazará el dulce o con qué tipo de alimento y por qué.</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Módulo 3

Tema: Alimentación complementaria

Objetivo de enseñanza: Enseñar sobre alimentación complementaria

Objetivo de aprendizaje: Identificar la alimentación complementaria en los niños de 6 meses a 1 año

Duración: 1h con 40 minutos

Población: 24 personas

Tabla 5-7: Plan de acción del módulo 3

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSO	TÉCNICA	EVALUACIÓN
Introducción y bienvenida	Bienvenida y saludo a los participantes	5 minutos	R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma	Expositiva	Hoja de asistencia
	<p>Objetivo: Generar un espacio de ambientación</p> <p>Desarrollo: Realizar la retroalimentación del tema anterior</p> <p>Actividad Telaraña</p> <p>Consiste en hacer un círculo entre todas las participantes. Con la ayuda de un ovillo de lana dirá alguna información que recuerde del tema anterior, los demás corregirán o complementarán y así seguirán pasando la madeja de hilo e ir formando la telaraña.</p>	15 minutos	R. Materiales -Ovillo de lana	Participativa	Nivel de participación

Introducción al tema	<p>Objetivo: Informar acerca de la alimentación complementaria.</p> <p>Desarrollo: Se realizarán preguntas relacionadas al tema como</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sabe que es la alimentación complementaria - ¿A qué edad se puede empezar con la alimentación complementaria? - ¿Conocen que alimentos son recomendables para empezar con la AC? 	15 minutos	<p>R. Materiales</p> <p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	Expositiva Participativo	Nivel de participación
Desarrollo del tema	<p>Intervención educativa: Mediante una exposición con el uso de una aplicación para presentación Prezi se les explicará todo lo relacionado con la alimentación complementaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición de la alimentación complementaria -Edad que el niño empieza a comer -Alimentos que el niño debe consumir de acuerdo con su edad. <p>Recomendaciones de acciones que las madres pueden hacer cuando el niño no acepta algún alimento</p>	20 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma <p>R. Tecnológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Laptop -Proyector 	Expositiva Activa Participativo	Participativo

Construcción	<p>Mesa redonda</p> <p>Objetivo: Explicar los temas más importante relacionados a la alimentación complementaria</p> <p>Desarrollo: Se realiza con todas las participantes una mesa redonda en la cual darán a conocer todos los temas explicados en la presentación.</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación
Retroalimentación	<p>Coloque la respuesta correcta</p> <p>Objetivo: Fortalecer los conocimientos aprendidos</p> <p>Desarrollo: Se les entregarán imágenes con las que cada participante pasará a pegar el alimento que corresponda en cada mes en que el niño puede empezar a comer dicho alimento.</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales -Papelote -Imágenes impresas</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación
Despedida y Evaluación	<p>Objetivo: Generar un espacio de cierre con acuerdos y compromisos relacionados a la temática realizada</p> <p>Desarrollo: Para la evaluación se realiza una pequeña evaluación de 5 preguntas. Práctica de la preparación en sus casas</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales -Hojas impresas de la evaluación</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Módulo 4

Tema: Elaboración de recetas saludables en la alimentación complementaria

Objetivo de enseñanza: Proponer recetas saludables en la alimentación complementaria.

Objetivo de aprendizaje: Aplicar las recetas de la alimentación saludable.

Duración: 1h con 40 minutos

Población: 24 personas

Tabla 5-8: Plan de acción del módulo 4

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSO	TÉCNICA	EVALUACIÓN
Introducción y bienvenida	<p>Bienvenida y saludo a los participantes</p> <p>Objetivo: Generar un espacio de ambientación</p> <p>Desarrollo: Realizar la retroalimentación del tema anterior</p> <p>Cadena Se comenzará con una persona el mismo que explicará sobre algún tema que recuerde de la capacitación pasado y se dará el turno a la siguiente personas y así sucesivamente para hacer un recordatorio del tema tratado con anterioridad.</p>	<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	<p>Expositiva</p> <p>Participativa</p>	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Nivel de participación</p>
Introducción al tema	<p>Objetivo: Elaboración de</p>	<p>15 minutos</p>	<p>R. Materiales</p>	<p>Expositiva</p>	<p>Nivel de participación</p>

	<p>recetas saludables</p> <p>Desarrollo: Se le entregara a cada uno las recetas que se van a realizar</p>		<p>-Hojas impresas</p> <p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	Participativo	
Desarrollo del tema	<p>Se les explicara los pasos a seguir para la elaboración de las recetas además de beneficios que tienen los ingredientes que se van a utilizar como estos ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños. En base a la receta se realizará la demostración de cómo realizar la receta</p>	20 minutos	<p>R. Materiales -Flayers con el gráfico del ingrediente y sus beneficios</p>	<p>Expositiva Activa Participativo</p>	Participativo
Construcción	<p>Construir un plato en alimentación complementaria</p> <p>Objetivo: Aprender a preparar 2 platos saludables</p> <p>Desarrollo: En la cocina comunal se desarrollará 2 platos de alimentación complementaria; papillas sencillas y rápidas de hacer:</p> <p>Papilla de papa con zanahoria</p> <p>Papilla de avena y plátano</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Infraestructura -Cocina de la comunidad</p> <p>R. Materiales Ingrediente Papa, zanahoria, avena y plátano</p>	<p>Expositiva Activa Participativo</p>	Nivel de participación

Retroalimentación	<p>Objetivo: Fortalecer los conocimientos aprendidos</p> <p>Desarrollo: Después de terminar con la elaboración de las recetas las madres explicaran como fue el procedimiento y que beneficios tiene para el niño el consumo de estos productos.</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación
Despedida y Evaluación	<p>Objetivo: Generar un espacio de cierre con acuerdos y compromisos relacionados a la temática realizada</p> <p>Desarrollo: Las madres realizaran las recetas, pero con otros productos en sus casas y contaran sus experiencias en la próxima capacitación.</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Módulo 5

Tema: Inclusión del niño en la Alimentación familiar

Objetivo de enseñanza: Exponer acerca de la importancia de incluir al niño en la alimentación familiar

Objetivo de aprendizaje: Reconocer la importancia de incluir al niño en la alimentación familiar

Duración: 1h y 40 minutos

Población: 24 personas

Tabla 5-9: Plan de acción del módulo 5

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSO	TÉCNICA	EVALUACIÓN
Introducción y bienvenida	<p>Bienvenida y saludo a los participantes</p> <p>Dinámica “Recoger y arrancar” Se realizará una simulación de que están cosechando; por ejemplo, alcanzar una manzana del árbol o sacar una zanahoria de la tierra.</p> <p>Objetivo: Generar un espacio de ambientación</p> <p>Desarrollo: Compartir las experiencias que tuvieron durante la preparación de las recetas del taller anterior.</p>	<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	<p>Expositiva</p> <p>Participativa</p>	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Nivel de participación de las madres.</p>
Introducción al tema	<p>Inclusión en la alimentación familiar al niño.</p> <p>Objetivo: Informar acerca de la importancia de la inclusión en la</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	<p>Expositiva</p> <p>Participativo</p>	<p>Nivel de participación de las madres.</p>

	<p>alimentación familiar al niño</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Desarrollo: En un papelote colocado en la pared los participantes se acercarán y colocarán lo a que edad y como debe ser la inclusión del niño en la alimentación familiar.</p>		<p>R. Materiales</p> <p>-Papelotes</p> <p>-Marcadores</p>		
Desarrollo del tema	<p>Intervención educativa:</p> <p>Mediante una exposición de Power Point se les explicará la importancia, beneficios y tiempo en que el niño empieza a comer lo mismo que toda la familia.</p>	20 minutos	<p>R. Humanos:</p> <p>-Promotora de la Salud.</p> <p>-Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Tecnológicos</p> <p>-Laptop</p> <p>-Proyector</p>	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Participativo
Construcción	<p>Objetivo: Construir definiciones</p> <p>Desarrollo: Con el material utilizado en la introducción del tema, cada participante pasará y leerán todo lo que sus compañeras escribieron en el papelote y según considere mencionara como debe ser la inclusión del niño en la alimentación familiar</p>	15 minutos	<p>R. Humanos:</p> <p>-Promotora de la Salud.</p> <p>-Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales</p> <p>-Uso del papelote utilizado en la introducción de este taller</p>	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación
Retroalimentación	<p>Globos con preguntas</p> <p>Se realiza una dinámica llamada</p>	15 minutos	<p>R. Humanos:</p> <p>-Promotora de la Salud.</p> <p>-Madres de la comunidad</p>	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación

	<p>“Tingo Tingo - Tango”</p> <p>Objetivo: Fortalecer los conocimientos aprendidos</p> <p>Desarrollo: Los participantes tendrán un globo; la anfitriona dirá el juego más común como es el “Tingo Tingo - Tango” y aquella persona que se quede con el globo lo reviente y responderá la pregunta que ahí se encuentra.</p>		<p>de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales -Globos de colores - Hojitas escritas con las preguntas</p>		
Despedida y Evaluación	<p>Objetivo: Generar un espacio de cierre con acuerdos y compromiso relacionado a la temática realizada</p> <p>Desarrollo: Se realizará una ronda de preguntas y aquel que sepa la respuesta alzará su mano y participará, el resto de los participantes dirán si es correcta o incorrecta la respuesta, en caso de ser incorrecta otra persona puede participar.</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

	Realizar retroalimentación del tema anterior				
Introducción al tema	<p>Contando anécdotas</p> <p>Objetivo: Identificar como los niños se comportan y como sus padres lo premian</p> <p>Desarrollo: Cada madre contara alguna experiencia buena o mala que a pasado con su hijo y como lo pudo resolver.</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	Expositiva Participativo	Nivel de participación
Desarrollo del tema	<p>Intervención educativa: Mediante una exposición con el uso de papelotes se les explicará cómo es el comportamiento en los niños menores de 5 años, cuáles son los patrones de conducta y como ello pueden corregir este tipo de comportamiento.</p> <p>Maneras de premio o consuelo que pueden realizarse a bases de alimentos sanos.</p>	20 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma <p>R. Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Papelotes para la exposición -Imágenes impresas 	Expositiva Activa Participativo	Nivel de Participativo
Construcción	<p>Se realizará una dramatización</p> <p>Objetivo: Practicar como manejar una conducta inapropiada</p> <p>Desarrollo: Las madres dramatizarán un evento común en</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación Analizar la información expuesta.

	la cual podrán en práctica lo aprendido.				
Retroalimentación	<p>Adivine las acciones</p> <p>Objetivo: Fortalecer conocimientos adquiridos</p> <p>Desarrollo: Se presentará una serie de imágenes en la cual los padres podrán observar el accionar de los padres y según lo aprendido en este módulo adivinaran si es correcta o no, en las dos respuestas explicaran el porqué.</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales -Imágenes Impresas</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación
Despedida y Evaluación	<p>Objetivo: Generar un espacio de cierre con acuerdos y compromiso relacionado a la temática realizada</p> <p>Desarrollo: Respecto al compromiso los madres pondrán en práctica lo aprendido y contara su experiencia en la próxima capacitación.</p>	15 minutos	<p>R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

Módulo 7

Tema: Consumo de alimentos en la escuela de los niños

Objetivo de enseñanza: Explicar el consumo de alimentos saludables

Objetivo de aprendizaje: Reconocer cuales son alimentos saludables

Duración: 1h y 40 minutos

Población: 24 personas

Tabla 5-11: Plan de acción del módulo 7

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSO	TÉCNICA	EVALUACIÓN
Introducción y bienvenida	Bienvenida y saludo a los participantes	5 minutos	R Humanos Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma	Expositiva	Hoja de asistencia Nivel de participación
	Frutas Viajeras Objetivo: Generar un espacio de ambientación Desarrollo: Consiste en que cada madre escogerá una fruta al finalizar se junta por frutas similares y escogen un representante para realizar una plenaria sobre beneficio del consumo de las frutas. Realizar retroalimentación del tema anterior	15 minutos		Participativa	
Introducción al tema	Luvia de ideas Objetivo: Determinar qué tipo de alimento llevan los niños a la escuela	15 minutos	R Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad	Expositiva Participativo	Nivel de participación

	Desarrollo: Cada madre compartirá cual es el refrigerio que envía a su hijo a la escuela		de Cruz Loma		
Desarrollo del tema	<p>Intervención educativa: Mediante una exposición con el uso de papelotes se les explicará cual es la manera correcta en la cual los niños deben alimentarse a esa edad.</p> <p>Se presentará un vídeo relacionada a loncheras saludables para niños de 3 a 5 años.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIFODk</p>	20 minutos	<p>R. Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales -Papelotes para la exposición</p> <p>R. Tecnológicos -Laptop -Proyector -Parlante</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de Participativo
Construcción	<p>Preparación de una lonchera saludable</p> <p>Objetivo: Orientar sobre el consumo de alimentos saludables a nivel escolar</p> <p>Desarrollo: Se les entregara imágenes de frutas y preparación de alimentos en la cual las madres en una lonchera ya dibujada pegaran las imágenes según su criterio.</p>	15 minutos	<p>R. Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales -Imágenes Impresas - Dibujo de lonchera</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación la información expuesta.
Retroalimentación	<p>Rompecabezas</p> <p>Objetivo: Fortalecer conocimientos adquiridos</p> <p>Desarrollo: Las mamás armaran las rompecabezas uno esta con los alimentos que deben</p>	15 minutos	<p>R. Humanos: -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma</p> <p>R. Materiales</p>	Expositiva Activa Participativo	Nivel de participación

	consumir y la otra con los alimentos que no deben consumir ella replazar con otro alimento aquellos que no son adecuados para los niños.		- Rompecabezas de alimentos saludable y otros no.		
Despedida y Evaluación	<p>Objetivo: Generar un espacio de cierre con acuerdos y compromiso relacionado a la temática realizada</p> <p>Desarrollo: Respecto al compromiso las madres pondrán en práctica lo aprendido y contara su experiencia en la próxima capacitación.</p>	15 minutos	<p>R Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promotora de la Salud. -Madres de la comunidad de Cruz Loma 	<p>Expositiva</p> <p>Activa</p> <p>Participativo</p>	Nivel de participación

Realizado por: Aucancela, E. 2024.

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Respecto a los datos sociodemográficos de la población de las madres que participaron en la elaboración del programa, sus edades oscilan entre los 16 y 45 años, la mayoría de ellas son casadas y han terminado la secundaria siendo la mayoría madres jóvenes tienen un solo hijo. Al pertenecer al sector rural todas se dedican a la agricultura y la ganadería, razón por la que el dinero que perciben al mes es mucho menor que el sueldo básico estipulado por el gobierno.

En relación a los conocimientos y prácticas que tienen las madres, por el hecho de que un gran número de ellas tienen instrucción educativa secundaria, se comprobó que conocen acerca de la alimentación saludable en los niños, pero desconocen la manera de preparación de alimentos y no disponen del tiempo necesario para la elaboración de comidas sanas, especialmente para los niños desde los 6 meses hasta el 1 año de vida, etapa donde se encuentran un gran número de consecuencias por la mala alimentación durante el desarrollo infantil.

Se elaboró el programa educativo en base a la identificación de necesidades de capacitación de las madres, diseñando 7 módulos en temas como lactancia materna, alimentación complementaria, alimentación familiar, ingesta de alimentos procesados y los peligros que conlleva el consumo de golosinas a tempranas edades. Lo cual contribuirá a mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable y lo que se verá reflejado en sus prácticas.

6.2 Recomendaciones

En la comunidad se creen huertos orgánicos de hortalizas y verduras que contengan un alto contenido nutricional para las familias que ayuden a mejorar la alimentación de los niños.

A las visitadoras sociales de Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) que orienten de mejor manera el nivel de conocimientos de madres respecto a la preparación de alimentos propios para la edad del niño y que contenga nutrientes necesarios para un correcto desarrollo y crecimiento de los niños.

Se recomienda el uso del programa educativo sobre alimentación saludable a las madres de la comunidad en general lo cual permitirá mejorar la alimentación de los niños menores de 5 años mejorando y su estado de salud.

BIBLIOGRÁFICA

1. Naciones Unidas. [Internet]. Estados Unidos; 2023 [Actualizado 7, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>.
2. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Suiza; 2023 [Actualizado 9, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#>.
3. Iratxe AB. Diseño de un programa de educación nutricional dirigido a madres de niños menores de cinco años con desnutrición crónica infantil en las zonas rurales de janjanbureh (Gambia). [Posgrado]. [Cataluña]: Universitat Oberta de Catalunya, 2020. Disponible en: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/120966/7/iapaolazabTFM0620memoria.pdf>
4. Oblitas A. Tras las huellas de la desnutrición crónica infantil: problema de salud global endémico en Chota, Cajamarca, Perú. ACC CIETNA. 2020; 7 (2): p. 72. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/447>
5. Vásquez J. La malnutrición infantil en Ecuador: entre progresos y desafíos. [Grado]. [Quito-Ecuador]: Flacso Ecuador, 2020. Disponible en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/16585/2/TFLACSO-2020JIRV.pdf>
6. Albornoz E, Sidel K, Guzmán M, Chuga J, Gonzalez J, Macías A, Fernandez C, Arteaga R. Desnutrición infantil: un problema de salud pública en Pichincha-Ecuador. Ciencia Latina. 2023; 7(2): p. 2439. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/33986/1/Estilo_Vancouver_Doctorado.pdf
7. Martínez M, Roque J, Salvatierra L. Accionar de enfermería en la prevención de la desnutrición crónica en niños menores de 5 años. Polo del conocimiento. 2023; 8(7): p. 1067. Disponible en: <https://mail.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5827/14531#>
8. Morales E, Ludeña L, Rosero M. Malnutrición y su repercusión en estudios inmunológicos en niños de Latinoamérica. ResearchGate. 2023; 7(3): p. 3816. Disponible en: file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Malnutricion_y_su_repercusion_en_estudios_inmunolo.pdf
9. Cueva M, Pérez C, Ramos M, Guerrero R. La desnutrición infantil en Ecuador. Una revisión de literatura. ResearchGate. 2021; 61(4): p. 557. Disponible en: <http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/364/526>
10. Naranjo A, Alcivar V, Rodriguez T, Betancourt F. Desnutrición infantil kwashiorkor. RECIMUNDO. 2020; 4(1): p. 34. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/775>

11. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Estados Unidos; 2018 [Actualizado 4, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
12. Zazo A, Giner C. Conceptos básicos en alimentación. Madrid - España: Nutricia; 2016. p. 143. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
13. Martínez P. Accionar de enfermería en la prevención de la desnutrición crónica en niños menores de 5 años. Polo del conocimiento. 2023; 8(7): p. 1069. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5827>
14. Andrada V. Alimentación saludable en la población adulta. Conceptos y consejos para conocer una alimentación cardio saludable. México D. F -México: Gadmedical; 2022. p. 162. Disponible en: https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_150241610977392.pdf
15. Cortés L. La alimentación saludable en los alumnos. Vida Científica. 2021; 9(17): p. 9-12. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/download/6626/7532>
16. Dávila C, Paucar A, Quispe Z, Anemia infantil. Rev Peru Investig Matern Perinat. 2019; 7(2): p. 9-12. Disponible en: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/article/view/118>
17. OMS. OMS Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Estados Unidos; 2021 [Actualizado 5, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
18. Bordier L, Dolz M, Sollier C, García C, Doucet J, Verny C. Diabetes del paciente anciano. EMC - Tratado de Medicina. 2018; 22(2): p. 1-8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1636541018893084>
19. Etienne C. Ampliación del manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria mediante HEARTS en las Américas. Rev Panam Salud Publica. 2022; 46(2): p. 2. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/56417>
20. Gómez J, Camacho P, López J, López P. Control y tratamiento de la hipertensión arterial: Programa 20-20. Rev Colomb Cardiol. 2019; 26(2): p. 101. Disponible en: https://rccardiologia.com/previos/RCC%202019%20Vol.%2026/RCC_2019_26_2_MAR-ABR/RCC_2019_26_2_99-106.pdf
21. UNICEF. UNICEF. [Internet]. Estados Unidos; 2023 [actualizado 6, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,nutritivos%20para%20su%20edad1>.
22. Meza R, Pérez A. Beneficios de la lactancia. Odontol Sanmarquina. 2021; 24(3): p. 2.

- Disponible en:
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/odont/article/view/20728/16883>
23. Minchala R, Ramírez A, Ciazaguano M, Estrella M, Altamirano L, Andrade M, Sarmiento M, Gonzáles F, Abad N, Cordero N, Romero I. La lactancia materna como alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles. AVFT. 2020; 39(8): p. 2. Disponible en: <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/21312-Article%20Text-144814495420-1-10-20210314.pdf>
 24. Díaz C. Mitos y Realidades de la Lactancia Materna. Rev Colomb Cardiol; 2020 Agosto; Cartagena. p. 13-14. Disponible en: https://www.redinlama.com/_files/ugd/7bbe95_bd7c9a16545741b899a1167c6f760c14.pdf#page=13
 25. Vargas M, Becerra F, Balsero S, Meneses Y. Lactancia materna: mitos y verdades. Rev fac med. 2019; 68(4): p. 6-7. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/74647/74300>
 26. Gutiérrez G. Baby-led weaning: alimentación complementaria a demanda. Una revisión bibliográfica. Nure Inv. 2019; 16(102): p. 1-9. Disponible en: <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/DialnetBabyledWeaningAlimentacionComplementariaADemandaUn-7137412.pdf>
 27. González L, Unar M, Quezada A, Bonvecchino A, Rivera J. Situación de las prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria en México: resultados de la Ensanut 2018-19. Medigraphic. 2020; 62(6): p. 2. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2020/sal206k.pdf>
 28. UNICEF. UNICEF - América Latina y el Caribe. [Internet]. [actualizado 6, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/crianza/alimentando-tu-bebe-612-meses#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20cereales%20y%20papas,carne%20y%20pescado%20y%20aves>
 29. Ministerio de Salud Pública. Alimentación saludable para niñas y niños de 6 a 36 meses. [Internet]. Quito - Ecuador: MSP; 2022. [citado 6 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/wp-content/uploads/2022/12/157.-Receterio-tomo-1-Alimentacio%CC%81n-saludable.pdf>
 30. Gómez M. Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la Alimentación Complementaria. Madrid - España: Asociación Española de Pediatría; 2018. p. 219. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
 31. Gracia. Reviejo Nutrición en los Medios. [Internet]. Colombia; 2020. [actualizado 6, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.reviejonutricion.com/post/riesgos-de-iniciar-antes-la-alimentaci%C3%B3n-complementaria>
 32. UNICEF. Unicef- América Latina y el Caribe. [Internet]. Estados Unidos; 2021. [actualizado 6, de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/crianza/alimentando-tu-bebe-12->

ANEXOS

ANEXOS A: ENCUESTA

La presente encuesta está dirigida a madres de niños entre 0 a 5 años para la elaboración del Programa Educativo sobre alimentación saludable en la comunidad de Cruz Loma, la información recopilada será utilizada para fines investigativos. Es anónima, (**no tendrá que escribir su nombre**) respetando su identidad. La misma que deberá ser llenada con total honestidad y marcar con una **X** la respuesta correcta.

I. Datos Socio Demográficos

1. ¿Cuántos años tiene usted?

- 16-25
- 26-35
- 36-45

2. ¿Cuál es su estado civil?

- Soltera
- Casada
- Viuda
- Divorciada

3. ¿Cuál es el nivel de educación más alto que ha completado?

- Primaria
- Secundaria
- Título técnico o universitario.

4. En que trabaja usted

- Agricultura y ganadería
- Comercio
- Empleada domestica
- Ama de casa

5. ¿Cuáles son los ingresos familiares mensuales? (si el sueldo básico es USD \$450,00)

- Menos que 450 dólares
- 450 dólares
- Más que 450 dólares

6. ¿Cuántos hijos tienes usted?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

II. Conocimiento sobre alimentación saludable

1. Qué es la alimentación saludable

- La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener o recuperar la salud, el funcionamiento óptimo del organismo y el desarrollo adecuado.
- La alimentación saludable implica suministrar comida inadecuada a cada ser viviente según sus necesidades nutricionales, su edad, su actividad física y su estado de salud
- Una buena nutrición es importante para mantener a las personas sanas durante toda su vida, cuando son bebés, niños pequeños, niños, adultos y luego personas mayores.

2. Cuáles son los grupos de alimentos que corresponde a una alimentación saludable

- Sopa de fide con pollo, manzana y chupete
- Arroz con carne ensalada de lechuga y tomate con durazno
- Tallarín con papas y mayonesa, colada de machica

3. Qué alimentos son saludables para sus hijos

- Papas fritas, doritos, pulpin
- Brócoli, espinaca, plátano, mandarina
- Pollo, carne y pescado
- Leche, huevos y queso

4. Por cuanto tiempo el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva

- 0 – 6 meses
- 0 - 8Meses
- 0 – 1 año

5. Que beneficios tiene la leche materna para el bebé

- Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia y es de difícil digestión
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y promueve problemas de salud mental
- Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.

6. A qué edad se debe empezar a dar otros alimentos (papillas, frutas)

- 4 meses
- 5 meses
- 6 meses

7. La alimentación complementaria en el niño consiste en:

- Leche materna exclusiva y coladas
- Alimentación a base de papillas y pure de frutas
- Alimentación familiar

8. Que cantidad de alimentos son importantes que su niño coma en la alimentación diaria

- Poca carne y pescado
- Muchas frutas y verduras
- Mucho arroz y papas

9. En qué tiempo el niño puede comer la comida que come toda su familia

- 8 meses
- 1 año
- 1 año y 2 meses

10. ¿Usted premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo?

Si

No

Que alimento

11. ¿Cómo se alimenta su hijo/a en la escuela?

- Colación (tortilla de huevo, jugo de mora)
- Envío dinero (compra en la tienda de la escuela)
- La escuela les hace un refrigerio

12. ¿Qué alimentos consume su hijo/a en la escuela?

- Galletas, pulpin, pera
- Leche escolar con la barra de granola
- Manzana, coca cola, dorito

ANEXOS B: FOTOS, REALIZACIÓN DE ENCUESTA



ANEXOS C: OPERACIONALIZACIÓN

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Tipo
Edad		Características sociodemográficas	Porcentaje de madres según la edad	16-25 años 26-35 años 36-45 años	Nominal Politómica Categorica
Estado civil			Porcentaje de madres según su estado civil	Soltera Casada Viuda Divorciada	Nominal Politómica Categorica
Nivel de instrucción			Porcentaje de madres según su nivel instrucción	-Primaria -Secundaria - Universidad o Tecnología universitario	Nominal Politómica Categorica
Empleo			Porcentaje de madres según su empleo	- Agricultura y ganadería -Comercio -Empleada doméstica -Ama de casa	Nominal Politómica Categorica
Ingreso de la familia respecto al salario básico			Porcentaje de madres según su ingreso mensual	-Menos que 450 dólares -450 dólares -Más que 450 dólares	Nominal Politómica Categorica
Número de hijos			Porcentaje de número de hijos por madres	-1 -2 -3 -3 -5	Nominal Politómica Categorica
Definición de la alimentación saludable	Conocimiento que tienen las madres sobre la definición de alimentación saludable	Conocimiento sobre alimentación saludable y	Porcentaje de madres que saben la definición de alimentación saludable	-Correcto -Incorrecto	Nominal Politómica Categorica
Cuáles son los grupos de alimentos que corresponde a una alimentación saludable	Conocimiento que tienen las madres acerca de los grupos de alimentos.		Porcentaje de madres que saben los grupos de alimentos que pertenecen a una alimentación saludable.	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politómica Categorica

Qué alimentos son saludables para sus hijos	Información sobre los alimentos saludables		Porcentaje de madres que saben cuáles son los alimentos saludables	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categoría
Por cuánto tiempo el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva	Conocimiento sobre cuando debe iniciar y terminar la lactancia materna exclusiva		Porcentaje de madres que saben Por qué tiempo el bebé debe alimentarse de leche materna exclusiva	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categoría
Beneficios de la leche materna para el bebé	Conocimientos de los beneficios de la leche materna		Porcentajes de madres que saben cuáles son los beneficios de la leche materna para el bebé	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categoría
A qué edad se debe empezar a dar otros alimentos (papillas, frutas)	Conocimiento de cuando se debe empezar con la alimentación complementaria		Porcentaje de madres que saben a qué edad el niño se empieza comer otros alimentos	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categoría
La alimentación complementaria en el niño consiste en:	Definición de la alimentación complementaria		Porcentaje de madres que saben que es la alimentación complementaria	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categoría
Qué cantidad de alimentos son importantes que su niño coma en la alimentación diaria	Conocimiento de la cantidad de alimentos que el niño consume diariamente		Porcentaje de madres que conocen en que cantidad deben alimentar adecuadamente a sus hijos.	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categoría
En qué tiempo el niño puede alimentarse de la misma olla comida que toda la familia	Conocimiento del tiempo que inicia la alimentación familiar		Porcentaje de madres que saben cuándo el niño pueda comer la comida que come toda su familia	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categoría
¿Usted premia con algún alimento un buen comportamiento de su hijo?	Conocer con que alimento que las madres dan por e buen o mal comportamiento del niño.		Porcentaje de madres que premia con algún alimento el buen comportamiento de su hijo.	- SI - NO	Nominal Dicotómica Categoría

¿Cómo se alimenta su hijo/a en la escuela?	Conocer que come el niño en su escuela		Porcentaje de madres que conoce la manera de alimentarse de sus hijos en la escuela.	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categorica
¿Qué alimentos consume su hijo/a en la escuela?	Conocer que come el niño en su escuela		Porcentaje de madres que conoce que alimentos comen sus hijos en la escuela.	- Correcto - Incorrecto	Nominal Politémica Categorica



LA TETITA MÁGICA

Había una vez una madre que terminaba de tener un bebé muy hermoso., le puso de nombre Candy.

La mamá quería alimentarla pero no tenía leche no sabía que hacer la bebé lloraba mucho y ella no podía alimentarla. Su mamá le conto que en su pueblito antes a las mamás que no tenían leche les hacian un preparado con hierbas medicinales que les ayuden a producir leche .

La mamá Hilda se fue a preparar la medicina para darle a su hija Sonia.

Sonia empezo a tomar la medicina preparada pero al pasar los días seguia en los mismo, sus pechos no tenían leche, ya preocupada por la salud de su bebé Sonia se fue a visitar a la doctora.

La doctora Paulita le comento sobre el banco de leche que tiene el hospital donde las mamás que no tienen leche pueden llevar a sus hijos para que se alimenten ahi.

Sonia feliz que había un lugar donde podría conseguir leche para que su bebé se alimente se fue al hospital.

Al pasar el tiempo, un día Sonia se levanto y observo que su bebé estaba amamantando su pecho y se puso feliz por que ya tenía leche para darle a comer a su hija. Sonia sabia que no hay nada mejor que la leche materna para su bebé. Ella sabia que si se alimentaba saludablemente su bebé tendria todos los nutrientes, vitaminas, minerales necesarios para el correcto desarrollo y crecimiento, y lo más importante que su hija no se enfermaría si la cuida bien.

Candy estaba feliz por que podia alimentarse de la lechecita de su mamá.

ANEXOS E: MATERIAL EDUCATIVO DEL MÓDULO 2

Escriba el nombre de los alimentos que se encuentra en el recuerdo en su lugar que corresponda y explique el por qué son saludables y no son saludables.



Alimentos Saludables

Alimentos poco Saludable

ANEXOS F: MATERIAL EDUCATIVO DEL MÓDULO 3

Evaluación del módulo 3: Alimentación Complementaria
<p>1.- ¿Qué es la alimentación complementaria</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La alimentación complementaria (AC) es el proceso por el cual se ofrecen al niño alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna<input type="checkbox"/> Alimentar a su bebé únicamente con leche materna, sin ningún otro alimento o líquido<input type="checkbox"/> La alimentación complementaria es el proceso de introducir alimentos de difícil digestión igual a la leche con todos los requerimientos nutricionales del niño
<p>2. La alimentación complementaria en el niño consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Leche materna exclusiva y coladas<input type="checkbox"/> Alimentación a base de papillas y pure de frutas<input type="checkbox"/> Alimentación familiar
<p>3. A qué edad se debe empezar a dar otros alimentos (papillas, frutas)</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> meses<input type="checkbox"/> meses<input type="checkbox"/> meses
<p>4. El niño cuando ya empieza con la alimentación complementaria ya debe dejar la lactancia materna</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Verdadero<input type="checkbox"/> Falso
<p>5. A los 9 meses que alimento debe empezar a comer el niño</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Manzana<input type="checkbox"/> Coliflor<input type="checkbox"/> Queso

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



RECETA Papilla de guineo con avena

Ingredientes:

- 2 cucharadas de avena
- ½ guineo

Preparación

- Remojar la avena en media taza de agua
- Aplastar el guineo y agregar la avena remojada
- Mezclar formando una papilla
- Servir



Yum

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



RECETA Puré de zapallo

Ingredientes:

- ½ taza de zapallo maduro

Preparación:

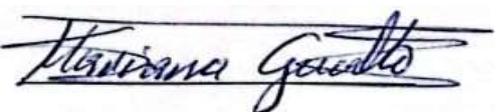
- Cocinar el zapallo hasta que esté suave
- Aplastar el zapallo hasta formar una papilla o puré
- Servir





ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE LA GUÍA PARA
NORMALIZACIÓN DE TRABAJOS DE FIN DE GRADO

Fecha de entrega: 14/8/2024

INFORMACIÓN DEL AUTOR
Nombres – Apellidos: Evelyn Margoth Aucancela Tenesaca
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Promoción de la Salud
Título a optar: Licenciada en Promoción de la Salud
 Lcda. Patricia Alejandra Ríos Guarango, Mgs Directora del Trabajo de Titulación
 Dra. Mariana Jesús Guallo Paca, Mgs. Asesora del Trabajo de Titulación

