



UNIVERSIDAD DEL NORTE SANTO TOMÁS DE AQUINO

San Miguel de Tucumán- República Argentina

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICION

Tesis de licenciatura

**“HABITOS ALIMENTARIOS DE NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO AÑOS DEL
DEPARTAMENTO EL CARMEN EN LA PROVINCIA DE JUJUY Y SU RELACION
CON LOS CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS PADRES”.**

Autora: Bartoletti María Julieta

Asesora Metodológica: Montoya Karina

Tutora: Yudowsky Adriana

AÑO 2014

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por la fuerza y la perseverancia en todo este tiempo para poder cumplir con este objetivo y poder obtener el título que tanto deseo.

A mis padres por darme la posibilidad de estudiar.

A todos los que creyeron en mí y me apoyaron en este largo camino.

AGRADECIMIENTOS:

A la profesora Adriana Yudowsky por su asesoría y apoyo en la realización de mi tesis y a la profesora Karina Montoya por su guía en los aspectos metodológicos.

A mis padres por el esfuerzo que hicieron para darme la posibilidad de estudiar y por la paciencia y el apoyo en todo este tiempo.

A mis hermanos/as y amigas por hacerme entender que por más difícil que resultara no debía abandonar a medio camino y por impulsarme y apoyarme a seguir adelante en todo momento.

A las directoras y maestras de los jardines por permitirme realizar las observaciones en sus lugares de trabajo y por ser en nexos entre las madres y yo a la hora de enviar las encuestas.

A todas las madres que desinteresadamente aceptaron contestar las encuestas y prestarme parte de su tiempo.

Y a todos los que de una u otra manera estuvieron presentes y me apoyaron en este camino tan importante para mí.....

GRACIAS A TODOS

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

INDICE

<u>CAPITULO 1</u> RESUMEN	5
<u>CAPITULO 2</u> INTRODUCCION	7
<u>CAPITULO 3</u> PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
3.1 Objetivos	9
3.2 Interrogantes	9
3.3 Justificación	9
<u>CAPITULO 4</u> ANTECEDENTES	11
<u>CAPITULO 5</u> MARCO TEORICO	15
5.1 Hábitos	15
5.2 Conducta alimentaria y hábitos alimentarios en preescolares.	16
5.2.1 Conducta alimentaria	17
5.2.2 Desarrollo de la conducta alimentaria	17
5.2.2.1 Regulación fisiológica del apetito-saciedad	17
5.2.2.2 El contexto social	18
5.3 Hábitos alimentarios	18
<u>CAPITULO 6</u> FAMILIA	25
6.1 La familia como parte de la sociedad	25
6.2 La escuela como intermediaria entre la familia y la sociedad	25
6.3 Relación de padres e hijos	27
6.4 Familia y desarrollo de hábitos alimentarios	29

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 7

7.1 NIÑEZ TEMPRANA	31
7.2 Etapas del niño preescolar	31
7.2.1 Desarrollo físico	31
7.2.2 Desarrollo del lenguaje	32
7.2.3 Desarrollo psicosocial	32
7.2.3.1 Desarrollo del auto-concepto en los niños de preescolar	32
7.2.3.2 Juego en los niños de preescolar	32
7.2.4 Desarrollo cognoscitivo	33

CAPITULO 8

8.1 NUTRICION EN LA NIÑEZ	35
8.2 Requerimientos y Recomendaciones Nutricionales	36
8.2.1 Requerimientos nutricionales	36
8.2.2 Recomendaciones Nutricionales	36
8.2.3 Recomendaciones dietéticas diarias	36
8.2.4 Ingesta dietética de referencia	36
8.3 ENERGIA	37
8.4 CARBOHIDRATOS	
8.4.1 CLASIFICACION	38
8.4.1.1 Almidones	38
8.4.1.2 Azucares	38
8.4.1.2.1 Azucares simples o monosacáridos	38

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

8.4.1.2.2 Azúcares complejos o disacáridos	39
8.4.1.3 Fibra	39
8.5 PROTEINAS	40
8.6 GRASAS	41
8.7 VITAMINAS	41
8.7.1 VITAMINA A	42
8.7.2 VITAMINA C	42
8.7.3 ACIDO FOLICO	42
8.8 MINERALES	42
8.8.1 CLACIO	42
8.8.2 HIERRO	43
8.8.3 ZINC	43
8.8.4 SODIO	43
8.9 AGUA	43
<u>CAPITULO 9</u>	
9.1 CULTURA Y SOCIEDAD	46
9.2 Construcción social del gusto	47
<u>CAPITULO 10</u>	
10.1. CARACTERIZACION DE LA ZONA	50
10.1.1 Aspectos sociales	51
10.1.2 Descripción sociocultural	51
10.1.3 Economía	52

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

<u>CAPITULO 11</u> DISEÑO METODOLÓGICO	54
11.1 Tipo y diseño de investigación	54
<u>CAPITULO 12</u> ESTRATEGIA METODOLOGICA	55
12.1 Hipótesis de investigación	55
12.2 Definición conceptual y operativa de las variables	55
<u>CAPITULO 13</u> POBLACIÓN Y METODO DE MUESTREO	59
13.1 Población y muestra	59
13.2 Plan de análisis de datos	59
<u>CAPITULO 14</u> RECOLECCION DE DATOS	60
14.1 Instrumento de recolección de datos.	60
<u>CAPITULO 15</u> ANALISIS DE DATOS	61
15.1 Datos obtenidos en la encuesta realizada a las madres	61
15.2 Comprobación de hipótesis	68
15.3 Datos obtenidos en la anamnesis alimentaria de los niños	77
<u>CAPITULO 16</u> RECOMENDACIONES	
16.1 Las 10 reglas de oro de la alimentación infantil	103
16.2 Consejos para una alimentación segura.	104
<u>CAPITULO 17</u> DISCUSION	105
<u>CAPITULO 18</u> CONCLUSION	107
<u>CAPITULO 19</u> PROYECCIONES	112
ANEXOS	114
BIBLIOGRAFIA	128

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 1

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito aportar datos sobre los conocimientos que tienen los padres con relación a una alimentación saludable y la relación que los mismos tienen con la calidad de la alimentación y sobre los hábitos alimentarios de los niños.

Para tener un diagnóstico se realizaron dos encuestas a los padres una para obtener datos sobre sus conocimientos con relación a una alimentación saludable y una anamnesis alimentaria para obtener datos sobre la alimentación de los niños, en base a los datos obtenidos de la anamnesis se realizó el cálculo de la ingesta diaria de calorías de cada niño y se realizó un análisis para determinar qué porcentaje del VCT recomendado cubría cada niño.

El estudio es de tipo descriptivo de diseño no experimental, transaccional.

La importancia de este estudio radica en aportar conocimientos sobre cuáles son los puntos más críticos en la alimentación de los niños para poder guiar a los padres a mejorar los mismos y que de esta manera puedan ofrecer a sus hijos una alimentación más equilibrada teniendo en cuenta siempre los medios con los que cuenta cada familia y así promover hábitos más saludables que puedan perdurar en el tiempo evitando de esta manera todas las complicaciones que pueden generar los malos hábitos en la vida adulta.

La muestra está formada por 30 madres y 30 niños que concurren a dos jardines del departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy.

Para la recolección de los datos se confeccionaron dos encuestas, una para determinar cuáles eran los conocimientos relacionados con una buena nutrición que tenían las madres, para la cual se utilizaron como base las guía alimentarias para la población argentina. La segunda encuesta fue una anamnesis alimentaria realizada a las madres sobre el consumo de cada grupo de alimentos que realizaban sus hijos a lo largo de una semana y así poder determinar cuántas calorías ingerían en promedio por día los niños.

Para el análisis estadístico se utilizó la prueba estadística de χ^2 para una y dos variables.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Se concluyó que hay diferencias en el uso que los padres hacen de los alimentos siendo lo más habitual el uso de los mismos como chantaje. El grado de conocimientos de los padres no tienen relación con los hábitos alimentarios y con la calidad de la alimentación de los niños, la calidad de la alimentación de los mismos es mejorable ya que el 50% de las muestra excedía el VCT recomendado para la edad, el 36,6% estaba dentro de los parámetros nutricionales y el 13,3% estaba por debajo de dichas recomendaciones. También se concluyó que no hay diferencias en el grado de conocimientos de los padres en relación a una alimentación saludable y que si hay relación entre el grado de conocimientos y la calidad de la alimentación de los niños.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 2

INTRODUCCION

Hablar de hábitos alimentarios hoy en día es algo común en nuestra sociedad, es frecuente escuchar a las madres decir mi hija/o no come frutas ni verduras, ya no sé qué hacer con mi hija/o porque no come nada solo quiere papas fritas o hamburguesas, le encantan las golosinas, etc. Pero debemos tener presente que son los adultos quienes deben marcarle a los niños las pautas para una alimentación saludable; ya que un niño en edad preescolar no está capacitado para realizar una adecuada selección de alimentos y en todo momento son un modelo a seguir, por lo que es de suma importancia recordar que más allá de lo que dicen, educan con el ejemplo.

La conformación de los hábitos se produce en la niñez por lo que el impacto de la promoción de un estilo de vida saludable se debe iniciar tempranamente.

Los hábitos alimentarios son el resultado de múltiples influencias personales, culturales, sociales y psicológicas que se adquieren desde las primeras experiencias de la vida. No podemos hablar de un solo factor que determine los hábitos alimentarios, cada pueblo y/o civilización tiene su propia cultura alimentaria. Existe una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos como ser el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, el poder adquisitivo de cada familia y la disponibilidad geográfica de determinados alimentos o la posibilidad de tener acceso a los mismos.

Los hábitos alimentarios desempeñan una función preponderante en la alimentación del niño y la niña, de su correcta formación depende que se realice una selección adecuada de los alimentos para la dieta en todas las etapas posteriores de la vida. La actitud infantil hacia los alimentos depende del ambiente, en especial de la educación que se reciba, el ejemplo que dan los padres, madres y educadores constituye una fuerza poderosa en su formación.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Cuando hablamos de conocimientos hacemos referencia al “conjunto de datos o noticias relacionadas con algo, especialmente conjunto de saberes que se tienen de una materia o ciencia concreta”. Los conocimientos nutricionales que tienen los padres en algunos casos altera muy poco las prácticas o hábitos alimentarios que tiene la familia, en general se tiende a cocinar comidas que gusten a toda la familia teniendo como puntos principales de referencia el tiempo y el costo de las mismas más que adecuarlos a los preceptos nutricionales. Hoy en día con la cantidad de publicidad que hay en todos los medios relacionada con los alimentos y las estrategias de marketing de las diferentes empresas que apuntan en su mayoría a los más pequeños y sus madres y que para promocionar sus productos recurren a famosas, a médicos reconocidos o a imágenes en donde la madre hace feliz a su hijo con un chocolate con sorpresas o con un plato de pastas, etc.

La infancia es la mejor época de la vida para adquirir unos buenos hábitos alimentarios, ya que estos como los demás modelos de comportamiento son adquiridos por repetición y casi o completamente de forma involuntaria. Por este motivo las costumbres nutricionales adquiridas en la infancia se modifican muy poco en los años posteriores ya que el aprendizaje inconsciente y la formación de las actitudes se producen fundamentalmente en esta etapa de la vida.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 3

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1 OBJETIVOS

Descubrir cuáles son los usos más frecuentes que hacen los padres de los alimentos.

Determinar cuál es el grado de conocimiento de los padres relacionados a una alimentación saludable y si estos están vinculados a los hábitos alimentarios que forman en sus hijos.

Observar cuales son las conductas que tienen los niños vinculadas a los alimentos.

Determinar cuál es la variedad de alimentos que consumen los niños.

3.2 INTERROGANTES

¿Cuáles es el uso más frecuente que hacen los padres de los alimentos?

¿Cuál es el grado de conocimiento que tienen los padres respecto de una alimentación saludable?

¿Los conocimientos de los padres respecto de una alimentación saludable están relacionados con la calidad de los hábitos alimentarios que forman en sus hijos?

¿Cuál es la calidad de la alimentación que tienen los niños?

¿Qué conductas presentan los niños vinculadas a los alimentos?

3.3 JUSTIFICACION

El estudio y la comprensión de los hábitos alimentarios de los niños y la relación que estos tienen con los conocimientos que presentan los padres sobre cómo debe ser una alimentación saludable para sus hijos es fundamental para poder determinar cuáles son los errores más frecuentes y sobre qué aspectos

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

refieren mayor desconocimiento a la hora de planificar la alimentación de los niños. Es por este motivo que en la presente investigación se van a analizar en un primer momento los conocimientos que presentan los padres sobre una adecuada nutrición y luego se van a analizar los hábitos alimentarios que presentan los niños que asisten a los pre-jardines Santa María y San Patricio del Departamento el Carmen, Provincia de Jujuy para luego realizar un análisis para determinar si los conocimientos de los padres están relacionados con los hábitos alimentarios de los niños o no y cuál es el rol que cumple el jardín a la hora de fomentar buenos hábitos alimentarios.

La importancia de este trabajo radica en que los datos que se obtengan pueden ser utilizados posteriormente para realizar estrategias educativas tanto con los padres, las docentes y los niños para modificar los malos hábitos alimentarios y reafirmar los buenos hábitos alimentarios desde la perspectiva de la salud.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 4

ANTECEDENTES

- ¿Obesidad o desnutrición? Problema actual de los niños peruanos menores de cinco años.

Investigación presentada en el 2007 por las autoras Rosana Tazza y Luz Bullón en un Programa de Post Grado en Nutrición Pública, de la Facultad de Medicina en la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM) en ciudad Lima, Perú y publicado en el 2011.

En ese trabajo las autoras determinaron el estado nutricional de los niños peruanos menores de cinco años y plantean que anteriormente, un niño gordo significaba un niño sano, que podría sobrevivir los rigores de la desnutrición y de la infección. Sin embargo, en la última década, la gordura excesiva se ha convertido en un problema de salud primario de la niñez, por los efectos perjudiciales, tanto sociales como clínicos, que origina. Se considera entre otros la hipertensión arterial e hiperlipidemia, problemas ortopédicos relacionados con el peso (pie plano y escoliosis), desórdenes de piel, complicaciones psicológicas (inestabilidad emocional, conducta introversa, autoestima baja) y hasta secuelas psiquiátricas potenciales, que ocasionan que los niños obesos constituyan una población de riesgo.

En dicho estudio se consideró en la muestra a niños de ambos sexos con obesidad pediátrica (niños menores de dos años) u obesidad infantil (niños de entre dos y cinco años), así como departamento de proveniencia y área de residencia (rural o urbana) y se concluyó que aunque persiste el problema de desnutrición en los niños peruanos, el sobrepeso y la obesidad vienen alcanzando valores considerablemente elevados, con proyecciones que van en rápido incremento.

- Conocimientos alimentarios y nutricionales de madres de escolares de educación básica y media de diferentes niveles socioeconómicos.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Investigación presentada en el año 2011 en Chile en el taller de estadística y probabilidad por Jaqueline Miranda Saade, el propósito de este estudio fue evaluar el nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales de madres de escolares de Educación Básica y Media, de la Región Metropolitana de Chile y determinar el impacto relativo que ejercen sobre dichos conocimientos, variables socioeconómicas, socioculturales y demográficas.

Los resultados mostraron que las madres manifestaron desconocimientos en el campo de la alimentación y nutrición, en aspectos fundamentales para mantener un estilo de vida saludable, tanto de ella, como de su familia. El nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales correlacionó directa y significativamente con el NSE, nivel de escolaridad y de ocupación de la madre, calidad y saneamiento básico de la vivienda y edad, e inversa y significativamente con el número de hijos y hacinamiento, además de ser significativamente superior en las madres del área urbana, en comparación con las del área rural.

- “Educación para la vida: de la escuela a la casa. La importancia de la alimentación en los niños preescolares.”

Tesis realizada en el año 2008 en la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino por la licenciada MaríaSofía Guerineau. Este trabajo tuvo como propósito aportar conocimientos sobre la selección de alimentos de niñas preescolares (5-6 años) de un colegio privado.

La misma concluyo que los alimentos seleccionados por las niñas en el kiosco escolar fueron aquellos con un predominio de hidratos de carbono y una combinación de alimentos fuentes de hidratos de carbono y grasas y que no hubo selección de alimentos fuentes de proteínas y que el motivo más frecuente de la compra de alimentos en el kiosco escolar por parte de las niñas fue porque no les alcanzaba el dinero que llevaron.

- Hábitos alimentarios que practican las madres con niños menores de cinco años en el barrio del Nuevo San José, San José Peten de Marzo a Mayo, 2008.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Trabajo de investigación realizado por Elsy Judith Arévalo Salazar, Licenciada en enfermería, Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencia Médicas, Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Dicha investigación concluye que:

1. Se evidenció que las madres no tienen conocimientos sobre el término de hábitos alimenticios y que se relaciona con que el 42% no asistió a la escuela y el 25% tiene una primaria incompleta a lo que se atribuyen las inadecuadas prácticas de hábitos alimenticios.

2. Las madres de los menores de cinco años brindan alimentos nutritivos que recomienda la pirámide nutricional aunque en pocas cantidades y con una frecuencia menor de cuatro veces por día y por semana ya que el 63% de ellas tienen un ingreso económico menor de Q1000, 00 por meses lo que dificulta la adquisición de alimentos y productos de limpieza para fomentar la higiene de la vivienda.

3. A nivel del área rural se identifica que para una madre es importante contar con el apoyo del esposo por el soporte económico, con esto ellas se dedican al cuidado de los niños e inician con la práctica los hábitos alimenticios.

4. Se logró identificar que las madres entrevistadas tienen conocimiento que sus hijos pueden padecer enfermedades intestinales y sufrir de desnutrición por una mala práctica de hábitos alimenticios y una dieta inadecuada.

5. Se evidenció la necesidad de educar a las madres de niños menores de cinco años sobre el tema de prácticas de hábitos alimenticios y retroalimentar los conocimientos que poseen acerca del tema para mejorar el estilo de vida de los niños y familia.

- Hábitos alimentarios en la selección de merienda en niños escolares de 5-10 años en un área de la ciudad de Bogotá.

Investigación realizada por Rosario Almazar y Claudette Díaz en la ciudad de Bogotá en el año 2011, dicha investigación concluye que la merienda es un acto con gran aceptación en los niños. En la misma se observó el desplazamiento

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

del consumo de frutas y jugos naturales en la preferencia de nuestros niños y se ha cambiado por el uso de jugos industrializados y bebidas gaseosas. Resaltamos que el uso de jugos naturales es una práctica saludable siempre y cuando se utilice el azúcar con moderación al momento de agregar edulcorante, pues al ver nuestros resultados donde los niños que consumían estos jugos el mayor porcentaje estaban obesos o sobrepeso y los que consumían gaseosas la mayoría estaban eutróficos da la impresión que las gaseosas son más saludables, pero es importante resaltar que la mayoría de los niños (eutróficos y obesos) preferían gaseosas. Pero cuando se hizo la relación sobrepeso/obesidad con el consumo de jugos y las gaseosas el Resultado mostro que 83% de estos consumía gaseosas y solo un 17% jugos naturales, por lo que entendemos que el consumo de esta más relacionado con la obesidad.

El consumo de cereales variados como son galletas, bizcochos, pan azucarado, fritos y otros, son los preferidos por todos los niños evaluados, aceptaron que consumían de todos estos ya sea combinándolos o solos, pero se le pidió hacer la diferencia en preferencia para obtener los porcentajes, reconocemos que el consumo excesivo puede influir en el estado nutricional y valorando las cantidades que consumen, pero este estudio solo contemplaba las preferencias y no se incluyó en la relación con el estado nutricional porque todos consumían las de diferentes presentaciones.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 5

MARCO TEORICO

5.1. HABITOS

“El termino hábito se deriva de la palabra habere que significa tener, entendiéndose en el sentido de adquirir algo no poseído anteriormente. El hábito es un modo de conducta adquirida, es decir, una reacción aprendida, que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias”¹

Un hábito es una tendencia, común de los seres humanos, a adquirir modos fijos de reacción ante determinadas situaciones. Los hábitos se van formando al percibir, imaginar, recordar, sentir, pensar o actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales teniendo en cuenta momentos del pasado en los cuales se actuó de la misma manera. El efecto del hábito es dar al hombre, una tendencia a reaccionar fácilmente en forma particular ante determinada situaciones.

El hábito es una facilidad permanente para la realización de actos. Empieza con el primero de estos y crece con la repetición de actos voluntarios. Hace a la actividad más rápida, fácil y precisa y tiende así a perfeccionar la ejecución del acto. Hace casi automática la acción disminuyendo así la fatiga, simplificando el movimiento y resultando en uniformidad de actuación.

El propósito principal de la educación es dirigir el desarrollo armonioso de todas las facultades infantiles. Los años de la niñez son críticos en la formación de hábitos y en la del carácter. La principal razón por la cual la niñez es tan efectiva como periodo de estructuración de hábitos y del carácter, es por constituir la época más plástica de la vida. La formación de hábitos debiera comenzar lo antes posible en la vida infantil, teniendo en cuenta la capacidad del niño para adoptar medios y métodos en concordancia. Comienza con la continuidad sistemática y metódica durante la infancia.

¹W. A. Kelly, *Psicología de la educación*. Séptima edición.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Los hábitos infantiles forman la base sobre la que han de desarrollarse los hábitos posteriores. Por esta razón el niño debe construir hábitos correctos desde el nacimiento, aprendiendo a hacer las cosas bien pues los malos hábitos son difíciles de eliminar.

5.2 CONDUCTA ALIMENTARIA Y HABITOS ALIMENTARIOS EN PREESCOLARES

Desde el punto de vista de la sociología “La conducta es la forma de actuar de los individuos en la sociedad. La conducta no es arbitraria, sino que se ajusta a una serie de pautas, socialmente aceptadas, dependiendo sobre todo, según la teoría funcionalista, del rol y estatus de los individuos, o según la teoría marxista, de la posición de estos en la estructura de clases. Tomando como referencia los valores de un sistema social dado, se distinguen entre conductas integradas (o funcionales) y conductas desviadas, de carácter disfuncional.”²

La conducta es entendida como una muestra representativa del repertorio conductual que tiene cada sujeto, es decir, la conducta de una persona concreta que se observa en una determinada situación se interpreta como la que se suele hacer en situaciones similares.

Bleger³ plantea que el estudio de la conducta se realiza en función de la personalidad del sujeto y del contexto social, del que es integrante todo ser humano. Por ello se considera a la conducta como un proceso, es decir, desde una dimensión dinámica. En este sentido es necesario recordar que:

- La conducta es funcional. Esto quiere decir que la conducta tiene una finalidad, la de resolver tensiones.
- La conducta implica siempre conflicto o ambivalencia.
- La conducta solo puede ser comprendida en función del campo o contexto en la que ocurre.
- Todo organismo viviente tiende a preservar un estado de máxima integración o consistencia interna.

²Diccionario Lexis 22, tomo 5.

³Bleger, J. (1973). *Psicología de la conducta*. Buenos Aires: Paidós. Cap. 1

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

5.2.1 **CONDUCTA ALIMENTARIA:** “La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se sugieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos”.⁴

5.2.1.1 **Desarrollo de la conducta alimentaria:** En el desarrollo de la conducta alimentaria participan de modo fundamental dos componentes: la regulación fisiológica del apetito-saciedad y el contexto social.

5.2.1.2 **Regulación fisiológica del apetito-saciedad:** Se define apetito como el conjunto de señales internas y externas que guían a un individuo en la selección e ingestión de alimentos. En los preescolares el apetito se encuentra disminuido por la desaceleración del crecimiento por lo cual es importante transmitir este concepto a los padres que suelen angustiarse por la disminución del consumo y por el desinterés que muestran los chicos hacia los alimentos.

La saciedad es la sensación fisiológica de plenitud que determina el término de la ingesta alimentaria. La saciedad está influenciada por el aprendizaje y puede ser condicionada. Las señales orgánicas que regulan el momento de iniciar una nueva ingestión de alimentos son principalmente: _ digestivas de vaciamiento gástrico e intestinal.

_sensoriales: visuales, olfatorias, gustativas y táctiles.

_metabólicas: el lactato y la glucemia.

Existen evidencias de que los niños en edad preescolar:

- Ajustan su ingesta según la densidad energética de la comida.
- Establecen asociaciones entre el sabor de un alimento y las sensaciones que experimentan después de haberlo comido y, sobre esta base, ajustan la ingesta posterior de otros alimentos.
- Regulan el consumo energético en el periodo de 24 horas.

Es necesario que los padres comprendan que deben respetar el hambre y la saciedad del niño. En la modulación del apetito-saciedad el sentido del gusto tiene

⁴Lorenzo, J., Guidoni, M. E., Díaz, M., Marenzi, M. S., Lestingi M. E., Lasitiva, J., Isely, M. B., Bazal, A., Bondarczuk, B. *Nutrición del niño sano*. Capítulo 11.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

una participación significativa. Existe una preferencia innata por el sabor dulce, que se asocia a alimentos comestibles y placenteros, y un rechazo por los sabores ácidos y amargos, que se asocian a no comestibles.

5.2.1.3. *El contexto social*: A medida que el niño comienza a socializarse, a incorporar los modelos de alimentación de su cultura, deja de comer exclusivamente en respuesta a estímulos de hambre y comienzan a intervenir señales ambientales y sociales en el deseo de comer.

El contexto social influye en la aceptación de alimentos por parte del niño:

- Cuando recibe un alimento en un contexto social positivo la preferencia por ese alimento aumenta.
- La restricción al niño de acceder a un determinado alimento aumenta la referencia por el mismo.
- Presionar al niño para que coma alimentos considerados por los padres nutritivos y premiarlos por comer esos alimentos reduce la aceptación de dichos alimentos.
- Usar determinados alimentos (golosinas) como recompensa aumenta la predilección de estos por los mismos.

5.3. **HABITOS ALIMENTARIOS**

Los hábitos alimentarios son “el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y con la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que se los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está a sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, las cuales se van transmitiendo de una generación a otra.”⁵

Para entender porque una persona come lo que come (sus hábitos alimentarios) debemos tomar en cuenta ciertas dimensiones de análisis, como se detalla a continuación:

Biológicas: las necesidades y diferentes capacidades del organismo del ser humano, así como las características de los alimentos.

⁵Behar, M, e Icazas., (1972), Nutrición. México: Interamericana. Pp 99-103, 121-123.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Ecológicas- demográficas: las posibilidades y restricciones que impone el ambiente a la producción y distribución de alimentos para que resulten sustentables para una población determinada.

Tecnológicas: las soluciones prácticas que encuentran las poblaciones para manejar la producción, distribución y consumo de alimentos.

Económicas: los circuitos de producción-distribución, las cadenas de valor que hacen que los alimentos lleguen a las personas; o las relaciones de reciprocidad, redistribución o solidaridad.

Sociales: la estructura de derecho y los mecanismos que en todas las sociedades regulan la distribución de los bienes y los símbolos también rigen para el consumo alimentario. Las personas comerán diferente comida según su posición social.

Simbólicas: los sistemas de clasificación que determinan, dentro de la gran variedad de productos comestibles, aquellos que deben ser considerados “comida” y cuáles no, en un determinado grupo. También se encuentran entre los factores simbólicos las normas que legitiman los alimentos y preparaciones propios de cada edad, género y situación social.⁶

Hoy en día antes las dificultades que parece implicar a los padres educar alimentariamente a sus hijos, el modelo educativo en el que mayoritariamente se sitúan combina una especie de “tira y afloje”. Es decir, toda una serie de estrategias que se mueven entre las estrategias de los padres y las actitudes y gustos de los niños. Estas dan como resultado nuevas formas de relación entre padres e hijos y nuevas formas de alimentarse a partir de estas nuevas relaciones familiares.³

Las estrategias que las madres inventan para que sus hijos “coman bien” son diversas. No siempre son iguales ni afectan por igual a todos los alimentos, el “tira y afloje” depende de que alimento sea, cuando, donde, con quien se coma, etc.

⁶Piaggio, Laura Raquel; Solans, Andrea Mónica. Enfoques socioculturales de la alimentación. 1ª. Ed. Buenos Aires. Librería Akadya Editorial, 2014.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Entre las estrategias más usadas están:

El camuflaje: esta técnica de preparado consiste en tratar de camuflar los alimentos que no le gustan al niño entre otros de mayor agrado. Si el niño no ve que come aquello que no le gusta puede que su resistencia disminuya. Además, el vínculo emocional que representa para el niño la persona que elabora el plato condiciona también el grado de aceptación/ rechazo.

Recurrir a las especificaciones alimentarias de cada categoría alimentaria: Dentro de una misma categoría alimentaria coexisten alimentos que gustan más o menos. En el caso de las verduras aunque su aversión sea generalizada no todas son igualmente rechazadas. Hay algunas que incluso suelen gustar. Lo mismo sucede con el pescado y las legumbres. En este sentido, lo que hacen algunas madres es recurrir a las especificidades alimentarias que gustan a sus hijos para estimular el consumo de un determinado plato.

Castigos y recompensas: Frases como: “Si no te acabas las verduras no te doy el postre”, “Si te comes la fruta te compro un kínder a la hora de la merienda”, “Si no te lo terminas no iremos a McDonald’s el sábado”, ponen de manifiesto la moral educativa que hoy impregna el proceso de aprendizaje alimentario de los menores. Entre otras cosas, al niño/a contemporáneo no se lo suele castigar porque la moral dominante penaliza el comportamiento autocrático de los padres para con los hijos/as. Pero ello no quiere decir que no existan premios y castigos sino que se introducen por una vía menos disciplinada, como es la del chantaje. En la socialización del chantaje el castigo desaparece porque no hay una acción que directamente lo imponga; el castigo es el no acceso al objeto que se utiliza para chantajear; el castigo es simplemente no acceder al premio. En este sentido, podríamos decir que sólo existen premios y éstos son, precisamente, aquellos alimentos que más gustan a los niños.

Los alimentos que las madres pretenden introducir en la dieta de sus hijos/as, se introducen, sobre todo durante el almuerzo y la cena; precisamente en aquellas ingestas que mayoritariamente se hacen en el hogar. Sin embargo, alimentos como las golosinas, helados, etc. Son los que aparecen vinculados a las ingestas fuera del hogar o a momentos y situaciones festivas.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Al contrario de lo que se cree, esta estrategia de castigo-recompensa favorece una actitud positiva hacia estos “alimentos malos” por parte de los menores.

De este modo, alimentos de los cuales los padres quisieran prescindir acaban, poco a poco, formando parte de la cotidianidad de los niños en la medida en que se vuelven “necesarios” no solamente para el gusto y capricho de los menores sino para la tranquilidad de la conciencia de los padres en la medida en que los utilizan para que sus hijos “coman bien”

Así como hay diferentes estrategias utilizadas por los padres para conseguir que sus hijos coman lo que ellos consideran como bueno, también surgen estrategias utilizadas por los niños a la hora de comer.

Los aprendizajes alimentarios de la infancia tienen una gran pregnancia y significatividad, aun cuando las posteriores trayectorias vitales y sus circunstancias también impliquen cambios gustativos.

En la infancia y adolescencia se destaca la influencia del grupo de pares en las prácticas alimentarias. Por observación, imitación e identificación, nuevos ingredientes y preparaciones ingresan al repertorio de lo aprobado. Al respecto, Claude Fischler plantea: “el factor más importante en el ensanchamiento y la socialización de los gustos alimentarios del niño es la influencia directa de sus semejantes” (1995:100).⁷

Según plantea el sociólogo francés Bernard Lahire (2007), esta socialización en el grupo de pares acontece en el contexto de procesos de socialización múltiple, dada la pluralidad de entornos y de marcos de referencia en los que transcurre la cotidianeidad del niño (escuela, medios de comunicación, espacios de recreación y consumo, etc., además del hogar).⁸

Nutrirse constituye una necesidad elemental de los seres humanos. Esta necesidad, sin embargo, esta mediada por aspectos individuales, sociales,

⁷Fischel, Claude. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Editorial Anagrama, Barcelona. 1995

⁸Lahire, Bernard. “Infancia y adolescencia: de los tiempos de socialización sometidos a constricciones múltiples”. En: Revista de Antropología social, Universidad Complutense de Madrid, 2007 (Vol. 16; Pag. 21-38)

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

culturales e históricos. La alimentación es un fenómeno complejo resultado de múltiples variables ya que no todo lo potencialmente comestible se considera comida y este proceso varía de una cultura a otra.

Se puede definir como comestible a toda sustancia o mezcla de sustancias susceptibles de ser metabolizadas por el organismo humano. Sin embargo existe una diferencia entre “lo comestible” y la “comida”.

Dado que el acto alimentario es un acto social, para comprender por qué se come lo que se come, debemos situarlo en el contexto donde se dan las normas y sentidos de una sociedad, porque eso es lo que hace de algunos materiales comestibles, platos de comida.

En esa transformación de la materia (comestible) en platos de comida se juegan las relaciones sociales que ligan el producto al comensal (individuo) y que son decisivas a la hora de elegir si ese alimento se come o no. Lo que hace que los alimentos se integren o no al régimen de un grupo humano, no depende exclusivamente de las características biológicas (que le dan su carácter de comestible), sino de las asociaciones culturales; es decir la construcción de sentido que se ha hecho sobre ellas.

Cuando un producto comestible se transforma en comida ha sido integrado al sistema categorial de la cultura, lo que lo ubica en un determinado formato de consumo. Estos formatos que la cultura impone a los comestibles, constituyen lo que conocemos como cocina y se define por cuatro elementos (Fernández Armesto, 2001):⁹

1. Un número de alimentos seleccionados entre los comestibles que ofrece el medio (los criterios de selección están relacionados por lo general con las cantidades que se pueden producir en función de la energía que hace falta para obtenerlas y la facilidad del acceso).
2. El modo característico de preparar esos alimentos (la manera de cortarlos, asarlos, guisarlos, freírlos, ahumarlos, golpearlos, mezclarlos, etc., lo que se llama fondo de cocción).

⁹Fernández, Armesto, F. *Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización*. Tusquets. Barcelona, 20.01

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

3. Las formas propias de utilizar las especias y sus combinaciones (llamado fondo de condimentación)
4. La adopción de un conjunto de reglas de comensalidad. Por ejemplo: la manera de compartir la comida según una organización y jerarquía de edades y géneros; la separación de platos de consumo diario y de prestigio; las reglas acerca de la cantidad y el número de comidas diarias; sus horarios; la cantidad y formato de los platos de cada una y si estos se presentan de manera sucesiva, como en nuestro servicio de mesa, o simultánea, como es usual en China o Arabia.

Para visualizar las relaciones sociales implicadas en el evento alimentario observemos la siguiente lista relativa a los usos de la alimentación en sociedad (Baas, Wakefield y Kolasa, 1979):¹⁰

1. Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
2. Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
3. Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales y afectivas.
4. Proporcionar ocasión para actividades comunitarias.
5. Expresar amor y cariño.
6. Señalar la individualidad de una persona.
7. Proclamar la diferencia de un grupo dentro de otro mayor.
8. Demostrar la pertenencia a un grupo
9. Hacer frente al estrés psicológico o emocional.
10. Señalar el estatus o la posición social.
11. Promover recompensas y castigos.
12. Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
13. Manifestar y ejercer poder político y económico.
14. Prevenir y tratar enfermedades físicas.
15. Prevenir y tratar enfermedades mentales.
16. Señalar experiencias emocionales.

¹⁰Baas, Wakefield y Kolasa. *Community Nutrition and Individual Food Behaviour*. Burgess. Minnesota, 1979.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

17. Expresar piedad o devoción.
18. Proporcionar seguridad.
19. Expresar sentimientos morales.
20. Manifestar riqueza.

De los veinte usos de la lista, solo uno es nutricional. Los otrodiecinueve tienen que ver con las relaciones que los miembros de un grupo establecen entre sí y con las instituciones.

Las costumbres o hábitos tienen que ver con la repetición frecuente de un mismo acto, así los hábitos alimentarios son la manera como un individuo o grupo humano selecciona, consume y utiliza los alimentos a su alcance, estos hábitos son el resultado de un aprendizaje que se hace condicionado, regulado por factores fisiológicos y socioculturales, cambian de una región a otra y dichos cambios son la expresión de creencias, tradiciones, prejuicios, valor social que se le atribuye a determinados alimentos, errores populares, modas y se hallan ligados al medio geográfico, a la disponibilidad alimentaria, además de otros factores, como la disponibilidad económica.

La disponibilidad y la accesibilidad de los grupos de poblaciones a una cantidad y calidad específica de alimentos, así como el efecto de los movimientos sociales, las costumbres y el estímulo psicológico que representa la compañía de otras personas durante el acto de la alimentación, son aspectos que modifican la ingesta. Es fundamental que durante la infancia se adquieran unos hábitos alimentarios saludables, hábitos que sean difíciles de cambiar a lo largo de la vida.

La conducta alimentaria de los padres constituye el primer modelo a imitar por los niños: el horario regular y previsible, el aviso previo a la comida, lavarse las manos, la preparación de la mesa, el uso de los cubiertos, la selección de los alimentos, un ambiente de cordialidad entre los familiares, una duración aproximada de cada comida, cepillarse los dientes después de cada comida, etc., constituyen el modelo base del aprendizaje alimentario. Las experiencias tempranas del niño con la comida y, en especial, las prácticas alimentarias de los padres tienen fundamental importancia en el desarrollo de sus hábitos

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 6

6.1 FAMILIA

La familia es de fundamental importancia a la hora de formar hábitos en los niños. El Plan de Acción Regional sobre la integración de la Mujer en el Desarrollo Económico y Social de América Latina define a la familia como “Núcleo generador y transmisor de los valores, normas y actitudes que orienta la conducta individual y colectiva de los miembros de una sociedad...es una institución mediadora entre el individuo y el grupo social.”

6.1.1 La Familia como parte de la sociedad

La familia forma parte de una sociedad, la cual está estructurada por medio de instituciones, cada una de las cuales cumple una función diferente; estas instituciones son: a) La institución familiar, b) La institución económica, c) La institución política, d) La institución religiosa, e) La institución educativa (María Inés Sarmiento Díaz, Psicoprofilaxis familiar. Universidad Santo Tomas, Centro de enseñanza desescolarizada. Bogotá, 1985) De todas estas instituciones la que más importancia tiene a la hora de formar hábitos saludables en los niños es la institución educativa, ya que el sistema educativo, representado por la escuela y por los docentes, es el encargado de reforzar los valores y normas que la familia imparte a sus miembros según los valores y normas que rigen cada sociedad. El sistema educativo asume cada vez más temprano la formación de los niños pero siempre teniendo presente la función primordial de la familia y la necesidad de educar en forma coordinada.

6.1.2 La escuela como intermediaria entre la familia y la sociedad / función del docente.

Uno de los papeles importantes que desempeña el docente es el de servir como mediador entre la cultura y el alumno y no solo el de transmitir los conocimientos propios de cada materia. La figura del docente para los niños tiene un sentido importante, ya que en muchos casos las palabras del docente llegan más a los chicos y tienen más importancia que la de los mismos padres; de ahí la importancia de la escuela como intermediaria entre los padres y la sociedad, en la

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

familia el niño aprende la agresión, el respeto, el amor, la ternura y los medios mediante los cuales defenderse y la escuela es la encargada de reforzar ciertos valores y de intervenir para modificar algunos valores o conductas que el niño aprende en su hogar y a la vez es la encargada de transmitir al niño conocimientos para que el a su vez los trasmite en el hogar, a la hora de la alimentación vemos que cada vez es más frecuente que en los jardines se enseñe a los niños mediante juegos o actividades cuales son los alimentos saludables y cuáles no, la importancia de consumir frutas y verduras y los beneficios para el cuerpo, realizan talleres en donde los niños cocinan y a su vez prueban los alimentos y de esta manera los niños van conociendo y llevan a su casa esas experiencias y comienzan a pedirle a la madre que se las prepare porque la seño me dijo que hacen bien, a su vez en la escuela los niños aprenden el sentido de la responsabilidad e involucran a los padres ya que cuando la maestra les da tarea para el hogar indirectamente comprometen a los padres que son los encargados de que el niño las realice. En los jardines de infante es tradición de que el niño realice el desayuno o la merienda dependiendo del horario de clases y esta es una buena oportunidad en donde las maestra le enseñan a los niños hábitos de higiene como el lavado de manos antes de comer, la importancia de limpiar la mesa después de comer y antes de poner los cuadernos para comenzar con la tareas, el lavado de los dientes después de las comidas, el lavado de las tazas, aprenden a esperar su turno para realizar cada actividad y a respetar el turno de sus compañeros, aprenden el compañerismo, la solidaridad, etc. y es una forma de que los niños a su vez transmitan todo esto en sus hogares por eso hablamos de que la escuela y la familia deben trabajar de forma coordinada a la hora de educar a los niños.

Establecer hábitos alimentarios saludables desde el comienzo de la vida es fundamental para lograr una alimentación saludable que perdure a lo largo de la misma.

La escuela debe ser un ámbito de promoción de hábitos saludables, ofreciendo en lo posible alimentos sanos y actividades que involucren movimiento. Por eso, es recomendable que la escuela brinde la posibilidad de adquirir opciones de alimentos de buena calidad nutricional. Brindar alimentos saludables

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

es también una forma de enseñar hábitos alimentarios saludables, ya que los niños establecen sus preferencias y hábitos alimentarios a partir de los alimentos que tienen a su alcance.

Las escuelas pueden contribuir a formar hábitos alimentarios a través de:

- ✓ Ofrecer menús saludables en el comedor escolar.
- ✓ Crear el día del “snack saludable”, pedir que un día determinado de la semana todos lleven un alimento de buena calidad nutricional para comer en el recreo.
- ✓ Llevar alimentos saludables a las celebraciones o festejos escolares.
- ✓ Vender en las ferias o exposiciones de las escuelas alimentos saludables para recaudar fondo.
- ✓ Utilizar recursos como figuritas, tiempo de recreo extra, etc., y no alimentos para premiar a los alumnos.
- ✓ Enseñar conceptos básicos de nutrición y alimentación saludable.
- ✓ Fomentar la actividad física en las horas libres o recreos.

La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable de forma sistemática contribuye a:

- ❖ Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta la edad adulta.
- ❖ Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilo de vida saludable sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños.

6.1.3 Relación de Padres e Hijos

La relación que los niños tienen con sus padres, es de fundamental importancia, en la misma juega un papel importante el momento de la concepción

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

de ese hijo ya que a partir de ese momento es donde entran en juego múltiples factores que van a determinar la relación que esos padres tendrán con ese niño una vez que el mismo nazca y comience a formar parte de esa familia, el principal factor que va a determinar la relación de los padres con los hijos es si este fue un niño deseado o no, la relación que tengan con sus padres, la edad de los mismos, y la capacidad que tengan para hacerse cargo de las responsabilidades que tiene traer un niño al mundo.

Este vínculo del cual hablamos tiene una historia y una prehistoria: prehistoria que comienza con el embarazo en donde se considera como fue la relación con la madre, con el padre, cuáles fueron las experiencias de vida y las necesidades que tuvieron cada uno de los padres, cuales son las cosas que quisieran repetir con sus hijos y cuáles no. Cuando se es padre/madre se educa a los hijos en función de sus ideales, de tal forma que el padre quiere comportarse y toma conductas y/o comportamientos que tuvo su padre/madre, al mismo tiempo las expectativas que tienen sobre ese hijo, como se lo imaginan, las características que le atribuyen etc. son factores que van a influir en la posterior relación padre e hijos, ya que si el mismo no es como lo deseaban o no cumple las expectativas de los mismos difícilmente tengan una buena relación.

La alimentación revela su carácter social y cultura desde el instante mismo en que un/a bebé humano/a nace: sin un grupo que lo/a cuide, cobije, sostenga, alimente, no tiene chance de supervivencia. En los primeros tiempos de la vida, la acción de comer requiere de una persona que ofrezca el alimento. Se iniciara un dialogo entre las manifestaciones del bebe y la forma en que los integrantes de su entorno responden a sus necesidades. Ese dialogo será producto de aprendizajes mutuos, la comunicación se entablara impregnando de significados a las expresiones del bebe, quien será incorporado a un mundo de palabras, contactos corporales y lazos afectivos en el que activamente participara.

La introducción de los pequeños en el universo gustativo de la familia a partir de una exposición reiterada a un repertorio de alimentos y preparaciones, y a las formas de clasificarlos (cuales son adecuados para los distintos momentos del día, para la cotidianeidad o momentos festivos, para distintas etapas del ciclo

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

vital, etc.), es un proceso de enseñanza aprendizaje que acontece en (y alrededor) la mesa. Niños y niñas tienen un rol activo en ese proceso, observando, imitando, explorando, aceptando/ rechazando/modificando las preparaciones culinarias y las normas de comensalía que encuadran las situaciones alimentarias. En estas situaciones, se construye una relación afectiva con los alimentos que se plasma en perdurables gustos y dis-gustos o lo que también llamamos hábitos alimentarios.¹¹

6.1.4 Familia y desarrollo de hábitos alimentarios

Existe una fuerte relación entre las preferencias alimentarias, la comida de los chicos y el sobrepeso. Pocas comidas son preferidas de manera innata. En realidad, los humanos poseemos una preferencia gustativa hacia lo dulce, tendemos a rechazar lo nuevo (neofobia) y a preferir lo familiar y conocido. A través de la influencia de los otros, la experiencia repetida de los alimentos nuevos y modelado, un niño superará la neofobia para comenzar a preferir un alimento.

Además de las influencias genéticas, las preferencias y las aversiones por ciertos alimentos se desarrollan por experiencia, mediante un aprendizaje asociativo, desde los primeros momentos de la vida. Las señales alimentarias del medio en el que el chico crece, el contexto afectivo y social en general y las consecuencias fisiológicas de comer, forjan por ensayo y error nuestro estilo y patrón ingestivo. Padres e hijos comparten genes y medio ambiente, pero sobre todo comparten la familia y la vida. Los padres proveen alimentos, primeras experiencias, recompensas y estímulos, además de hábitos saludables o no. Intervienen, también, en la capacidad de autorregular la ingesta del pequeño y controlan la disponibilidad, la accesibilidad y la estructura de las comidas.

Las prácticas alimentarias de los padres son centrales en la vida de los niños. De manera consciente o no, ellos afectarán las preferencias dietarias y la capacidad de autorregulación de sus hijos. Existe una impronta de los medios de

¹¹Piaggio, Laura Raquel; Solans, Andrea Mónica, *Enfoques socioculturales de la alimentación*. Capítulo VI 1a ed. – Buenos aires: Librería Akadia Editorial, 2014.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

comunicación en el desarrollo de los estilos nutricionales, aunque la familia sigue siendo fundamental al momento de filtrar, reforzar y validar estos mensajes.

Existen múltiples influencias de los padres sobre sus hijos en relación con el comer. Una de ellas es el estilo parental, es decir, el grado de control, de restricción dietaria, de exposición selectiva o de presión para consumir determinados alimentos. Existe además el control del contexto en el que se come, ya sea afectivo, físico o social. Lo que los padres hacen influye fuertemente sobre lo que sus hijos adoptarán como hábito nutricional.

Los humanos nacemos con una sabiduría corporal que nos permite autorregular la ingesta de acuerdo con el registro interoceptivo de hambre y saciedad. Venimos equipados con una capacidad de búsqueda de alimentos y a la vez de detener nuestra ingesta una vez satisfecha nuestra necesidad de energía y nutrientes. Sin embargo a fuerza de control e indicación externa parental, y tal vez con el fin de obtener recompensas por su comportamiento, los chicos dejan de responder a sus propios registros corporales y comienzan a guiar su alimentación de acuerdo con los elementos o señales del medio. El paquete, la porción que mamá sirve, el horario o la fuente de comida casera de la abuela reemplazan a su propio registro de hambre. Sólo que, a diferencia de este último, los demás no son eficaces para detener el exceso (Mónica Katz, Comer: práctica individual, práctica social. 2010)

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 7

7.1 **NIÑEZ TEMPRANA**

La niñez es aquel periodo de la vida humana que se extiende desde el nacimiento del individuo hasta la llegada de la pubertad.¹² La niñez comprende tres etapas: Niñez o etapa de los primeros pasos que va desde los 0 hasta los 3 años.

Niñez temprana que va desde los 3 a los 6 años.

Niñez intermedia que va desde los 6 a los 12 años.

Piaget llamo etapa pre-operacional a la niñez temprana (3 a 6 años). En esta etapa el desarrollo físico es más lento, pueden producirse cambios en los patrones de sueño, los niños pueden adquirir rutinas elaboradas para posponer el sueño. Los cambios que se producen en esta etapa no son tan rápidos como los de la etapa anterior, sino que su desarrollo se hace algo más lento.

7.2 **ETAPAS DEL NIÑO PREESCOLAR:**

7.2.1. **Desarrollo físico**

El crecimiento físico aumenta entre la edad de tres y seis años, pero más lentamente que en la infancia.

Los sistemas musculares, óseos, nerviosos, respiratorios, circulatorios e inmunológicos maduran y todos los dientes de leche están presentes.

El desarrollo motor avanza rápidamente: Los niños progresan en sus destrezas de motricidad gruesa y motricidad fina, en la coordinación ojo-mano, desarrollando sistemas de acción más complejos. Los niños entre los 3 y 6 años logran grandes avances en sus destrezas de motricidad gruesa como correr y saltar, y de motricidad fina como abotonarse la camisa y pintar. También muestran preferencias por la mano derecha o izquierda.¹³

¹²Diccionario de la Real Academia Española.

¹³Papalia, D., Wendkos Old, S.; Y Feldman, R. Novena Edición. *Psicología del Desarrollo*. Capítulo 9. Colombia. Mc Graw Hill.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

7.2.2 Desarrollo del lenguaje

En esta etapa el desarrollo del vocabulario aumenta en gran medida a través de elaboración de mapas conceptuales (proceso mediante el cual el niño absorbe el significado de una nueva palabra después de escucharla una o dos veces en una conversación) y la gramática y la sintaxis se vuelven bastante sofisticada aunque subsisten algunos rasgos de inmadurez. Los niños tienden a hablar en voz alta consigo mismos sin intención de comunicarse con alguien más (discurso privado).¹⁴

7.2.3 Desarrollo Psicosocial

7.2.3.1 El desarrollo del auto-concepto en los niños de preescolar: El auto-concepto es la imagen total que una persona tiene de sus propias habilidades y rasgos; se desarrolla gradualmente a través de la vida.

La autodefinición que es el conjunto de características para definirse a sí mismo, en los niños de estas edades pasan de las representaciones sencillas, es decir que el mismo se describe a sí mismo en términos de características individuales desconectadas y en términos de todo o nada a la elaboración de mapas representacionales (el niño hace conexiones lógicas entre los aspectos de sí mismo pero aun consideran estas características en términos de todo o nada). Los niños pequeños no pueden conocer la diferencia entre el yo real (la persona que es en realidad) y el yo ideal (la persona que nos gustaría ser).

La formación de emociones dirigidas hacia la misma persona depende de la socialización y el desarrollo cognoscitivo. Gradualmente los niños comienzan a entender las emociones simultáneamente (capacidad para reconocer que pueden tener diferentes reacciones emocionales al mismo tiempo)

Una fuente importante de autoestimas en la niñez temprana es el apoyo social de padres, maestros y compañeros.

7.2.3.2 Juego en los niños de preescolar: Los investigadores clasifican el juego de los niños en términos sociales y cognoscitivos. El juego social se refiere al

¹⁴Papalia, D., Wendkos Old, S.; Y Feldman, R. Novena Edición. *Psicología del Desarrollo*. Capítulo 10. Colombia. Mc Graw Hill.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

alcance con que los niños interactúan con otros niños durante el juego. Por otro lado, el juego cognoscitivo refleja el nivel mental de un niño. Las formas del juego cognoscitivo evolucionan del simple repetitivo que involucra los músculos, al juego fingido (juego que involucra personas o situaciones imaginarias; se conoce como juego de fantasía, juego simbólico o juego imaginativo) y luego a juegos formales con reglas. Este tipo de juegos se ha vuelto cada vez más común durante la niñez temprana (preescolar) y ayuda a los niños a desarrollar destrezas sociales y cognoscitivas. Las formas de juegos varían a través de las culturas y reciben la influencia del ambiente que los adultos crean para ellos.¹⁵

7.2.4 **Desarrollo cognoscitivo**

De acuerdo a la teoría de Piaget un niño en esta edad se encuentra en la etapa pre-operacional del desarrollo cognoscitivo.

En esta etapa cobra relevancia el concepto de la función simbólica, siendo la capacidad para usar representaciones mentales como palabras, números o imágenes, a las cuales el niño les da un significado. Sin embargo, el niño todavía no puede pensar en forma lógica. Todavía no desarrollan el pensamiento abstracto.

Los pequeños en esta etapa pre-operacional pueden entender el concepto de identidad, están comenzando a entender las relaciones de causa-efecto, comienzan a ser competentes en la clasificación y pueden entender los principios de contar y cantidad.

Por otro lado, los niños no entienden en esta etapa los principios de conservación debido a la incapacidad para descentrar (es pensar simultáneamente acerca de diferentes aspectos de una situación; característica del pensamiento formal). Su lógica también está limitada por irreversibilidad (el no entender que una operación se puede realizar en dos o más direcciones) y transducción (tendencia a relacionar mentalmente experiencias particulares, así

¹⁵Papalia, D., Wendkos Old, S.; Y Feldman, R. Novena Edición. *Psicología del Desarrollo*. Capítulo 11. Colombia. Mc Graw Hill.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

tengan o no una relación de causa lógica), y se centra en los estados y no en las transformaciones.¹⁶

Los niños en esta etapa muestran egocentrismo, parecen ser menos egocéntricos (es la incapacidad de considerar el punto de vista de otra persona) de lo que Piaget pensó, por ejemplo, por lo general no exhiben animismo (tendencia a atribuir vida a los objetos que no están vivos) y son capaces de lograr empatía (capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona). Es importante considerar que algunos niños pueden parecer más egoístas que otros, pero aquí se puede ir fomentando a los niños el compartir, ayudar a los demás, preocuparse por los otros, etc. a través de la convivencia diaria.

¹⁶Papalia, D., Wendkos Old, S.; Y Feldman, R. Novena Edición. *Psicología del Desarrollo*. Capítulo 11. Colombia. Mc Graw Hill.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 8

8.1 NUTRICION EN LA NIÑEZ

Durante el primer año el crecimiento físico es más notorio y constante, sin embargo, la etapa preescolar y escolar que le sigue está llena de significado en lo social, lo cognitivo y lo emocional.

Debido a que los niños están en crecimiento y desarrollando huesos, dientes, músculos y sangre, requieren alimentos más nutritivos en proporción a su peso con respecto a los adultos. Es posible que lleguen a estar en riesgo de desnutrición cuando tienen mal apetito prolongado, aceptan un número limitado de alimentos o diluyen sus dietas significativamente con alimentos poco nutritivos.

Es importante diferenciar dos conceptos fundamentales en esta etapa como son los de crecimiento y desarrollo; el **crecimiento** es definido como “ el proceso de incremento de la masa corporal de un ser vivo, que se produce por el aumento del número de células” (Lanzotti y Gorosito, 2000), mientras que el **desarrollo** “ es un proceso dinámico de organización sucesiva de funciones biológicas, psicológicas y sociales en compleja interacción, cuyas constelaciones estructurales se modifican según las experiencias vitales”(Martel et al, s/f).

La comida y los hábitos alimentarios significan más que el suministro de los nutrientes para el crecimiento y el mantenimiento corporal. El desarrollo de las habilidades para comer, los hábitos alimentarios y el conocimiento nutricional son comparables con el desarrollo cognitivo que ocurre en una serie de etapas cada una de las cuales permite sustentar a la siguiente.

Al igual que el crecimiento físico no es uniforme ni consistente, tampoco lo es la ingesta de alimentos. El apetito, aunque subjetivo, indica la velocidad de crecimiento y las necesidades nutricionales. Un “buen” apetito en la infancia llega a ser un apetito de “regular a pobre” en el niño preescolar, lo que a menudo provoca ansiedad en los padres.

Numerosas influencias, algunas obvias y otras sutiles, establecen la ingesta alimentaria y los hábitos de los niños. Es sabido que los hábitos, gustos y disgustos se establecen en los primeros años y se llevan hasta la adultez, cuando

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

es más frecuente que el cambio enfrente resistencia y dificultad. Las influencias principales sobre la ingesta de alimentos en los años de desarrollo incluyen: ambiente familiar, tendencias sociales, los medios de comunicación, la presión social y enfermedades.

Para el lactante mayor y el preescolar, la familia es la principal influencia en el desarrollo de los hábitos alimentarios. Los padres y los hermanos mayores son modelos significativos para los niños pequeños ya que aprenden e imitan a los individuos en su ambiente inmediato.

Los niños pequeños no tienen la capacidad innata para elegir una dieta balanceada y nutritiva. Por lo tanto los padres y otros adultos son responsables de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para el desarrollo.

8.2 REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES¹⁷

8.2.1 Los Requerimientos nutricionales son la cantidad mínima de un nutriente capaz de mantener la salud de un individuo, así como prevenir, en la mayoría de las personas, los estados de deficiencias y, en el caso de los niños lograr un crecimiento satisfactorio.

8.2.2 Las recomendaciones nutricionales son las expresiones cuantitativas de los nutrientes necesarios para satisfacer los requerimientos de todos los individuos sanos de una población dada.

8.2.3 Las recomendaciones dietéticas diarias (RDA) son las cantidades de energía y nutrientes que deben incorporarse en la alimentación para cumplir con las recomendaciones efectuadas. Estas representan la cantidad de nutrientes que los alimentos deben aportar para satisfacer los requerimientos de todos los individuos sanos de una población.

8.2.4 La Ingesta Dietética de Referencia (IDR): Incluye cuatro diferentes niveles de ingesta de nutrientes: 1) Recomendaciones Dietéticas (RDA) son los niveles promedio de ingesta diaria suficiente para alcanzar los requerimientos del 97% al 98% de los individuos sanos de un determinado grupo biológico. Se utilizan como guías para la ingesta de un nutriente a nivel individual.

¹⁷Sociedad Argentina de Pediatría, *Guía de Alimentación para niños sanos de 0 a 2 años*. Ediciones SAP 2001

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

2) Ingestas Adecuadas (IA): se utilizan cuando la RDA no pueden ser determinadas aun científicamente. Son aproximaciones de las necesidades de un nutriente para un determinado grupo.

3) Límite Máximo (LM): son los niveles superiores de ingesta diaria de un nutriente que probablemente no tenga riesgos de efectos adversos para la mayor parte de la población.

4) Requerimientos Promedio Estimado(RPE): es el valor que se considera necesario para cubrir los requerimientos de la mitad de los individuos sanos de la población.

Una alimentación saludable es fundamental para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados en la infancia y para mantener un óptimo estado de salud a lo largo de toda la vida. Una alimentación sana se logra consumiendo alimentos de buena calidad que satisfagan las necesidades de energía y nutrientes del organismo.

8.3 ENERGIA: La Energía es el combustible que necesita el cuerpo para cumplir con sus funciones vitales (respirar, hacer la digestión, mantener la temperatura corporal, etc.) y también para aprender, trabajar, estudiar y hacer actividad física. El cuerpo obtiene la energía a través de los alimentos. Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos necesarias para cumplir con las diferentes funciones del cuerpo. Durante la digestión se liberan los nutrientes presentes en los alimentos y son absorbidos por la sangre, a través de la cual viajan para llegar a todas las células del cuerpo. Las necesidades de energía de un niño se establecen mediante el metabolismo basal, la velocidad de crecimiento y la actividad. La energía de los alimentos deben ser suficientes para asegurar el crecimiento y evitar el consumo de proteínas en la formación de energía, sin que sea demasiado excesiva como para producir obesidad. La proporción de energía que se sugiere es de 50 a 60% de carbohidratos, 25 a 35% de grasas y de 10 a 15% de proteínas.

La ingesta energética de los niños sanos, en crecimiento, de la misma edad y sexo, varían dependiendo principalmente de su actividad.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Los principales nutrientes son: Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas, Vitaminas y Minerales. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas, son nutrientes que aportan Energía, es decir, que tienen función energética. El cuerpo utiliza como fuente principal de Energía los Hidratos de Carbono que son el combustible del cuerpo por excelencia, y en segundo lugar utiliza las grasas como combustible de reserva. Las proteínas, en cambio, tienen como función prioritaria la formación de tejidos.

Por otro lado, las Vitaminas y los Minerales no aportan Energía pero son necesarios para que el resto de los nutrientes puedan cumplir con sus funciones. Es por eso que se dice que las vitaminas y los minerales tienen función reguladora.

8.4 CARBOHIDRATOS: son compuestos orgánicos que constan de carbono, hidrógeno y oxígeno. Durante el metabolismo se queman para producir energía y liberan dióxido de carbono y agua. Son nutrientes cuya principal función es la de aportar energía. Aportan 4 Kcal., por cada gramo de hidratos de carbono.

8.4.1 Clasificación: Desde un punto de vista estrictamente nutricional y teniendo en cuenta los elementos que se encuentran en mayor cantidad en la dieta podemos considerar que hay tres tipos de carbohidratos.

8.4.1.1 ALMIDONES (féculas): Son los componentes fundamentales de la dieta del hombre. Están presentes en los cereales, las legumbres, la papa, etc. Químicamente pertenecen al grupo de los polisacáridos, que son moléculas formadas por cadenas lineales o ramificadas de otras moléculas más pequeñas, que a veces alcanzan gran tamaño.

8.4.1.2 AZUCARES: Se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser azúcares sencillos (monosacáridos) o complejos (disacáridos). Están presentes en las frutas(fructuosa), leche(lactosa), azúcar blanca(sacarosa), miel (glucosa+fructuosa) etc.

8.4.1.2.1. Los azúcares simples o monosacáridos: glucosa, fructuosa y galactosa, se absorben en el intestino sin necesidad de digestión previa, por lo

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

que son una fuente muy rápida de energía. Los azúcares complejos deben ser transformados en azúcares sencillos para ser asimilados.

El más común y abundante de los monosacáridos es la glucosa. Es el principal nutriente de las células del cuerpo humano, a las que llega a través de la sangre. No suele encontrarse en los alimentos en estado libre, salvo en la miel y algunas frutas, sino que suele formar parte de cadenas de almidones o disacáridos.

8.4.1.2.2 **Los azúcares complejos o disacáridos** de los cuales destaca la sacarosa (componente principal del azúcar de caña o de la remolacha azucarera), están formados por una molécula de glucosa y otra de fructuosa. Otros disacáridos son la maltosa y la lactosa.

8.4.1.3 **FIBRA**: está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlos y llegan al intestino grueso sin asimilarse. El componente principal de la fibra que ingerimos con la dieta es la celulosa formada por largas hileras de glucosa fuertemente unidas entre sí. Otros componentes habituales de la fibra dietética son la hemicelulosa, la lignina y las sustancias pecticas.

La fibra es un tipo de hidrato de carbono que no puede ser digerido, por lo cual no se lo puede considerar como nutriente sino como un componente de la alimentación que aporta beneficios a la salud. El consumo de fibra brinda los siguientes beneficios:

- ❖ Mantiene el funcionamiento adecuado del intestino: aumenta el volumen y la suavidad de las deposiciones, previniendo la constipación y otras enfermedades como las hemorroides o diverticulosis.
- ❖ Previene el sobrepeso: disminuye el apetito a través de dos mecanismos distintos, por un lado los alimentos ricos en fibra requieren mayor masticación y por otro lado, debido a su aporte de volumen, producen mayor sensación de saciedad,.
- ❖ Previene enfermedades cardiovasculares: disminuye los niveles de colesterol, arrastrando parte del mismo en las deposiciones.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

- ❖ Previene algunos tipos de cáncer: la presencia de fibra hace que el tránsito intestinal se mas rápido, disminuyendo el contacto de sustancias toxicas con el intestino.

8.5 PROTEINAS: Las proteínas como los hidratos de carbono y las grasas, contienen carbono, hidrogeno y oxígeno, pero también contienen nitrógeno y a menudo azufre. Son las materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculo, tendones, piel, uñas etc.) y por otros, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, trasporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.).

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos. Son 20 los aminoácidos proteicos conocidos de los cuales 8 son aminoácidos esenciales, 2 son semiesenciales y 10 no esenciales. En función de la cantidad de aminoácidos esenciales se establece la calidad de los distintos tipos de proteínas. Aquellas que contienen cantidades suficientes da cada uno de los aminoácidos esenciales son proteínas de alto valor biológico (AVB) y cuando falta un aminoácido esencial el valor biológico de esa proteína disminuye. Todos los aminoácidos esenciales se encuentran presentes en las proteínas de origen animal por tanto estas son de mayor calidad que las de origen vegetal deficitarias en uno o más de esos aminoácidos. Sin embargo se pueden hacer combinaciones, para aprovechar al máximo las proteínas vegetales transformándolas en proteínas completas, si se combinan: - Alimentos de origen vegetal: cereales más legumbres (arroz con lentejas y maíz o poroto)

- Alimentos de origen vegetal con alimentos de origen animal: cereales más lácteos o carnes/ legumbres más lácteos o carnes (polenta con leche, fideos con salsa boloñesa)

En el organismo no existe almacenamiento de proteínas y aminoácidos por lo cual si son consumidos en exceso, en parte son excretados y en parte utilizados como fuente de energía o bien convertidas en carbohidratos o grasas.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

En la dieta de los seres humanos se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal. Las proteínas de la dieta se usan, principalmente; para la formación de nuevos tejidos o para el remplazo de las proteínas presentes en el organismo (función plástica). No obstante, cuando las proteínas consumidas exceden las necesidades del organismo, sus aminoácidos constituyentes pueden ser utilizados para obtener energía de ellos.

8.6 GRASAS: Las grasas contienen carbono, hidrogeno y oxígeno. Al igual que los glúcidos las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son indispensables para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas, la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios. Son insolubles en agua. Las grasas alimentarias están compuestas principalmente de triglicéridos, que se pueden partir en glicerol y cadenas de carbono, hidrogeno y oxígeno denominadas ácidos grasos. Las grasas son fundamentales en la nutrición infantil tanto por su aporte energético como por su función estructural del sistema nervioso central. Están presentes en los aceites vegetales que son ricos en ácidos grasos insaturados y en las grasas animales ricas en ácidos grasos saturados. Los lípidos o grasas son la reserva energética más importante del organismo.

8. 7. VITAMINAS: Son nutrientes esenciales que se necesitan en menor cantidad (micronutrientes) en comparación con los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Son fundamentales para los distintos procesos que realiza el organismo, como la conversión de los alimentos en energía, la defensa de enfermedades y el crecimiento y la reparación de tejidos, entre otros.

Existen distintas vitaminas que cumplen funciones muy específicas que no pueden ser reemplazadas por otras. A través de una alimentación variada se obtienen todas las vitaminas necesarias. También hoy en día, a través de los alimentos fortificados se obtienen algunas vitaminas.

Las vitaminas se clasifican según el medio (agua o grasa) que necesitan para su transporte en:

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

- **HIDROSOLUBLES:** Necesitan agua para su transporte y absorción. Dentro de estas vitaminas se encuentran las del complejo B, vitaminas B1, B2, niacina, vitamina B12, ácido pantoténico, ácido fólico y vitamina C.
- **LIPOSOLUBLES:** necesitan grasa para su transporte. Dentro de este grupo se encuentran las vitaminas A, D, E y K.

8.7.1 **VITAMINA A:** Se puede encontrar en alimentos de origen animal, como leches y mantecas fortificadas, huevo e hígado; y en los de origen vegetal está presente en todas las verduras y frutas de color verde (espinaca, acelga y brócoli), anaranjado-rojo (zapallo, zanahoria, tomate, durazno, mango, etc.). Su función más importante es la de mantener sanos los tejidos de todo el cuerpo, especialmente de piel, ojos y aparato digestivo; y cumplir con importantes funciones de la visión, particularmente de la visión nocturna.

8.7.2 **VITAMINA C:** Ayuda a formar el colágeno, que es una proteína que forma parte de toda la piel, vasos sanguíneos, cartílagos y huesos; y también ayuda a la absorción del hierro de los alimentos y mejora las defensas. Se encuentra en los cítricos (naranja, pomelo, limón, mandarina, etc.) frutilla, kiwi, ají, mamón y tomate.

8.7.3 **ACIDO FOLICO:** esta vitamina es muy importante en mujeres en edad fértil ya que previene malformaciones del sistema nervioso del bebé. Está presente en cereales integrales, legumbres, hígado, naranja, brócoli y vegetales de hoja verde.

8.8 **MINERALES:** Al igual que las vitaminas, los minerales son micronutrientes, es decir que los necesitamos en pequeñas cantidades. También ayudan a los diferentes procesos que realiza el cuerpo y además, en algunos casos, forman parte de tejidos. El calcio y el flúor forman parte de los huesos y el hierro forma parte de la hemoglobina, que es un componente de la sangre.

8.8.1 **CALCIO:** se encuentra principalmente en los lácteos (leche, queso, yogurt y postres con leche). Es esencial para la formación y el mantenimiento de huesos y dientes sanos. Es muy importante un adecuado consumo, especialmente en el embarazo, lactancia, infancia y adolescencia, para la prevención de la osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos en la edad avanzada.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

8.8.2. **HIERRO:** se encuentra en los glóbulos rojos de la sangre formando la hemoglobina, que ayuda a transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo. La falta de hierro produce anemias que provocan una disminución del transporte de oxígeno cuyos síntomas son: cansancio, falta de atención y de apetito; somnolencia y menor resistencia a las infecciones. La anemia en la infancia es muy frecuente y es importante estar atentos para prevenirla o tratarla en caso de que ya esté instalada. En los niños puede alterar su desarrollo mental y motor afectando el desempeño escolar, es decir, que la capacidad de aprendizaje se ve disminuida, siendo esta una de las alteraciones más preocupantes.

Para asegurar un adecuado aporte de hierro es necesario consumir carnes, especialmente las rojas que poseen mayor proporción y su absorción es más eficaz. El hierro se incorpora también a través de alimentos de origen vegetal como lentejas, espinacas y cereales fortificados pero su absorción es menor por lo cual hay que consumirlos acompañados de vitamina C que ayuda a mejorar su absorción. Así como la vitamina C ayuda en su absorción hay otros factores alimentarios que disminuyen su absorción como ser: té, mate y alimentos ricos en fibra, calcio o fósforo. Para una óptima absorción del hierro se recomienda consumir estos alimentos alejados de los alimentos que contengan hierro de origen vegetal.

8.8.3 **ZINC:** al igual que el hierro, se absorbe mejor el zinc de origen animal. Se encuentra en las carnes y en menor proporción en la leche y el huevo. En los alimentos de origen vegetal se encuentra en los cereales integrales y algunas legumbres. Este mineral es fundamental para el crecimiento y la defensa de enfermedades.

8.8.4 **SODIO:** está presente principalmente en la sal de mesa y en la mayoría de los alimentos procesados (panes, fiambres, sopas, embutidos, productos de copetín, galletitas, etc.). Su principal función es regular la presión de la sangre (presión arterial) y la cantidad de líquidos del cuerpo.

8.9 **AGUA:** es un elemento esencial para la vida, cumple funciones en el organismo como las de mantener la temperatura corporal, transporta nutrientes a las células y los productos de desecho fuera del cuerpo.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Para ayudar a lograr una alimentación saludable se crearon las guías alimentarias para la población argentina, su objetivo principal es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud. Estas guías se acompañan de una gráfica: “La grafica de la alimentación saludable”, que ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos.
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Para hacer una correcta selección y un adecuado consumo de los mismos se los clasifica en diferentes grupos:

1. **Cereales** (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de hidratos de carbono y de fibra.
2. **Verduras y frutas:** son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como potasio y el magnesio. Incluyen todos los vegetales y frutas comestibles.
3. **Leche, yogur y quesos:** nos ofrecen proteínas completas y son fuente principal de calcio.
4. **Carnes y huevo:** nos ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar).
5. **Aceites y grasas:** son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida.
6. **Azúcares y dulces:** dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

GRAFICA DE LA ALIMENTACION SALUDABLE



Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 9

9.1 CULTURA Y SOCIEDAD.

“Un niño al nacer cae al mundo y quien lo sostiene es el Otro, el otro de la cultura, de la red de lenguaje, de la ley, del orden simbólico. El niño es apalabrado por otro, es bañado por el Lenguaje, y es a quien dirige su demanda de amor, sus necesidades y su reconocimiento.”(Yudowsky, Adriana, Lacunza, Betina La nutrición una aproximación a su multidimensionalidad)

Durante la infancia, el individuo depende en tal grado de quienes lo rodean que no le es posible sobrevivir sin obtener respuestas de ellos. El individuo tiene constantemente durante la infancia nuevas experiencias y ya que muchas de ellas son agradables, las cualidades de novedad y agrado pueden llegar a quedar asociadas en la expectativa de nuevas experiencias.

Todo ser humano recibe de sus mayores una instrucción deliberada, con propósitos definidos, y en esta forma se van transmitiendo de generación en generación las complejas pautas de conducta. A través de la instrucción e imitación, el individuo desarrolla hábitos que lo llevan a desempeñar su papel social, no solo con eficacia sino también de una manera inconsciente.

Toda sociedad posee una cultura, por muy sencilla que sea. “Una cultura es la configuración de la conducta aprendida y de los resultados de la conducta, cuyos elementos comparten y transmiten los miembros de una sociedad.”(Linton,R (1945): Cultura y Personalidad)

Aunque la conducta la originen las necesidades, lo normal es que las formas que reviste estén condicionada por la experiencia, como ocurre con el acto de comer, que, aunque sea una respuesta a la necesidad individual de nutrirse, la manera depende de la forma en que se haya aprendido a hacerlo.

Las culturas cambian y se desenvuelven, y en el curso de su historia descartan ciertos elementos y asimilan otros, de modo que como resultado de este proceso pueden experimentar transformaciones casi completas en cuanto al contenido, y profundos cambios en los patrones, si la sociedad perdura lo bastante y se ve sometida a suficientes vicisitudes.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

El compartir los elementos de conducta, depende de su trasmisión de uno a otro individuo por medio de la instrucción o la imitación.

El cuidado de los adultos interpone una barrera entre los niños y la mayor parte del medio ambiente natural de su sociedad. Muchísimas de las primeras experiencias del individuo se derivan de la conducta de otras personas cerca de él, como en el caso de las técnicas del adulto para atender al niño, o las respuestas del adulto ante la conducta de la niñez. Pero esa conducta también puede estar orientada hacia los fines deseados por el niño mismo, lo que hace que este la observe e imite. En ambos casos las conductas de los demás suministran experiencias al niño a expensas de las cuales forma sus propias pautas de conducta.

Puesto que una construcción cultural es la suma de los modos de las diversas pautas que componen una cultura real, y puesto que el modo de cada pauta está íntimamente correlacionado con el tipo de experiencias que los individuos obtienen de los contactos con ella, se deduce que tal construcción cultural puede utilizarse para resumir el medio socio-cultural del que los miembros de toda sociedad derivan el conjunto de sus experiencias.

9.2 CONSTRUCCION SOCIAL DEL GUSTO

“La alimentación es un punto nodular en la reproducción física y simbólica de las sociedades, en tanto reproducción concreta de los cuerpos de los comensales y reproducción de las categorías que dan sentido a esa sociedad y a sus divisiones (en género, edad, estratos, grupos, subgrupos y sectores).

Todas las sociedades construyen el gusto de sus comensales sin que exista una voluntad expresa de hacerlo. Todas las sociedades construirán un gusto, por lo que se puede comer de acuerdo al sistema con que previamente se ha calificado la realidad, respecto de la comida, de los comensales y de los derechos de unos sobre los otros.

Como la alimentación es un evento situado, hay que analizar los condicionantes materiales y simbólicos para descubrir el porqué de esta construcción, en ese lugar en ese tiempo y sus transformaciones.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

La construcción social del gusto empieza muy temprano, en el útero materno, ya que hay sustancias que atraviesa la barrera de la placenta y ponen en contacto al feto con sustancias químicas que después serán reconocibles. Pero la madre come eso porque puede comprar eso, porque está en ese lugar y no en otro de la estructura social, de manera que con ese primer mapa gustativo también recibe su primera lección de estratificación social y acceso a la alimentación. Dichas sustancias reconocibles se ampliarán en la lactancia, ya que la leche materna también tiene sutiles cambios de sabor ante ciertos consumos maternos, y será reforzada, más tarde, al compartir la alimentación familiar, atravesada de relaciones sociales. Por lo tanto, el guiso del que se separaban algunos alimentos y se pisan o cortan para adecuarlos al consumo infantil o la papilla preparada específicamente para el niño no solo hablan de la calidad de los nutrientes que se ofrecen, sino también de las relaciones sociales que hicieron que ese pequeño comensal comiera eso, entre otras cosas por la educación y los ingresos que hacen que esa madre, en esa familia, en ese grupo, encuentre normal alimentarlo así. Si el niño toma todos los días la misma comida y si está expuesto todos los días a los mismos ingredientes, a un número limitado de productos, ese niño tenderá a considerar normal esos alimentos, preparaciones y platos a los cuales está expuesto, construyendo un gusto por lo cotidiano que luego cuando crezca y vaya ganando en autonomía, confrontará con las preparaciones y platos de la familia de sus amigos, parientes y vecinos, pertenecientes por lo general a su misma posición social e instituciones (el comedor social de la escuela, por ejemplo, cuyas preparaciones también varían de acuerdo a la posición social de sus alumnos). En ese compartir con los iguales la misma comida, encontrará la legitimación que necesita para pertenecer a estos y diferenciarse de aquellos, los que no son, no viven, no comen, no les gusta lo mismo que a nosotros.

El mercado más explotados por la industria es el de los niños, quienes son el blanco preferido de la publicidad de alimentos buenos para vender y pésimos para comer. Modelando el gusto infantil se anticipa el gusto adulto. Y la oferta de la industria para los niños es lo anti-educativo: dulce y colorido parecen ser las únicas opciones. En la infancia todas las madres han tratado de abrir el abanico

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

de los sabores diversificando la oferta para enseñar a comer de todo, y este de todo, obviamente limitado por la categoría cultural de lo comestible, era una estrategia de consumo que anticipaba los buenos y los malos tiempos, preparando el camino para la aceptación de la comida que se pudiera conseguir. Hoy la industria modela el gusto de los niños basándose en aplanar todo sabor, basta que sea dulce y colorido, desplazando al color cualquier intromisión de sabor. Si es marrón debe ser chocolate y si es rosa debe ser esencia de frutilla.

La publicidad de alimentos infantiles es peor aún, ya que sugiere que son los niños los que deben elegir su comida. Ningún grupo humano en la historia de la cultura dejó la elección alimentaria en manos de los niños, siempre fueron los adultos los que enseñaron a comer. Hoy el vaciamiento de saber de las madres hace que ellas no se sientan autorizadas a enseñar a sus hijos a comer, y en este vaciamiento de saber no es inocente el sistema médico de todo tipo que se encargan permanentemente de no escuchar a las madres y enseñarles, capacitarlas, llenarlas de conocimientos exclusivos y excluyentes acerca de cómo comer y cómo vivir, despreciando todo saber experiencial del paciente o todo saber que no venga del último libro, congreso o científico. Como resultado las madres y las abuelas “no saben”, dudan de su capacidad de alimentar, mientras que los niños son incitados a creer que saben lo que quieren por una publicidad engañosa. (Patricia Aguirre, Comer, puentes entre la alimentación y la cultura. 2010)

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 10

10.1 CARACTERIZACION DE LA ZONA

La zona en la cual se realizó la siguiente investigación pertenece a la sub-cuenca del valle agrícola; la cual abarca el territorio de tres jurisdicciones municipales: Perico, El Carmen y Monterrico y de una comisión municipal: Pampa Blanca

Estas localidades son las que concentran mayor cantidad de Población y un alto porcentaje de la misma es urbana.

En esta zona prevalece el clima templado y subtropical serrano; la actividad económica más importante es la agroindustria. El cultivo principal del departamento es el tabaco Virginia.

10.1.1 Aspectos Sociales

En el Valle agrícola se encuentran ubicadas las principales ciudades de la cuenca: Perico, El Carmen y Monterrico. Son ciudades que concentran todos los servicios que el campo necesita y la actividad principal de los pobladores está relacionada al empleo público y a las empresas de servicios públicos existentes en cada localidad.

En cuanto a su número de habitantes el departamento El Carmen es el segundo de la provincia, su población según el censo del 2010 ascendía a 97,039 habitantes. El departamento abarca el territorio de tres jurisdicciones municipales: Perico, El Carmen y Monterrico y de tres comisiones municipales: Aguas Calientes, Puesto Viejo y Pampa Blanca.

Según el censo del 2010 son tres los núcleos urbanos de mayor importancia en relación al número de habitantes que nuclean y también por los servicios que allí se prestan, Perico (36,320), El Carmen (12,295) y Monterrico (9,167).

La localidad con mayor número de habitantes del departamento es ciudad perico. Su aumento demográfico fue más significativo desde aproximadamente mediados de este siglo, coincidiendo con el auge del tabaco. Desde este

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

momento se fue incrementando su condición de polo de atracción de mano de obra para tareas agrícolas.

Perico constituye un centro zonal y hoy a pesar de que el ferrocarril perdió su importancia en su competencia con la red caminera y especialmente en las dos últimas décadas, cerca de 20 líneas de ómnibus que hacen el recorrido por todo el país ingresan a esta ciudad. Esta situación espacial privilegiada parece ser también un factor de importancia para que sea elegida como lugar de residencia y que a su vez la ciudad actúe como localidad base desde la cual muchas personas salen para trabajar en otros puntos del país; especialmente en la época en que se hace necesario migrar porque decae la actividad agrícola de la zona y de la provincia. Esto por otra parte no es una situación que caracterice en forma exclusiva a este departamento.

10.1.2 Descripción sociocultural

En el valle agrícola viven familias tradicionales jujeña que participaron de la vida colonial e independiente, son los descendientes de los primeros españoles, luego llegaron los árabes que ocuparon el pueblo mientras los españoles e italianos ocuparon el área rural.

Algunos italianos llegaron con la construcción del ferrocarril, otros trabajaron como constructores y picapedreros, muchos eran de origen campesino, casi todos terminaron labrando la tierra.

En el desarrollo HISTORICO ECONOMICO de esta zona el ferrocarril fue un factor de valorización de las tierras por donde pasaba. Hasta ese momento las fincas se dedicaban a la cría de ganado para su venta a Bolivia pero paulatinamente la producción ganadera dejó paso a la agricultura y este cambio se vio reforzado por las obras de riego. En la cuenca el cultivo de la vid era una de las actividades principales, sin embargo la vitivinicultura se impuso finalmente en la región de cuyo, desplazando el interés local hacia otras producciones.

La necesidad de mano de obra de las actividades relacionadas al tabaco van transformando el departamento el Carmen en un polo de atracción de trabajadores migrantes que vienen de comunidades andinas locales y bolivianas

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

que necesitan el complemento de este trabajo para la formación de sus ingresos y poder sostener su residencia permanente en sus localidades de origen. En muchos casos estas familias han logrado afincarse en localidades de la cuenca mediante el acceso a viviendas FONAVI y otras se han quedado habitando en el interior de las fincas estableciendo relaciones laborales basadas en el respeto y la fidelidad.

Existen también grupos de poblaciones que no han logrado insertarse y que continúan trabajando en un circuito móvil que provoca algunos problemas al grupo familiar ya sea por la usencia de los miembros que se trasladan o por el traslado mismo de la familia completa y los problemas surgen de esa poca permanencia en cada lugar.

En el nuevo panorama de la crisis nacional ahora ha surgido una nueva relación laboral implementada a través de planes de trabajo que constituyen un componente del ingreso bajo pero seguro y que se traduce en algunas zonas a poca participación en tareas rurales, los productores se quejan de la poca mano de obra. Sin embargo existen en el valle muchas estrategias donde la complementariedad de los ingresos está dada por relaciones formales e informales con el comercio local y con los servicios a terceros.

10.1.3 Economía

Particularmente en la región de estudio están funcionando dos plantas procesadoras de tabaco una fábrica de cigarrillos, una empresa acopiadora de frutas y hortalizas con cámaras de frio y varias procesadoras de legumbres.

En cuanto a la actividad tabacalera si bien el mayor grado de valor agregado y de ocupación le corresponde al sector primario, también genera valor agregado el sector industrial, a través del proceso de acondicionado, secado y acopio realizado por tres firmas: Cooperativa de Tabacaleros de Jujuy Ltda., Massalin Particulares y Nobleza Piccardo.

Algunas características de la producción, tales como la incidencia de riesgo climático en el monocultivo, una comercialización ligada a la demanda internacional y a las decisiones de inversión y compra por parte de empresas

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

internacionales que son fijadoras de precio al producto, así como su cada vez mas difícil posibilidad de mantener las condiciones ambientales que hagan sostenible el cultivo, nos indican que la zona posee una situación económica relativamente frágil dado que casi toda la economía del departamento y gran parte de su estructura ocupacional se relaciona íntimamente con este cultivo.

El tabaco no solo es el principal cultivo de la región, sino que junto con la caña de azúcar y la actividad fruti-hortícola produce el mayor efecto multiplicador de la economía provincial. Se trata de una actividad que tiene una alta ocupación de mano de obra transitoria desde la siembra de almácigos hasta el procesamiento post cosecha.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 11

DISEÑO METODOLOGICO

11.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación cuenta con un tipo de estudio descriptivo, la misma tiene como objetivo indagar la incidencia y los valores manifestados en las variables.

La investigación es de diseño no experimental, transaccional ya que en la misma no hay manipulación de las variables, sino que se realizan observaciones sin realizar intervenciones, los sujetos se observan en su realidad, en situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. Los datos se recolectan en un solo momento, en un tiempo determinado para luego definir y analizar los datos tal cual se presentan.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 12

ESTRATEGIA METODOLOGICA

12.1 Hipótesis de investigación

1. El uso más frecuente de los alimentos que hacen los padres es como premio.
2. La calidad de la alimentación que tienen los niños es baja.
3. El grado de conocimiento que tienen los padres relacionados con una alimentación saludable es insuficiente.
4. El grado de conocimiento de los padres no se relaciona con la calidad de los hábitos alimentarios que forman en sus hijos.
5. Las conductas que tienen los niños y las docentes relacionadas con los alimentos dentro del jardín son incorrectas.

12.2 Definición conceptual y operativa de las variables

Variable 1: “Uso que hacen los padres del alimento.”

Definición conceptual. Utilización que realizan los padres de un objeto cualquiera (alimento) como herramienta para alcanzar un fin.

Definición operacional. Para determinar el uso que hacen los padres de los alimentos se va a realizar una encuesta en la cual se va a incluir una pregunta con varias opciones y cada padre deberá marcar con una cruz la opción que use con más frecuencia con su hijo, las opciones van a estar clasificadas como uso de los alimentos como premio, castigo, demostración de afecto o como chantaje. Se considerara que los alimentos son usados como premio cuando los padres marquen las opciones a/d, el uso de los alimentos como castigo será considerado cuando los padres marquen las opciones e/h, se considerara el uso de los alimentos como demostración de afecto cuando los padres marquen las opciones b/f, el uso de los alimentos como chantaje será considerado cuando los padres marquen las opciones c/g.

Variable 2: “Calidad de la alimentación”.

Definición conceptual: se va a definir la calidad de la alimentación en base a la ley de la calidad “toda dieta deberá ser completa en su composición asegurando

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presente Hidratos de Carbono, Proteína, Grasas, Vitaminas, Minerales y Agua.

Definición operacional: la calidad de la alimentación se va a medir mediante una Anamnesis alimentaria realizada a los padres sobre el consumo de alimentos de sus hijos. Una vez obtenidas, cada anamnesis va a ser analizada para calcular cual es el valor calórico que están consumiendo los niños teniendo en cuenta que el VCT recomendado por el 8º congreso argentino de nutrición es de 1800 Kcal./ día para dicha edad (VCT). De acuerdo a los resultados obtenidos se va a clasificar la calidad de la alimentación en óptima o mejorable. Se considerara de óptima calidad cuando el VCT obtenido se encuentre entre 1440 y 1800 Kcal(es decir que cubran entre el 80% y el 100% del VCT), y de mejorable calidad cuando el VCT obtenido sea menor a 1440 Kcal o mayor a 1800 kcal.

Variable 3: “Grado de conocimiento de los padres.”

Definición conceptual: nivel con que una persona adquiere hechos o datos de información a través de la experiencia o educación. La comprensión teórica o práctica de un asunto u objeto de la realidad.

Definición operacional: El grado de conocimiento que tienen los padres en relación a una alimentación saludable se va a medir mediante una encuesta en la cual se le van a realizar preguntas a los padres sobre como consideran que debe ser una alimentación saludable para sus hijos, para la elaboración de la misma se va a tener como base las guías para una alimentación saludable. Cada pregunta va a ser asignada con un puntaje y en base a la cantidad de preguntas contestadas correctamente y a la sumatoria de cada puntaje se van a clasificar los conocimientos como suficientes o poco suficientes, se tendrán en cuenta para dicho análisis las preguntas 11 a 25 de la encuesta número 1 para determinar el grado de conocimiento de los padres. Se considerara que los padres tienen conocimientos suficientes cuando tengan entre 12 y 15 puntos, conocimientos poco suficientes cuando tengan entre 7 y 11 puntos.

Variable 4: Variable 1: grado de conocimiento de los padres

Variable 2: calidad de los hábitos alimentario.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Variable 1: El grado de conocimiento de los padres se va a tratar de igual manera que en la hipótesis número 3.

Variable 2: la calidad de los hábitos alimentarios se va a medir mediante: 1) la calidad de la alimentación la cual se va a clasificar en adecuada e inadecuada, se tendrán en cuenta los mismos parámetros que en la hipótesis número 2 pero en este caso la calidad de la alimentación optima va a ser considerada adecuada, y las anamnesis que presenten una calidad de alimentación mejorable se van a considerar como inadecuadas 2) la cantidad de comidas que realizan los niños al día las cuales se van a clasificar en adecuadas e inadecuadas. Serán consideradas adecuadas cuando la cantidad de comidas realizadas al día sea de cuatro a seis,, se tendrán en cuenta el desayuno, almuerzo, merienda cena y dos colaciones y se considerara que la cantidad de comidas realizadas en el día es inadecuada cuando las mismas sean menos de cuatro o más de seis. 3) actividad física que desarrollan los niños para lo cual se tendrá en cuenta las actividades que desarrollen fuera del jardín como danzas, futbol, bicicleta etc., en donde haya movimiento del cuerpo y se dejen afuera las actividades en donde los niños deban permanecer sentados. La actividad física se clasificara en adecuada e inadecuada, se va considerar que es adecuada cuando la frecuencia de la misma sea de tres veces por semana e inadecuada cuando la frecuencia de la misma sea menor a tres veces por semana 4) las conductas relacionadas con los alimentos, que van a ser clasificadas en adecuadas e inadecuadas, se van a tener en cuenta aspectos tales como el lavado de manos antes y después de ir a la mesa, sentarse correctamente a la mesa, duración de la comida de al menos 10 minutos. Se van a considerar como conductas adecuada cuando se presenten los tres aspectos antes mencionados y van a ser consideradas como conductas inadecuadas cuando los mismo no se presenten es decir cuando el niño coma mientras juega, no lavarse las manos o una duración de la comida menor a 10 minutos. 5) las actividades desarrolladas durante la comida en donde se tendrán en cuenta aspectos como vertelevisión durante el momento de las mismas, conversar en familia o si las comidas son usadas como el momento de discusión o pelea. Se van a clasificar en adecuada e inadecuadas, como adecuadas se van a tener en cuenta el uso de la comida como momento para conversar y compartir

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

y serán inadecuadas cuando sean usadas como momento de discusión o pelea y para ver televisión. Teniendo en cuenta todos los factores mencionados anteriormente la calidad de los hábitos alimentarios será clasificada en alta media y baja, se considerara de alta calidad cuando 5 de los factores sean adecuados, de media calidad cuando 3 -4 de los factores sean adecuados y de baja calidad cuando 1- 2 de los factores sean adecuados.

Variable 5: “Conductas”

Definición conceptual: conjunto de fenómenos que son observables o que son factibles de ser detectados. La conducta es entendida como una muestra del repertorio conductual que tiene cada sujeto, es decir, la conducta de una persona concreta que se observa en una determinada situación se interpretará como la que suele hacer en situaciones similares.

Definición operacional: las conductas que presentan los niños y las maestras se van a medir mediante una guía de observación de las conductas que presentan los niños y sus maestras en el jardín durante la hora del desayuno, en dicha guía se tendrán en cuenta aspectos tales como la higiene, las actividades que tienen los chicos a la hora de prepararse para el desayuno, como realizan el mismo y las actitudes que tienen en relación al momento del mismo con los alimentos y con el resto de sus compañeros. Las mismas van a ser clasificadas en correctas e incorrectas. Una vez realizadas las observaciones en cada jardín y disponiendo de los datos necesarios se va a determinar cuáles conductas serán consideradas como correctas e incorrectas.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 13

13.1 POBLACION Y METODO DE MUESTREO.

La población está compuesta por las madres y los niños de cuatro años de la localidad de Monterrico, Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy.

La muestra va a estar formada por 30 madres y 30 niños que concurren a los jardines Santa María y Gallo Pinto de la localidad de Monterrico, Departamento el Carmen, Provincia de Jujuy durante marzo-abril del ciclo lectivo 2013.

La técnica de muestreo es no probabilística intencional ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que dependen de los criterios del investigador.

13. 2 PLAN DE ANALISIS DE DATOS

- 1) Se generara la matriz o base de datos
- 2) Se realizaran análisis descriptivos para las diferentes variables.
- 3) Para comprobar las hipótesis se va a usar la prueba no paramétrica de ji cuadrado para una y dos variables.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 14

14.1 RECOLECCION DE DATOS

En el mes de marzo de 2013 se comenzó con las actividades relacionadas a la recolección de datos para la siguiente investigación.

En un principio se enviaron a las madres los consentimientos informados en donde las mismas aceptaban formar parte de la investigación y a la vez aceptaban que sus hijos fueran observados en el jardín durante el desayuno. Una vez firmados los mismos se hizo entrega a las madres de la primera encuesta. Al mismo tiempo se comenzaron con las observaciones en los jardines en primer lugar se realizó la observación en el jardín San Patricio de la Ciudad de Perico, la cual tuvo una semana de duración. Luego se realizó la observación en el jardín Santa María de la Ciudad de Monterrico que también tuvo como una semana de duración. En estas dos semanas de observaciones las madres contestaron la primera encuesta y se les hizo entrega de la segunda la cual era una anamnesis alimentaria para determinar cuál era el consumo de alimentos de los chicos a lo largo de una semana. Durante los meses de mayo y junio las madres fueron entregando la segunda encuesta contestada.

14.2 INSTRUMENTO DE MEDICION

Para la recolección de los datos se utilizó como instrumento de medición una encuesta realizada a las madres, que consistía en una serie de preguntas relacionadas con el problema de investigación, la misma estaba compuesta por un par de preguntas relacionadas con información básica de las madres (edad, estado civil, ocupación, nivel de formación, quienes estaban a cargo de los niños en caso de que ellas trabajaran, la relación de los niños con los padres, etc.) y con preguntas para determinar el grado de conocimiento de las mismas para las cuales se usaron las guías alimentarias para la población argentina(anexo 1.) Y una segunda encuesta (anamnesis alimentaria) también realizadas a las madres para evaluar el consumo de alimentos de sus hijos tanto en variedad como en cantidad. (anexo 2)

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 15

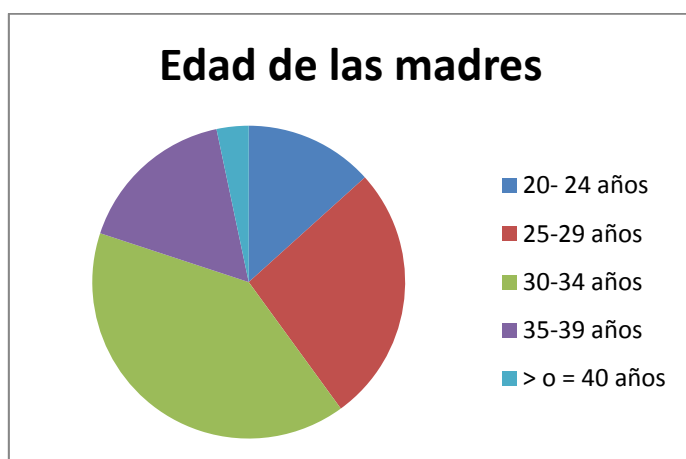
ANALISIS Y PRESENTACION DE LOS RESULTADOS

15.1 DATOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LAS MADRES

Tabla N 1

EDAD MADRES (años)	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
20 – 24	4	13,3 %
25 – 29	8	26,6 %
30 – 34	12	40 %
35 – 39	5	16,6 %
➤ 40	1	3,3 %

GRAFICO Nº 1



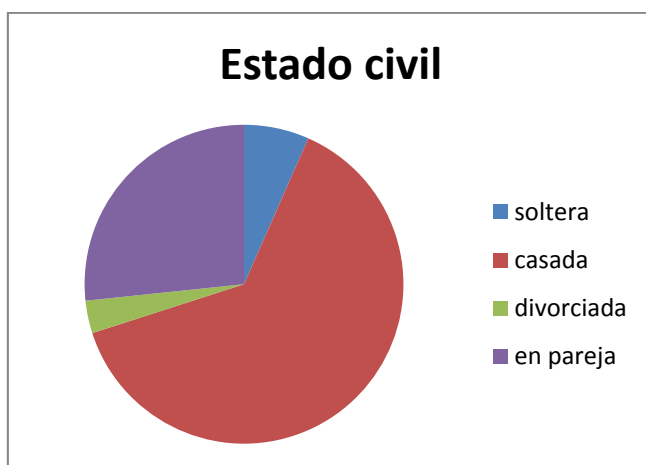
Al realizar el análisis de la encuesta se observó que el 40% de las madres tienen entre 30 y 35 años de edad (12 madres), el 26,6% tienen entre 25 y 29 años de edad (8 madres), el 16,6% tienen entre 35 y 39 años de edad (5 madres), el 13,3% tienen entre 20 y 24 años de edad (4 madres) y solo el 3,3% tiene 40 años de edad (1 madre).

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tabla N 2

ESTADO CIVIL	VALOR REATIVO	VALOR ABSOLUTO
SOLTERA	2	6,6 %
CASADA	19	63,3 %
DIVORCIADA	1	3,3 %
EN PAREJA	8	26,6 %

GRAFICO N°2



Al preguntar sobre el estado civil el 63,3% de la muestra estaba casada, el 26,6% dijo estar en pareja, el 6,6% refirió ser madre soltera y solo el 3,3% de las madres dijo estar divorciada.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tabla N 3

CANTIDAD DE HIJOS	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
1	8	26,6 %
2	17	56,6 %
3	4	13,3 %
4	1	3,3 %

GRAFICO N°3



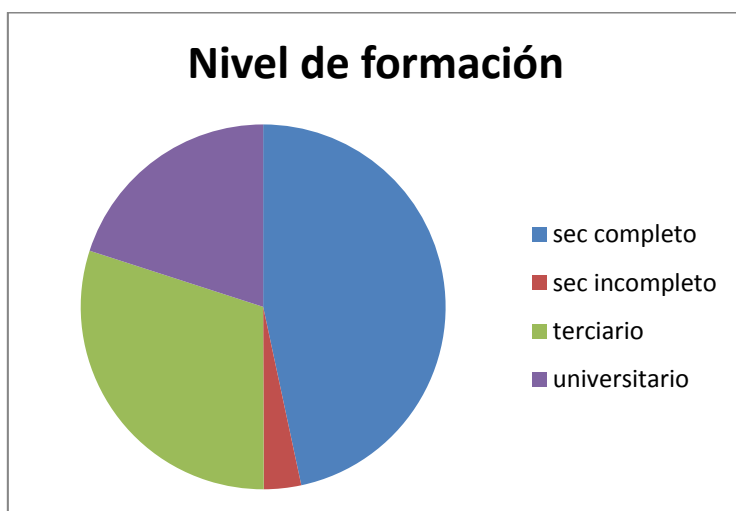
Al realizar la encuesta me pareció importante preguntar sobre la cantidad de hijos que tenía cada madre, ya que este también es un factor que determina la calidad de la alimentación de los mismos, ya que de acuerdo a los ingresos económicos de cada familia a veces resulta más difícil llevar una dieta adecuada cuando son varios hijos. El 56,6% de la muestra tiene 2 hijos/as, el 26,6 tiene 1 hijo/a, el 13,3% tiene 3 hijos/as y solo el 3,3% de la muestra tiene 4 hijos/as.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tabla N4

NIVEL DE FORMACION	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
SECUNDARIO COMPLETO	14	46,6 %
SECUNDARIO INCOMPLETO	1	3,3 %
TERCIARIO	9	30 %
UNIVERSITARIO	6	20 %

GRAFICO N°4



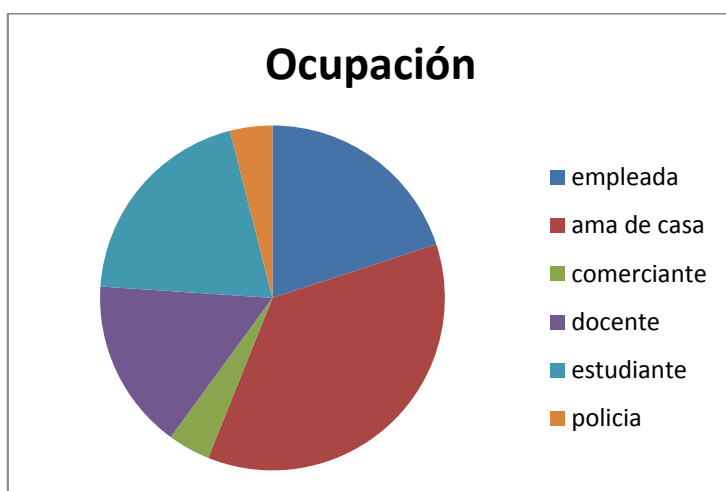
Con respecto al nivel de formación el 46,6% de las madres contestó tener solo el secundario completo, el 30% tenía estudios terciarios realizados, el 20% tenía título universitario y solo el 3,3% tenía secundario incompleto.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tabla N 5

OCUPACION	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
EMPLEADA	5	16,6 %
AMA DE CASA	9	30 %
COMERCIANTE	1	3,3 %
DOCENTE	4	13,3 %
ESTUDIANTE	5	16,6 %
POLICIA	1	3,3 %
INDEPENDIENTE	5	16,6 %

GRAFICO N°5



El 30% de las encuestadas dijo que era ama de casa, 16,6% eran empleadas, 16,6% eran estudiantes y otro 16,6% trabajaban de forma independiente, 13,3% eran docentes y del resto un 3,3% era policía y el otro 3,3% era comerciante.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tabla N 6

Horas de trabajo	Valor absoluto	Valor relativo
1 – 4	6	20 %
5 - 9	10	33,3 %
➤ 10	1	3,3 %
No trabaja	13	43,3 %

GRAFICO N°6



En la encuesta se le pregunto a las madres cuantas horas trabajaba fuera del hogar ya que este también es un factor que influye en los hábitos de alimentación del niño ya que si la madre se ausenta mucho tiempo de la casa el niño pasa a estar al cuidado de otra persona que quizás no tenga en cuenta la calidad de los alimentos que consume el niño. El 43,3% dijo que no trabajaba, el 33,3% permanecía fuera de la casa entre 5 y 9 horas, el 20% trabajaba entre 1 y 4 horas fuera del hogar y solo el 3,3% trabajaba más de 10 horas fuera de su casa.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tabla N 7

Cuidado del niño	Valor absoluto	Valor relativo
Niñera	9	30 %
Familiar	9	30 %
Madre (ama de casa)	12	40 %

GRAFICO N°7



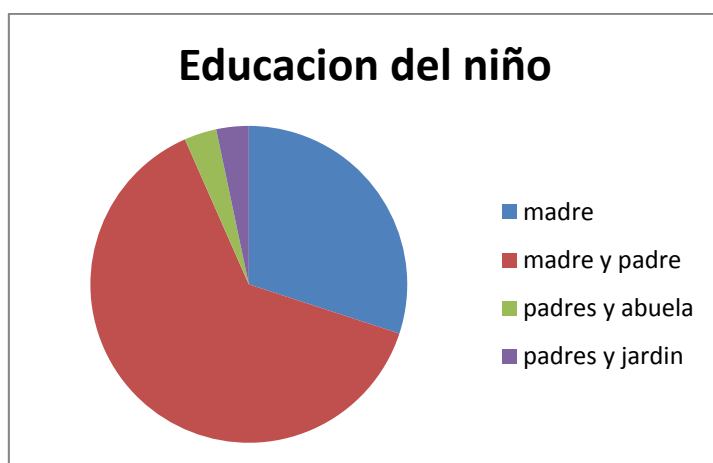
El 40% de las madres encuestadas dijeron que ellas se encargaban de cuidar de los hijos ya que no trabajaban fuera de la casa (amas de casa), el 30% dijo que el niño quedaba a cuidado de algún familiar y el 30% al cuidado de una niñera.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tabla N 8

Educación del niño	Valor absoluto	Valor relativo
Madre	9	30 %
Madre y padre	19	63,3 %
Padres y abuela	1	3,3 %
Padres y jardín	1	3,3 %

GRAFICO N°8



Al preguntar a las madres a cargo de quien estaba la educación del niño/niña el 63,3% de las mismas dijo que la educación estaba a cargo de ambos padres(padre y madre), el 30% dijo que la encargada de la educación era la madre, el 3,3% contestó que los encargados eran los padres y la abuela, y solo el 3,3% dijo que eran los padres y el jardín los encargados de la educación del niño.

15.2 COMPROBACION DE HIPOTESIS

HIPOTESIS N° 1 “El uso más frecuente de los alimentos que hacen los padres es como premio”

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.



El 11,11% de la muestra refirió usar los alimentos como premio, otro 11,11% lo hacía como castigo, el 33,33 % usaba los alimentos como demostración de afecto y el 44,44 % usaba los mismos como chantaje.

Prueba estadística de χ^2

Categoría	Fo	fe	fo- fe	fo – fe ²	fo-fe ² / fe
Premio	5	11,25	6,25	39,06	3,47
Castigo	5	11,25	6,25	39,06	3,47
Afecto	15	11,25	3,75	14,06	1,24
Echantaje	20	11,25	8,75	76,5	6,8
Total	45				14,98

Nivel de significación 0,05

Grados de libertad 3

X² Teórico 7,81

X² Obtenido 14,98

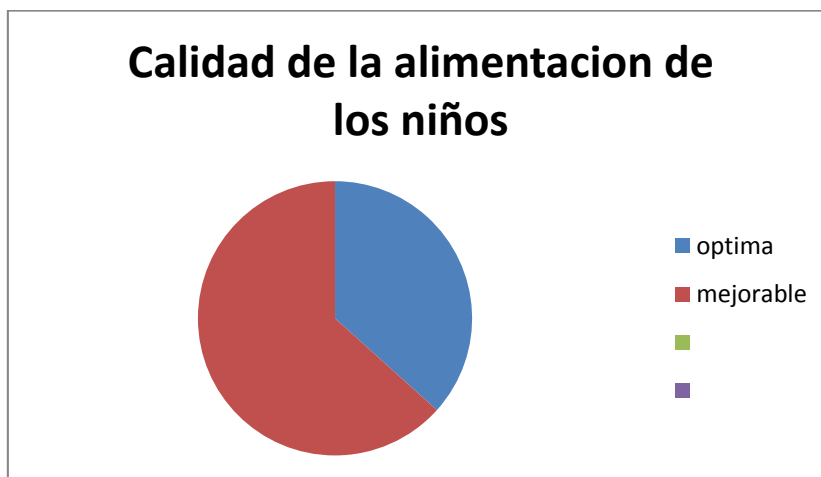
Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Se aplicó la prueba estadística de ji cuadrada que permite observar si las frecuencias obtenidas en el estudio difieren o no con las esperadas en los supuestos teóricos según la H_0 .

Al nivel de confianza de 0,05 o del 95% se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 por lo tanto “El uso más frecuente de los alimentos que hacen los padres es como premio”. Si bien se acepta la H_1 la misma no va en la dirección que la investigación planteaba, ya que la misma hacía referencia a que el uso que hacen los padres es como chantaje. En este caso la prueba de ji cuadrada nos permitió determinar que si hay una diferencia en las frecuencias con que se observa determinada categoría de la variable.

Debido a un error en el material de recolección de datos, ya que el mismo no especificaba que se debía marcar solo una de las opciones, las frecuencias observadas para cada categoría superaban las frecuencias esperadas para las mismas.

HIPOTESIS N° 2 “La calidad de la alimentación que tienen los niños es mejorable”.



El 37 % de los niños presentaba una alimentación óptima y el 63 % presentaban una alimentación mejorable.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Prueba estadística de χ^2 hipótesis n° 2

CATEGORIAS	Fo	fe	fo - fe	(fo-fe) ²	Fo-fe ² /fe
OPTIMA	11	15	-4	16	1,06
MEJORABLE	19	15	4	16	1.06
TOTAL	30				2,12

Nivel de significación 0,05

Grados de libertad 1

X² teórico 3,84

X² obtenido = 2,12

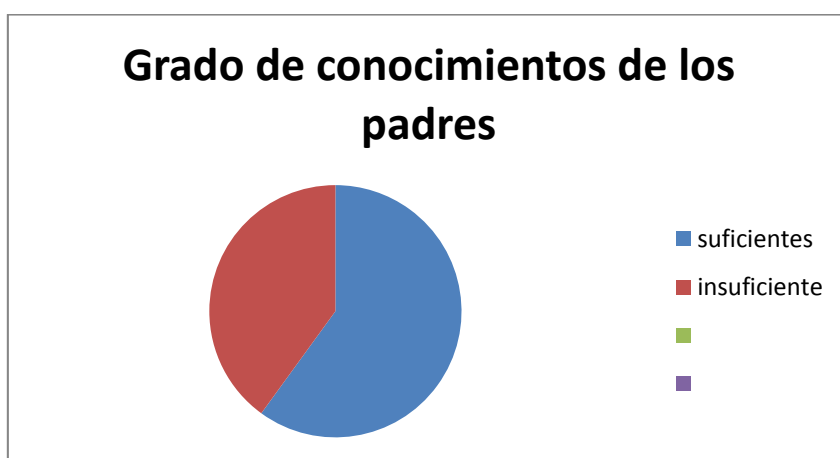
Se aplicó la prueba estadística de ji cuadrado y se observó que a un nivel de confianza de 0,05 se rechaza la H_i y se acepta la H_o es decir que no hay diferencias en la calidad de la alimentación de los niños.

Si bien al aplicar la prueba estadística de χ^2 se observa que no hay diferencias en la calidad de la alimentación al analizar las anamnesis de cada chico se observó que el 50% de la muestra excedía las recomendaciones nutricionales para la edad, el 36,6% estaba dentro de los parámetro nutricionales que utilizamos para clasificar la calidad de la alimentación como optima y el 13,3% estaba por debajo de las recomendaciones es decir que no llegaban a cubrir el 80% del VCT recomendado. Para tener una aproximación más detallada a la calidad de la alimentación de los chicos se analizó cada anamnesis detallando la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas que consumían. Los resultados obtenidos fueron que con respecto a los HC el 66,6% de los chicos estaban por encima de las recomendaciones, el 20% cumplían con los requerimientos y el 13,3% tenía un consumo de carbohidratos inferior al recomendado. El análisis del consumo de proteínas mostro que el 53,3% tenían un consumo superior al recomendado, el 43,3% presentaba un consumo

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

adecuado de proteínas y el 3,3% presentaba un consumo inferior al recomendado. Con respecto al consumo de grasas los datos fueron los siguientes el 43,3% presentaba un consumo inferior al recomendado, el 36,6% presentaba un consumo adecuado de grasas y el 20% presentaba un consumo superior al recomendado para la edad.

HIPOTESIS N° 3 “El grado de conocimiento que tienen los padres relacionados con una alimentación saludable es insuficiente”.



El 60% de los padres presentaba conocimientos suficientes sobre alimentación saludable y el 40% tenía conocimientos insuficientes sobre el mismo tema.

Prueba estadística de χ^2 hipótesis n° 3

Grado de conocimiento	FO	FE	Fo-fe	Fo -fe ²	fo- fe ² /fe
SUFICIENTE	18	15	3	9	0,6
INSUFICIENTE	12	15	3	9	0,6
TOTAL	30				1,2

Nivel de significación 0,05

Grados de libertad 1

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

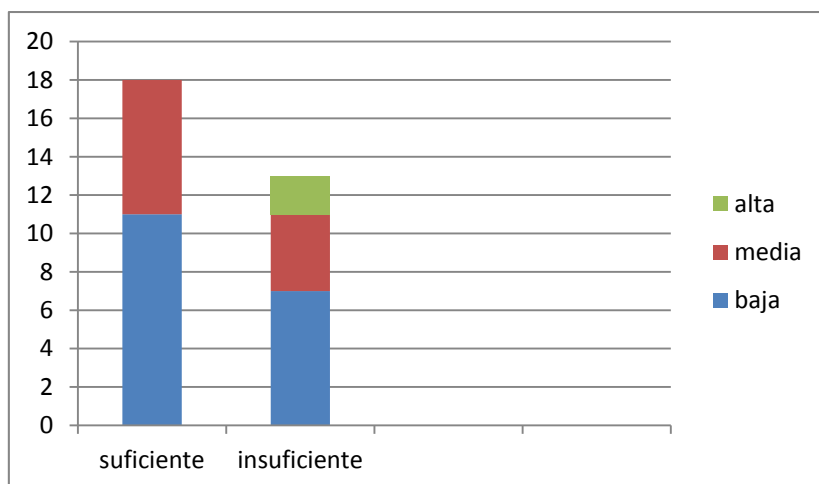
X^2 teórico 5,99

X^2 obtenido 1,2

Se realizó la prueba estadística de χ^2 y se obtuvo un resultado inferior al teórico, a un nivel de confianza de 0,05 por lo cual rechaza la H_1 y se acepta la H_0 es decir que no hay diferencias en el grado de conocimiento de los padres, con una probabilidad de error menor al 1%.

HIPOTESIS Nº 4 “El grado de conocimiento de los padres no se relaciona con la calidad de los hábitos alimentarios que forman en sus hijos”.

RELACION GRADO DE CONOCIMIENTO Y HABITOS ALIMENTARIOS



Al analizar la relación entre los conocimientos nutricionales de las madres y la calidad de la alimentación de sus hijos se observó que del 60% de las madres que presentaban conocimientos suficientes en relación a una alimentación saludable el 61% de los niños tenía calidad alta de alimentación y el 39% presentaban una calidad media. El 40% de las madres que tenían conocimientos insuficientes el 58% de los niños tenía baja calidad de alimentación, el 33% tenían calidad media y el 8% calidad alta.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

GRADO DE CONOCIMIENTOS	CALIDAD DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS			TOTAL
	BAJA	MEDIA	ALTA	
SUFICIENTES	11	7	0	18
INSUFICIENTE	7	4	1	12
TOTAL	18	11	1	30

Prueba estadística de χ^2 hipótesis n^o4

CATEGORIA	fo	Fe	fo - fe	fo - fe ²	Fo-fe ² /fe
A	11	10,8	0,2	0,04	0,0037
B	7	6,6	0,4	0,16	0,024
C	0	0	0	0	0
D	7	7,2	-0,2	0,04	0,0055
E	4	4,4	-0,4	0,16	0,036
F	1	0,4	0,6	0,36	0,9
TOTAL	30				0,96

Nivel de significación 0,05

Grados de libertad 2

X² teórico 5,99

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

X^2 obtenido 0,96

Se aplicó la prueba estadística de χ^2 para dos variables, a un nivel de confianza de 0,05 y se obtuvo un resultado menor al teórico por lo cual se rechaza la H_1 y se acepta la H_0 la cual establece que “si hay relación entre el grado de conocimiento de los padres y la calidad de los hábitos alimentarios que forman en sus hijos”.

HIPOTESIS Nº 5“Las conductas que tienen los niños y las maestras relacionados con los alimentos dentro del jardín son incorrectos”.

Al llevar a cabo las observaciones en los jardines me encontré con que los datos obtenidos no me permitían realizar la prueba de χ^2 cuadrada para la comprobación de la hipótesis.

Durante las mismas pude observar que las actividades que realizan los niños en ambos jardines son todos los días iguales, a medida que van llegando los chicos van sacando rompecabezas o algún otro juego mientras esperan que lleguen el resto de sus compañeros. Una vez que llegaron todos las maestras recogen los rompecabezas mientras los chicos sacan las tazas y los individuales de las mochilas y preparan la mesa para desayunar. Mientras las maestras van sirviendo el té los niños cantan una canción, dan gracias a Dios y luego cuentan hasta diez para recién comenzar a tomar el té.

En el primer jardín los niños no llevan con que desayunar sino que las madres se ponen de acuerdo y a cada una les toca llevar un día los bizcochos para que los chicos desayunen y de esta manera evitar inconvenientes de que alguno quiera la galleta del otro o de que se olviden de llevar su galleta. El desayuno va variando de acuerdo a lo que los chicos quieren les ofrecen te , mate cocido o leche con chocolate.

Las maestras obligan a los niños a tomar todo el té que les sirvieron y a medida que los chicos van terminando les dan su cepillo de dientes con pasta dental y van al baño a lavarse los dientes y las manos para comenzar con las actividades del día. Esta rutina se repite todos los días. El único día que los niños

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

llevan galletas desde sus casas para desayunar es el día viernes y las maestras las ponen todas juntas en platos en el centro de la mesa para que los chicos compartan.

Como aspecto a rescatar en este jardín observé que los chicos no tienen permitido llevar golosinas para comen en los recreos, cada chico lleva una fruta y cuando terminan las actividades la maestra las pelan y también las colocan en un plato en la mesa para que todos compartan las fruta.

Como aspecto a mejora observé que a principio de año los chicos llevan cada uno su cepillo de dientes y la maestra los pone todos juntos en una caja y todos los días los sacan y le dan a cada chico su cepillo y luego los vuelve a colocar en la misma caja.

En el segundo jardín Santa María la rutina diaria es igual al otro jardín a medida que van llegando van jugando hasta que es hora de izar la bandera luego vuelven al jardín y preparan la mesa para desayunar cada uno con su taza y con su individual, mientras la maestra le sirve el té los chicos cantan y dan gracias a Dios y recién comienzan a desayunar, en este caso los chicos si traen desde sus casas algo con que desayunar(grisines, bizcochos, galletas saladas, saladix, vocación, merengadas, operas , tía maría, bollo, rex) y en la mayoría de los chicos siempre era el mismo paquetito ya que no comían más de dos o tres galletitas y por eso al otro día volvían a llevar el mismo. A una de las niñas la madre le manda en la mochila dentro de un frasco leche en polvo para que la señorita le agregue al té porque sino no lo tomaba. Otras de las niñas siempre lleva algún yogurt, un flan o un serenito para desayunar porque no le gusta el té ni el mate. En este caso los chicos pueden llevar que comer en el recreo y llevan chocolates, alfajores, papas fritas, jugos. Los chicos llevan cada uno su cepillo de diente y su pasta dental en la mochila todos los días no lo dejan en el jardín. Al terminar el té forman una fila para ir a lavar la taza todos juntos y después forman otra fila para ir al baño a lavarse los dientes.

En ambos jardines observé que los chicos juegan mientras están desayunando, hablan con comida en la boca, se tiran el té, no se lavan las manos

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

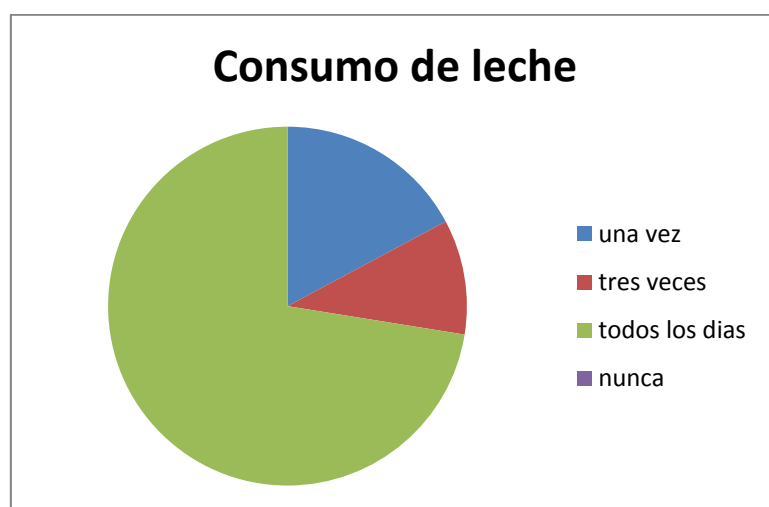
antes de desayunar pero si después, las maestras permanecen callada mientras los chicos desayunan salvo en alguna ocasión que les dicen que tomen todo el té que no van a tener fuerzas para jugar pero sino no aprovechan ese momento para conversar con los chicos y enseñarles la importancia de un buen desayuno y de tener buenos hábitos.

15.3 DATOS OBTENIDOS DE LA ANAMNESIS ALIMENTARIA REALIZADA A LOS PADRES SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTO DE SUS HIJOS.

TABLA 9 CONSUMO DE LECHE

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	5	16,6 %
TRES VECES	3	10 %
TODOS LOS DIAS	21	70 %
NUNCA	1	3.3 %
TOTAL	30	99,9 %

GRAFICO N° 9



Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

El 70% de los chicos consumía leche todos los días, el 16,6% lo hacía una vez a la semana, el 10% tres veces por semana y solo el 3,3% no consumía leche nunca.

TABLA N° 10 CONSUMO DE YOGURT

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	2	6,6 %
TRES VECES	16	53,3 %
TODOS LOS DIAS	11	36,6 %
NUNCA	1	3,3 %
TOTAL	30	99,5 %

GRAFICO N° 10



El 53,3% de los chicos consumía yogurt tres veces por semana, el 36,6% lo hacía todos los días, el 6,6% una vez a la semana y el 3,3% nunca.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA N° 11 **CONSUMO DE QUESO**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	9	30 %
TRES VECES	13	43,33 %
TODOS LOS DIAS	7	23,33 %
NUNCA	1	3,33 %
TOTAL	30	99,99 %

GRAFICO N° 11



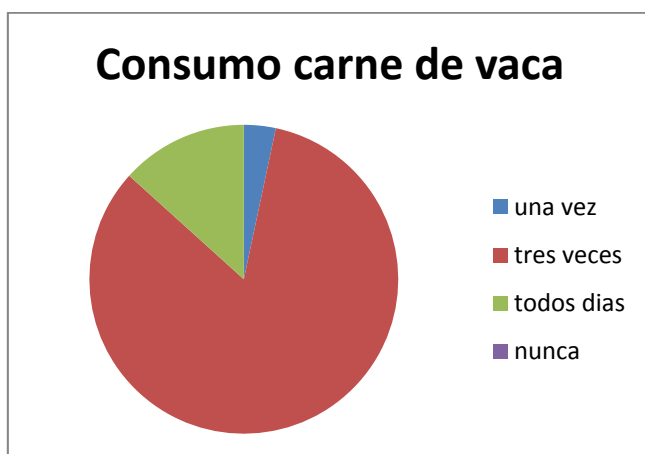
El 43,33 % de los chicos consumía quesos tres veces a la semana, el 30% lo hacía una vez por semana, el 23,33% todos los días y solo el 3,3% no consumía queso nunca.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 12 **CONSUMO CARNE DE VACA**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	1	3,33 %
TRES VECES	25	83,33 %
TODOS LOS DIAS	4	13,33 %
NUNCA	0	0 %
TOTAL	30	99,99 %

GRAFICO Nº 12



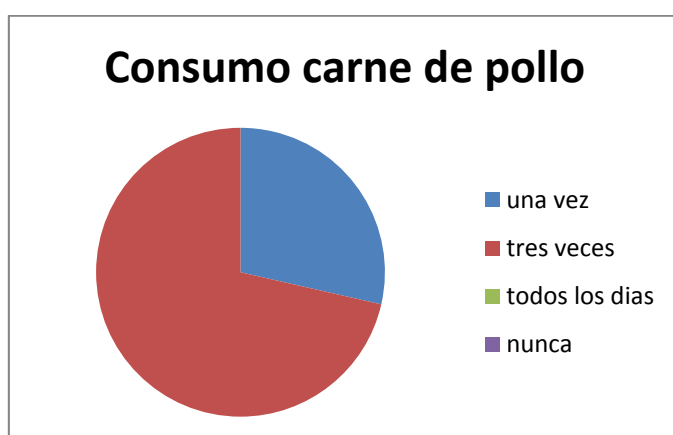
El 83,33 % de los chicos consume carne de vaca tres veces por semana, el 13,33% lo hacia todos los días y el 3,33% una vez a la semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 13 **CONSUMO CARNE DE POLLO**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	10	33,33 %
TRES VECES	20	66,67 %
TODOS LOS DIAS	0	0 %
NUNCA	0	0 %
TOTAL	30	100 %

GRAFICO Nº 13



El 66,67% de los chicos consumía carne de pollo tres veces por semana, mientras que el 33,33% lo hacía una vez por semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 14 **CONSUMO CARNE DE PESCADO**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	11	36,67 %
TRES VECES		0 %
TODOS LOS DIAS		0%
NUNCA	19	63,33 %
TOTAL	30	100 %

GRAFICO Nº 14



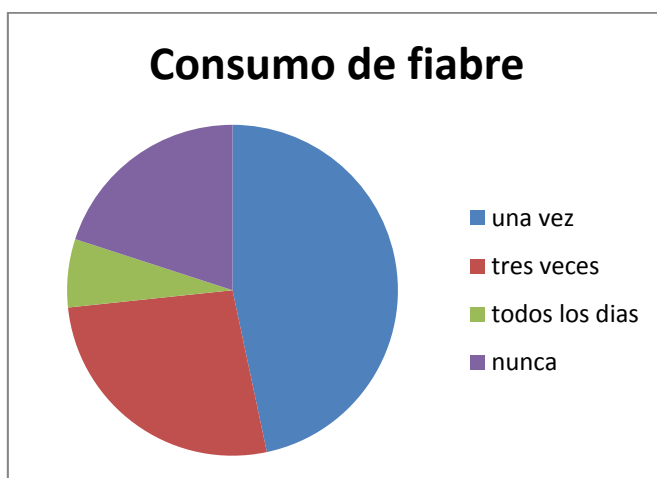
El 63,33% de los chicos no consumía pescado nunca y el 36,67% lo hacía solo una vez por semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 15 **CONSUMO DE FIAMBRE**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	14	46,67 %
TRES VECES	8	26,67 %
TODOS LOS DIAS	2	6,67 %
NUNCA	6	20 %
TOTAL	30	100,01 %

GRAFICO Nº 15



El 46,67% de los chicos consumía fiambres una vez por semana, el 26,67% lo hacía tres veces por semana, el 20% no consumía fiambres nunca y el 6,67% lo hacía todos los días.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 16 **CONSUMO DE HUEVO**

CANTIDAD POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
1	2	6,67 %
2 – 4	23	76,67 %
5 O MAS	3	10 %
NINGUNO	2	6,67 %
TOTAL	30	100,01 %

GRAFICO Nº 16



El 76,67% de los chicos consumía entre 2 y 4 huevos por semana, el 10% consumía 5 huevos o más, el 6,67% consumía 1 huevo por semana y el 6,67% de los chicos no consumían huevos nunca.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 17 **CONSUMO DE VERDURAS**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	4	13,3 %
TRES VECES	10	33,33 %
TODOS LOS DIAS	16	53,33 %
NUNCA		0 %
TOTAL	30	99,96 %

GRAFICO Nº 17



El 53,3% de los chicos consumía verduras todos los días, el 33,33% lo hacía tres veces por semana y el 13,3% una vez por semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 18 **CONSUMO DE FRUTA**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	2	6,67 %
TRES VECES	11	36,67 %
TODOS LOS DIAS	17	56,67 %
NUNCA		0 %
TOTAL	30	100,01 %

GRAFICO Nº 18



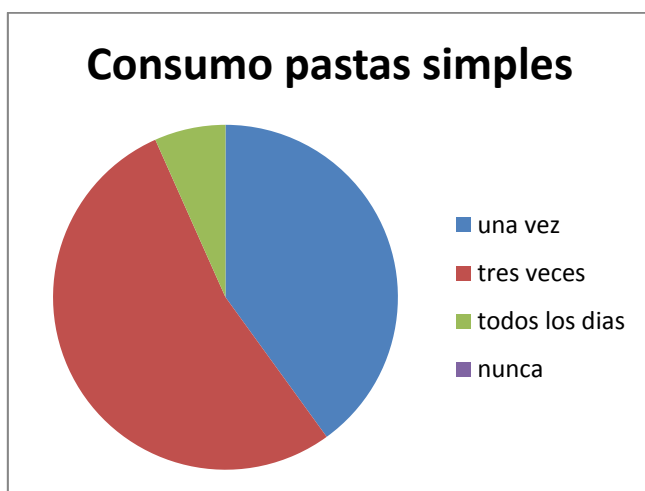
EL 56,67% consumía frutas todos los días, el 36,67% lo hacía tres veces por semana y el 6,67% una vez a la semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 19 **CONSUMO DE PASTAS SIMPLES**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	12	40 %
TRES VECES	16	53,33 %
TODOS LOS DIAS	2	6,67 %
NUNCA		0 %
TOTAL	30	100 %

GRAFICO Nº 19



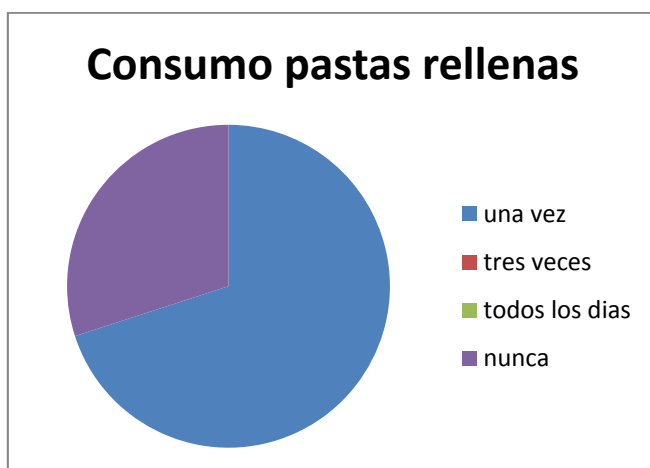
El 53,33% de los chicos consumía pastas simples tres veces por semana, el 40% lo hacía una vez a la semana

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 20 **CONSUMO DE PASTAS RELLENAS**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	21	70 %
TRES VECES		
TODOS LOS DIAS		
NUNCA	9	30 %
TOTAL	30	100%

GRAFICO Nº 20



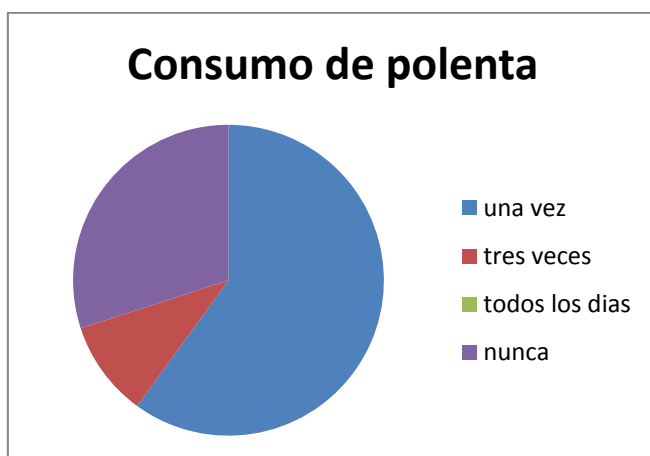
El 70% de los chicos consumía una vez a la semana pastas rellenas y el 30% no las consumía nunca.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA N° 21 **CONSUMO DE POLENTA**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	18	60 %
TRES VECES	3	10 %
TODOS LOS DIAS		0 %
NUNCA	9	30 %
TOTAL	30	100 %

GRAFICO N° 21



El 60% de los chicos consumía polenta una vez a la semana, el 30% no la consume nunca y el 10% consume polenta tres veces por semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 22 **CONSUMO DE ARROZ**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	15	50 %
TRES VECES	14	46,67 %
TODOS LOS DIAS	0	0%
NUNCA	1	3,3 %
TOTAL	30	99,97%

GRAFICO Nº 22



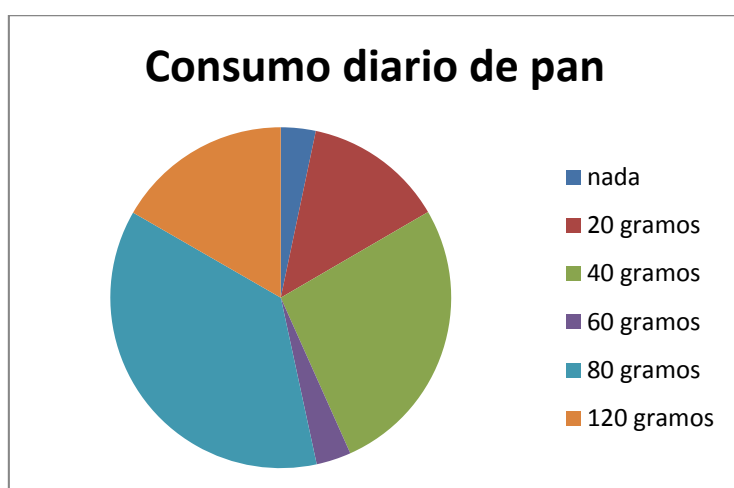
El 50% de los chicos consumía arroz una vez a la semana, el 46,67% lo hacía tres veces por semana y el 3,3% no consume arroz nunca.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA N° 23 **CONSUMO DIARIO DE PAN**

CANTIDAD POR DIA	VALOR RELATIVO	VALOR ABSOLUTO
NADA	1	3,3 %
20 GR.	4	13,3 %
40 GR	8	26,67 %
60 GR	1	3,3 %
80 GR	11	36,67 %
120 GR	5	16,67 %
TOTAL	30	99,91 %

GRAFICO N° 23



El 36,67% de los chicos consumía 80 gramos de pan por día, el 26,67% tenía un consumo de pan de 40 gramos por día, el 16,67% consumía 120 gramos de pan diariamente, el 13,3% consumía 20 gramos de pan, el 3,3% consumía 60 gramos por día y el 3,3% restante no consume pan.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 24 **CONSUMO DE GALLETAS DULCE**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	4	13,3 %
TRES VECES	13	43,33 %
TODOS LOS DIAS	13	43,33 %
NUNCA		0 %
TOTAL	30	99,96 %

GRAFICO Nº 24



El 43,33% de los chicos consumía galletas dulces todos los días, otro 43,33% las consuma tres veces por semana y el 13,3% las consumía una vez a la semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 25 **CONSUMO DE GALLETAS SALADAS**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	7	23,33 %
TRES VECES	5	16,67 %
TODOS LOS DIAS	11	36,67 %
NUNCA	6	20 %
TOTAL	30	96,64 %

GRAFICO Nº 25



El 36,67% de los chicos consumía galletas saladas todos los días, el 23,33% lo hacía una vez a la semana, el 20% no consumía galletas saladas nunca y el 16,67% lo hacía tres veces por semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 26 **CONSUMO DE GOLOSINAS**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	4	13,33 %
TRES VECES	11	36,67 %
TODOS LOS DIAS	15	50 %
NUNCA		0 %
TOTAL	30	100 %

GRAFICO Nº 26



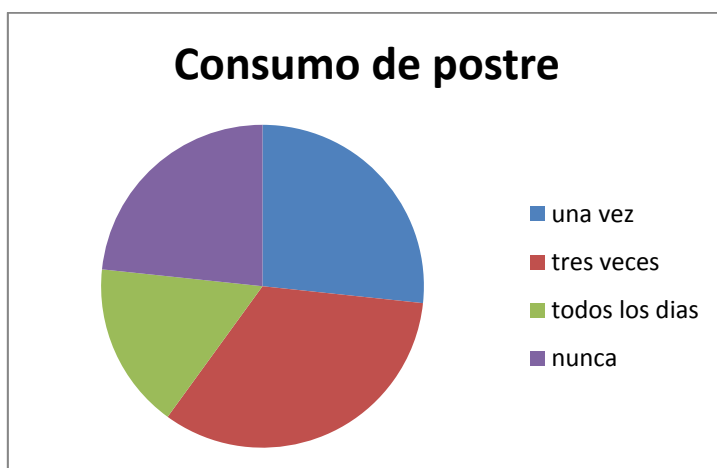
El 50% de los chicos consumía golosinas todos los días, el 36,67% lo hacía tres veces por semana y el 13,33% solo consumía golosinas una vez por semana

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 27 **CONSUMO DE POSTRE**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	8	26,67 %
TRES VECES	10	33,33 %
TODOS LOS DIAS	5	16,67 %
NUNCA	7	23,33 %
TOTAL	30	100 %

GRAFICO Nº 27



El 33,33% consumía postres tres veces por semana, el 26,67% los consumía una vez por semana, el 23,33% no consumía postres nunca y el 16,67% lo hacía todos los días.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA Nº 28 **CONSUMO DE AMASADOS DE PASTERLERIA**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	23	76,67 %
TRES VECES	4	13,33 %
TODOS LOS DIAS		0 %
NUNCA	3	10 %
TOTAL	30	100%

GRAFICO Nº 28



El 76,67% de los chicos consumía amasados de pastelería una vez por semana, el 13,33% lo hacía tres veces por semana y el 10% no los consumía nunca.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA N° 29 **CONSUMO DE MANTECA**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	7	23,33 %
TRES VECES	5	16,67 %
TODOS LOS DIAS		0 %
NUNCA	18	60 %
TOTAL	30	100 %

GRAFICO N° 29



El 60% de los chicos no consumía manteca nunca, el 23,33% lo hacía una vez por semana y el 16,67% lo hacía tres veces por semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA N° 30 **CONSUMO DE FRITURA**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	14	46,67 %
TRES VECES	13	43,33 %
TODOS LOS DIAS	1	3,3 %
NUNCA	2	6,67 %
TOTAL	30	99,97 %

GRAFICO N° 30



El 46,67% consumía frituras una vez a la semana, el 43,33% lo hacía tres veces por semana, el 6,67% no consumía frituras nunca y el 3,3% lo hacía todos los días.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA N° 31 **CONSUMO DE GASEOSAS**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	7	23,33 %
TRES VECES	8	26,67 %
TODOS LOS DIAS	14	46,67 %
NUNCA	1	3,3 %
TOTAL	30	99,97 %

GRAFICO N° 31



El 46,67% de los chicos consumía gaseosas todos los días, el 26,67% la consumía tres veces por semana, el 23,33% lo hacía una vez a la semana y solo el 3,3% no las consumía nunca.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

TABLA N° 32 **CONSUMO DE COMIDAS RAPIDAS**

VECES POR SEMANA	VALOR ABSOLUTO	VALOR RELATIVO
UNA VEZ	22	73,33%
TRES VECES	8	26,67 %
TODOS LOS DIAS	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	30	100 %

GRAFICO N° 32



El 73,33% consumía comidas rápidas una vez a la semana y el 26,67% lo hacía tres veces por semana.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 16

RECOMENDACIONES

16.1 LAS 10 REGLAS DE ORO DE LA ALIMENTACION INFANTIL

- 1) Consumir solo alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente y conservados a una temperatura adecuada.
- 2) Cocinar correctamente los alimentos (75° C en el centro)
- 3) Consumir los alimentos inmediatamente después de ser cocinados.
- 4) Guardar cuidadosamente los alimentos después de ser cocinados a más de 60° C o menos de 7° C.
- 5) Calentar suficientemente los alimentos ya cocinados(70° C en todas sus partes)
- 6) Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos.
- 7) Vigilar la higiene de la persona que cocina, especialmente cuidar que no tenga heridas en los dedos. Mantener la superficie de donde se preparan los alimentos bien limpia, la basura en recipientes alejados del área de cocina, en bolsas descartables o en recipientes de paredes lisas y fáciles de desinfectar.
- 8) Mantener los alimentos lejos del alcance de insectos, roedores y de animales domésticos.
- 9) Emplear exclusivamente agua potable para cocinar.
- 10) Al comer en lugares públicos, no consumir alimentos expuestos al aire y a la temperatura ambiente.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

16.2 CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SEGURA

- 1) Cocinar adecuadamente la carne tanto en la superficie como en el interior.
- 2) Desaconsejar el uso de carne picada en los más chicos y asegurarse de que la cocción es adecuada.
- 3) Lavar cuchillos, tenedores y tablas al terminar de trozar carnes o alimentos crudos y evitar utilizarlos en alimentos ya cocidos.
- 4) No dejar más de dos horas un alimento recién cocinado fuera de la heladera.
- 5) En la heladera, ubicar la carne y los productos crudos en la parte inferior de la misma y recuerde que al descongelar productos en la heladera éstos deben estar envueltos con un envase hermético para evitar que goteen sobre otros alimentos.
- 6) Lavar muy bien las verduras con agua potable.
- 7) Si utiliza huevos recuerde lavarlos bien antes de cocinarlos y evitar el consumo de huevo crudo o poco cocido.
- 8) No tomar agua de fuentes no seguras ni lavar utensilios con ella.
- 9) Extremar la higiene de manos especialmente luego de ir al baño.
- 10) No utilizar leche sin pasteurizar ni quesos de elaboración artesanal de origen dudoso ni yogures caseros.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 17

DISCUSION

Al llevar a cabo la presente investigación y analizar los datos obtenidos en la misma se pudo observar que a diferencia de lo encontrado en la investigación realizada en Chile, las madres del departamento El Carmen, Jujuy, presentaban conocimientos nutricionales suficientes para mantener un estilo de vida saludable, si bien en esta investigación no se realizó una correlación entre el nivel de educación y ocupación de las madres con los conocimientos de las mismas, como así tampoco si pertenecen a una zona urbana o rural.

Al observar cuales eran los alimentos que llevaban los niños/as al jardín los resultados obtenidos se relacionaban con los resultados de la investigación "Educación para la vida, la importancia de la alimentación en los niños preescolares", ya que en ambas investigaciones se observó que los alimentos que eligen los niños/as son aquellos fuentes de hidratos de carbono o una combinación de hidratos de carbono y grasas y que no hay selección de alimentos fuentes de proteínas.

Al igual que en la investigación "Hábitos alimentarios que practican las madres con niños menores de cinco años en el barrio del Nuevo San José, San José Peten de Marzo a Mayo, 2008", en Guatemala, en la investigación realizada en Jujuy, también se evidencio la necesidad de educar a las madres sobre el tema de los hábitos alimentarios y nutricionales como así también reforzar los conocimientos que poseen acerca del tema para mejorar el estilo de vida de los niños/as.

Así mismo en ambas investigaciones se observó que las madres brindan alimentos nutritivos recomendados por la pirámide nutricional pero no en las cantidades adecuadas para mantener un VCT adecuado según las recomendaciones para la edad y a diferencia de las madres de Guatemala, las de Jujuy si contaban con conocimientos sobre cómo debía ser una alimentación adecuada pero que los mismos no estaban relacionados con los hábitos alimentarios y nutricionales que formaban en sus hijos.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Al igual que los niños de Bogotá, los niños/as del departamento el Carmen, Jujuy presentaban un elevado consumo de bebidas gaseosas, pero en esta investigación no se relacionó el consumo de gaseosas con el estado nutricional de los niños/as.

Al realizar esta investigación se pudo observar que si no se modifican los hábitos alimentarios y nutricionales de los niños/as en edades tempranas, estos pueden llegar a desarrollar sobrepeso u obesidad en etapas posteriores de la vida debido a una mala elección de alimentos, como así mismo un estado de mal nutrición debido a la falta de nutrientes esenciales, ya que se observó que el 50% de los niños analizados en esta investigación presentaban un consumo de alimentos que superaba el VCT recomendado para esa edad, y el 13,3 % de los niños presentaba un consumo menor al recomendado, a su vez esto está relacionado con los datos encontrados en la investigación ¿Obesidad o desnutrición? Problema actual de los niños peruanos menores de cinco años.

Durante el desarrollo de esta investigación pude observar que los malos hábitos alimentarios y nutricionales no es solo un problema de nuestra sociedad, sino que es más bien un problema a nivel internacional y que trasciende a todas las culturas, costumbres y conocimientos.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 18

CONCLUSION

El presente estudio se realizó en un grupo de madres y niños de cuatro años que asistían a dos jardines del departamento El Carmen y con las maestras de ambos jardines.

Al comenzar con esta investigación me planteé los siguientes interrogantes: ¿Cuál es el uso más frecuente que hacen los padres de los alimentos?, ¿Cuál es el grado de conocimientos que tienen los padres respecto de una alimentación saludable?, ¿Los conocimientos de los padres respecto de una alimentación saludable están relacionados con la calidad de los hábitos alimentarios que forman en sus hijos?, ¿Cuál es la calidad de la alimentación que tienen los niños? y ¿qué conductas presentaban los niños vinculadas a los alimentos?. Para poder responder a cada uno de ellos se plantearon diferentes hipótesis.

Al ir desarrollando el trabajo y realizando el análisis de cada hipótesis pude llegar a las siguientes conclusiones:

Con respecto a la hipótesis nº 1 “El uso más frecuente de los alimentos que hacen los padres es como premio”, se concluyó que se acepta la hipótesis de investigación pero dicho análisis marca una dirección diferente a la hipótesis ya que el mayor uso que hacen los padres de los alimentos es como “chantaje” ya que las frases más usadas a la hora de comer eran “ Si comes toda la comida te compro el juguete que quieres, o te llevo al parque o te dejo ver televisión” y “ Si no me haces caso no vas a comer postre”. El usar los alimentos con estos fines es perjudicial para los niños ya que condiciona a los mismos a repetir este tipo de conductas cada vez que quieren conseguir algo. Como expusimos anteriormente en el marco teórico, el desarrollo de la conducta alimentaria está determinado por dos aspectos: la regulación fisiológica del apetito- saciedad y el contexto social. La saciedad es la sensación fisiológica de plenitud que determina el término de la ingesta alimentaria. La saciedad está influenciada por el aprendizaje y puede ser condicionada. Al usar los alimentos con estos fines estamos condicionando la saciedad de los niños ya que los mismos terminaran toda la porción para obtener

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

la recompensa aun no teniendo hambre. Esto mismo se ve reflejado también en lo dicho por Patricia Aguirre cuando hace referencia a que los humanos nacemos con una sabiduría corporal que nos permite autorregular la ingesta de acuerdo con el registro interoceptivo de hambre y saciedad. Venimos equipados con una capacidad de búsqueda de alimentos y a la vez de detener nuestra ingesta una vez satisfecha nuestra necesidad de energía y nutrientes. Sin embargo a fuerza de control e indicación externa parental, y tal vez con el fin de obtener recompensas por su comportamiento, los chicos dejan de responder a sus propios registros corporales y comienzan a guiar su alimentación de acuerdo con los elementos o señales del medio. De esta manera al usar los alimentos con otros fines que no sean nutricionales se pueden ocasionar problemas en los niños a medida que vayan creciendo y tengan dificultad para reconocer las señales físicas de si están comiendo realmente por hambre o por otros motivos.

Al analizar la hipótesis nº 2 “La calidad de la alimentación que tienen los niños es mejorable”, luego de realizar el análisis estadístico se concluyó que no había diferencias en la calidad de la alimentación de los niños.

En relación a la hipótesis nº 3 “El grado de conocimiento que tienen los padres relacionados con una alimentación saludable es insuficiente”, luego de aplicar la prueba estadística de χ^2 se concluyó que no hay diferencias en el grado de conocimientos de los padres. Al observar cada encuesta con detalle se observó que no había diferencias significativas en la cantidad de respuestas correctas en relación a cómo debía ser una alimentación saludable y que el 60% de la muestra analizada tenía conocimientos suficientes relacionados con una alimentación saludable y que solo el 40% tenía conocimientos insuficientes.

Al analizar la hipótesis nº 4 “El grado de conocimiento de los padres no se relaciona con la calidad de los hábitos alimentarios que forman en sus hijos”, al realizar el análisis estadístico se concluyó que si hay relación entre el grado de conocimiento de los padres y la calidad de los hábitos alimentarios que forman en los niños. En este caso como hábitos alimentarios tuvimos en cuenta aquellos relacionados con el momento de la comida como ser el lavado de mano, de dientes, el comer sentados a la mesa o mientras juegan, la cantidad de comidas

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

que realizan al día y si el horario de la comida es usado como momento para conversar en familia o para ver televisión o discutir. Los resultados mostraron que si bien había relación entre los conocimientos que tenían las madres y los hábitos de los chicos, cuando se les pregunto a las madres que factores tienen en cuenta a la hora de preparar las comidas de los niños el 76,66% de las madres dijo que tenían en cuenta los gustos de los chicos y que prefieren prepararle lo que a ellos les gusta para que se sienten contentos a la mesa y que a veces le permiten a los chicos comer en la cama o mientras están jugando porque de otra manera se niegan a comer pero manifestaron saber que no era lo más recomendado y solo el 23,33% dijo que desde pequeños los acostumbraron a que coman de todo y que prefieren prepararles platos más saludables y acostumbrarlos a comer en familia en la mesa.

Estos datos reflejan lo que mencionábamos en la teoría cuando decíamos que los conocimientos nutricionales que tienen los padres en algunos casos altera muy poco las prácticas o hábitos alimentarios que tiene la familia, en general se tiende a cocinar comidas que gusten a toda la familia teniendo como puntos principales de referencia el tiempo y el costo de las mismas más que adecuarlos a los preceptos nutricionales.

La conducta alimentaria de los padres constituye el primer modelo a imitar por los niños: el horario regular y previsible, el aviso previo a la comida, lavarse las manos, la preparación de la mesa, el uso de los cubiertos, la selección de los alimentos, un ambiente de cordialidad entre los familiares, una duración aproximada de cada comida, cepillarse los dientes después de cada comida, etc., constituyen el modelo base del aprendizaje alimentario. Las experiencias tempranas del niño con la comida y, en especial, las prácticas alimentarias de los padres tienen fundamental importancia en el desarrollo de sus hábitos alimentarios.

Los ejemplos que dan los adultos a los chicos son importantes a esta edad ya que los chicos también aprenden mediante la imitación de comportamientos. Tan importante como lo que se dice es lo que se hace en frente de los niños, muchas veces los rechazos de los niños por determinados alimentos como

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

también muchas de las actitudes que tienen los niños son aprendidas del entorno tanto familiar, social o cultural.

Al analizar la hipótesis nº 5 “Las conductas que tienen los niños y las docentes relacionados con los alimentos dentro del jardín son incorrectos”, se observó que los alimentos que llevaban los chicos al jardín no tenían mucha variedad ya que estos se repetían a lo largo de toda la semana y eran aquellos ricos en hidratos de carbono o una combinación de hidratos de carbono con azúcar o grasas. Con respecto a las conductas de los chicos se observó que las actividades que realizaban los chicos se repetían todos los días de la misma manera, desayunaba, se lavaban las manos, los dientes y comenzaban con las tareas. Con relación a las actitudes de las maestras a la hora del desayuno se observó que las mismas se limitaban a servir el té a los niños y a controlar que lo tomen todo antes de ir a lavarse las manos y las tasas y que no utilizaban el momento del desayuno para transmitir algunos conocimientos a los chicos sobre cómo debería ser una alimentación sana.

Uno de los papeles importantes que desempeña el docente es el de servir como mediador entre la cultura y el alumno y no solo el de transmitir los conocimientos propios de cada materia. La figura del docente para los niños tiene un sentido importante, ya que en muchos casos las palabras del docente llegan más a los chicos y tienen más importancia que la de los mismos padres, es por este motivo que hacemos referencia a que las maestras tendrían que tratar de dedicarles más atención a la promoción de buenos hábitos tanto alimentarios como nutricionales y no solo a que los chicos repitan conductas de forma automática.

Con esta investigación quise hacer un pequeño aporte a la ciencia sobre la relación que existe entre los conocimientos nutricionales de los padres y la relación con los hábitos alimentarios que forman en los chicos y sobre cuál es la calidad de la alimentación que tienen los niños de cuatro años en el Departamento El Carmen, Provincia de Jujuy y a su vez determinar cuáles eran los alimentos menos consumidos (legumbres) para poder implementar acciones para promover su consumo y al mismo tiempo mostrar el exceso de consumo de

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

golosinas y bebidas gaseosas que a largo plazo traen problemas tan serio como son el sobrepeso y la obesidad tan frecuentes de ver en los niños y adolescentes hoy en día.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CAPITULO 19

PROYECCIONES

Al realizar este trabajo surgieron como varias líneas de investigación para realizar en un futuro que complementen los datos encontrados en el mismo. Al ser el Departamento El Carmen y la Provincia de Jujuy en si un lugar con una fuerte inmigración sobre todo Boliviana, sería necesario investigar cuales son los hábitos o costumbres alimentarias que van manteniendo en el tiempo las familias o si al cambiar de país se ven forzados a modificar sus costumbres ya sea por la disponibilidad de los alimentos o la accesibilidad a los mismos. También sería importante determinar cuáles son las complicaciones (si es que las tienen) tanto a nivel físico como emocional de tener que modificar su cultura o si logran mantener los mismos hábitos de su país de origen adaptándose a las nuevas culturas.

Por otro lado sería interesante ampliar la investigación a otras escuelas del departamento tanto de educación pública como privada y determinar en qué grado influye el nivel sociocultural y económico en los hábitos nutricionales.

Otra línea de investigación sería determinar cuál es el efecto que tienen las publicidades alimentarias en las madres y en los niños, si el efecto que tienen las mismas es positivo o negativo y a su vez determinar cuál es el mensaje que intentan transmitir y si los alimentos publicitados en horario infantil representan un beneficio o un perjuicio para la salud.

También es necesario plantear estrategias de intervención educativa en las escuelas para trabajar en conjunto con los padres, maestros y niños, organizando talleres y charlas con las madres en donde las mismas tengan posibilidades de plantear cuales son las dudas más frecuentes que tienen a la hora de planificar las comidas de los chicos, en donde puedan debatir entre ellas en relación a lo que consideren adecuado o no para los chicos y en donde participe el licenciado en nutrición como guía y en donde se las pueda asesorar sobre cómo hacer preparaciones más nutritivas e incorporar otros alimentos sin que se vea modificado el presupuesto familiar.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

A su vez es necesario trabajar con los chicos usando métodos didácticos como títeres y otros tipos de juegos en donde se le enseñe a los chicos la importancia del consumo de todos los alimentos de la pirámide nutricional y organizar talleres de cocina para que los chicos tengan contacto con los alimentos y aprendan a diferenciarlos por los colores, formas y los beneficios para el cuerpo.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del
Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación
con los conocimientos nutricionales de los padres.

ANEXOS

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

ANEXO Nº 1

ENCUESTA Nº 1 PARA DETERMINAR EL GRADO DE CONOCIMIENTO DE LOS PADRES.

Edad

Estado civil:

Soltera

Casada

Divorciada

En pareja

Cantidad de hijos

Nivel de formación:

Primario completo

Primario incompleto

Secundario completo

Secundario incompleto

Terciario

Universitario

Ocupación

¿Cuántas horas trabaja fuera del hogar?

¿Quién se encarga de las necesidades de su hijo mientras usted trabaja?

¿Su marido trabaja? ¿Cuántas horas permanece fuera del hogar? ¿Cuándo regresa a la casa pasa tiempo con su hijo?

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

¿Quién es el encargado de la educación del niño?

¿Su hijo tiene alguna enfermedad? ¿Debe llevar una dieta especial?

¿Cuántas comidas considera que debe realiza su hijo durante el día?

¿Considera que debe tener horarios para cada comida? SI NO

¿Cuál considera que es la comida más importante del día?

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

¿Cómo considera que debe comer su hijo? Mucho Moderado Poco

¿Considera que su hijo debe consumir diariamente leche, yogur o quesos? SI NO

¿Cuál considera que son mejores para la alimentación de su hijo?

Lácteos enteros

Lácteos descremados

¿Considera que es bueno consumir diariamente frutas y verduras de todo tipo y color? SI NO

¿Considera que es bueno comer diariamente carnes rojas y blancas? SI
NO

¿Cuál considera que es más saludable para cocinar el aceite o las grasas animales?

¿Considera que es bueno disminuir el consumo de azúcar, golosinas y sal? SI
NO

¿Cuál considera que es la bebida más saludable?

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Agua

Jugos naturales

Jugos envasados

Jugos en polvo

gaseosas comunes

gaseosas light

¿Considera que es bueno consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres diariamente (fideos, arroz, arvejas lentejas porotos etc.)? SI

NO

¿Considera que es bueno comer diariamente facturas tortas masas galletas dulces etc.? SI NO

¿Considera que es bueno aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y dialogo con los chicos? SI NO

¿A la hora de preparar las comidas tienen en cuenta las preferencias de su hijo por algún alimento? SI NO ¿Por qué?

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

ANEXO Nº 2

ENCUESTA Nº 2 PARA CONOCER LA CALIDAD DE LA ALIMENTACION DE LOS CHICOS

Edad

Estado civil

Cantidad de hijos

Nivel de formación

Ocupación

Por favor marque con una cruz cual o cuales en caso de que sean más de dos la/s frase/s que usa con más frecuencia.

Si te portas bien te compro una hamburguesa (en caso de que sea otro alimento por favor señale cual)

Que quieres comer el día de tu cumple

Tienes que comer toda la comida para crecer grande como tu papa

Si comes toda la comida te compro el juguete que quieres o te llevo al parque o te dejo ver televisión

Come toda la comida o no vamos a comprar caramelos o chocolates (en caso de que sea otro alimento por favor señale cual es)

Si te preparo un postre o la comida que más te guste se te va a pasar el enojo.

Come todo o no vas a tener fuerza para ir a jugar.

Si no me haces caso no vas a comer postre

ANAMNESIS ALIMENTARIA

1 ¿Cuántas veces por semana consume leche?

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

¿Entera o descremada?

2¿Cuántas veces por semana consume yogurt?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

¿Entero o descremado?

3¿Con que frecuencia come queso?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué tipo?

¿Qué cantidad por vez?

4¿Cuántas veces por semana consume carne de vaca?

Una vez por semana

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿En las dos comidas (almuerzo y cena)?

¿Qué cantidad por vez?

5 ¿Cuántas veces por semana consume pollo?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿En las dos comidas (almuerzo y cena)?

¿Qué cantidad por vez?

6 ¿Cuántas veces por semana consume pescado?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿En las dos comidas (almuerzo y cena)?

¿Qué cantidad por vez?

7 ¿Cuántas veces por semana consume fiambres?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Todos los días

Nunca

¿Cuáles?

¿Qué cantidad por vez?

8 ¿Cuántos huevos come por semana?

9 ¿Cuántas veces por semana consume verduras?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

¿Qué verduras prefiere su hijo?

10 ¿Cuántas veces por semana consume fruta?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

¿Qué frutas prefiere su hijo?

11 ¿Cuántas veces por semana come pastas simples (fideos, ñoquis)?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

12 ¿Cuántas veces por semana consume pastas rellenas (ravioles, canelones etc.)?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

13 ¿Cuántas veces por semana consume polenta?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

14 ¿Cuántas veces por semana consume arroz?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

15¿Qué cantidad de pan come diariamente?

16¿Cuántas veces por semana consume galletitas dulces?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿De qué tipo (simples o rellenas)?

¿Cuántas unidades por día?

17¿Cuántas veces por semana consume galletas saladas?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Cuántas unidades por vez?

18¿Cuántas veces por semana consume dulces(mermelada o golosinas)?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Cuáles?

¿Qué cantidad por vez?

19¿Con que frecuencia come postres?

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Cuáles prefiere?

20 ¿Con que frecuencia come amasados de pastelería (tortas, facturas, masas etc)?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Cuántas porciones o unidades por vez?

21 ¿Qué cantidad de azúcar consume diariamente?

22 ¿Cuántas veces por semana consume manteca?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

23 ¿Cuántas veces por semana consume frituras?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

¿Con que las hace? Grasa Aceite

24¿Cuántas veces por semana consume gaseosas?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

¿Consume gaseosas comunes o light?

25¿Cuántas veces por semana consume pizzas, empanadas, lomitos, hamburguesa papas fritas, etc.?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Todos los días

Nunca

¿Qué cantidad por vez?

26¿Realiza actividad física fuera del horario escolar? SI NO

¿Cuál?

¿Cuántas veces por semana?

¿Cuántos minutos aproximadamente?

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

27 ¿El momento de la comida es usada para: ver televisión

Conversar en familia

Como momento de discusión.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

ANEXO Nº 3

GUIA DE OBSERVACION A LAS CONDUCTAS DE LOS NIÑOS EN EL JARDIN

Aspectos a observar: 1) Los alimentos que consumen los niños en el jardín son nutritivos o no.

2) Quienes son las encargadas de preparar el desayuno.

3) En función de que factores determinan cual será el desayuno de los niños

4) Se tienen en cuenta las preferencias del niño a la hora del mismo.

5) Los alimentos que consumen los niños en el desayuno son provistos por las maestras o los niños los llevan desde su hogar.

6) Cual es la variedad de alimentos que llevan a lo largo de la semana.

7) El desayuno que le ofrecen a los niños es diferente en verano o invierno.

8) Mantienen una higiene adecuada durante el proceso de consumo de los alimentos.

9) Actitudes que presentan los niños durante el desayuno en relación a consumo de los alimentos y con el resto de sus compañeros.

10) Actividades que realizan los mismos para prepararse para desayunar.

11) Actitudes que presentan las maestras en relación con el desayuno de los chicos.

12) La hora del desayuno es usada por las maestras para transmitir hábitos adecuados de higiene y de una alimentación saludable.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del
Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación
con los conocimientos nutricionales de los padres.

ANEXO 4 DATOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA REALIZADA A LAS

MADRES PARA DETERMINAR LOS CONOCIMIENTOS NURICIONALES

ENCUESTA N1	Edad	Estado civil	Hijos	Formacion	Ocupacion	Hs. De trabajo	Cuidado niño
ENCUESTA 1	28 años	casada	1 hijo	terciario	estudiante	5hs	niñera
ENCUESTA 2	33 años	casada	2 hijos	terciario	docente	7 hs	abuelos pater
ENCUESTA 3	30 años	casada	2 hijos	terciario	docente NI	6 hs	abuela mat
ENCUESTA 4	39 años	en pareja	2 hijos	universitario		10 hs	niñera
ENCUESTA 5	33 años	casada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa		
ENCUESTA 6	35 años	en pareja	1 hijo	sec. completo	empleada	4 hs	abuela
ENCUESTA 7	37 años	casada	2 hijos	universitario	dis. Industrial	4 hs	niñera
ENCUESTA 8	32 años	casada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa		
ENCUESTA 9	38 años	en pareja	3 hijos	universitario	independiente		niñera
ENCUESTA 10	30 años	casada	3 hijos	universitario	lic. En psicología	4 hs	empleada
ENCUESTA 11	33 años	casada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa		
ENCUESTA 12	22 años	casada	1 hijo	sec. Completo			
ENCUESTA 13	34 años	casada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa		
ENCUESTA 14	31 años	divorciada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa		
ENCUESTA 15	28 años	casada	2 hijos	sec. Completo	comerciante	8hs	niñera
ENCUESTA 16	26 años	en pareja	4 hijos	sec.incompleto			
ENCUESTA 17	43 años	casada	3 hijos	sec. Completo	ama de casa		
ENCUESTA 18	23 años	en pareja	1 hijo	terciario	docente	6hs	mi madre y mi pareja
ENCUESTA 19	24 años	en pareja	2 hijos	terciario	ama de casa		
ENCUESTA 20	25 años	casada	1 hijo	terciario	ama de casa		
ENCUESTA 21	32 años	casada	2 hijos	universitario	administrativa	8hs	niñera y familiares
ENCUESTA 22	33 años	casada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa		
ENCUESTA 23	35 años	casada	2hijos	sec. Completo	empleada publica	6hs	abuela
ENCUESTA 24	28 años	soltera	1hijo	terciario	policia	24hs x 48 hs de descanso.	abuela
ENCUESTA 25	24 años	casada	2 hijos	terciario	docente	4hs	las abuelas
ENCUESTA 26	34 años	en pareja	2 hijos	sec. Completo	estudiante		
ENCUESTA 27	28 años	en pareja	3 hijos	sec. Completo	empleada administrativa.	7 hs	niñera
ENCUESTA 28	30 años	casada	1 hijo	universitario	independiente	6 hs.	niñera
ENCUESTA 29	29 años	casada	2 hijos	terciario	docente	4 hs	padre
ENCUESTA 30	27 años	soltera	1 hijo	sec. Completo	emplada	5 hs	mi madre.

ENCUESTA N1	Edad	Estado civil	Trabajo marido	Hs. Trab. Marido	tiempo con el niño	educacion niño	enfermedad
ENCUESTA 1	28 años	casada	si	6hs	si	abuelas, madre y padre	no
ENCUESTA 2	33 años	casada	si	9hs	si	papa y mama	no
ENCUESTA 3	30 años	casada	si	10hs	si	mama	no
ENCUESTA 4	39 años	en pareja	si	14 hs	si	padre y madre	no
ENCUESTA 5	33 años	casada	si	no tiene horario	si	padre y madre	no
ENCUESTA 6	35 años	en pareja	si	8hs	si	padre y madre	si
ENCUESTA 7	37 años	casada	si	8 hs	si	padre y madre	no
ENCUESTA 8	32 años	casada	si	10hs	si	mama	no
ENCUESTA 9	38 años	en pareja	si	10hs	si	mama	no
ENCUESTA 10	30 años	casada	si	10 hs	si	madre y padre	no
ENCUESTA 11	33 años	casada	si	4hs	si	madre	no
ENCUESTA 12	22 años	casada	si	8hs	si	los dos	no
ENCUESTA 13	34 años	casada	si	12hs	si	los dos	no
ENCUESTA 14	31 años	divorciada				la madre	no
ENCUESTA 15	28 años	casada	si	6hs	si	papa y mama	no
ENCUESTA 16	26 años	en pareja	si	10hs	si	los dos	no
ENCUESTA 17	43 años	casada	si	10hs	si	los padres	no
ENCUESTA 18	23 años	en pareja	si	8hs	si	la madre	si
ENCUESTA 19	24 años	en pareja	si	8s	si	mi pareja, yo y el jardin	no
ENCUESTA 20	25 años	casada	si	9hs	si	mama y papa	no
ENCUESTA 21	32 años	casada	si	10hs	si	padre y madre	no
ENCUESTA 22	33 años	casada	si	8hs	si	padre y madre	no
ENCUESTA 23	35 años	casada	si	6hs	si	padre y madre	no
ENCUESTA 24	28 años	soltera				la madre	no
ENCUESTA 25	24 años	casada	si	8hs	si	padre y madre	no
ENCUESTA 26	34 años	en pareja	si	8hs	si	la madre	no
ENCUESTA 27	28 años	en pareja	si	8hs	si	madrey padre	no
ENCUESTA 28	30 años	casada	si	8 hs	si	los padres	no
ENCUESTA 29	29 años	casada	si	4 hs	si	madre y padre	no
ENCUESTA 30	27 años	soltera	la madre	no

ENCUESTA N1	Edad	Estado civil	dieta especial	comidas/ dia		Hora/ comida	comida imp.	como comer	lacteos/dia
ENCUESTA 1	28 años	casada	no	4 comidas	A	no	almuerzo	moderado	no
ENCUESTA 2	33 años	casada	no	6 a 8 comidas	I	si	las 4	moderado	si
ENCUESTA 3	30 años	casada	no	5 comidas	I	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 4	39 años	en pareja	no	6 comidas	I	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 5	33 años	casada	no	4 comidas	A	si	alm.y cena	moderado	si
ENCUESTA 6	35 años	en pareja	no	4 comidas	A	si	desayuno	poco	no
ENCUESTA 7	37 años	casada	no	4 comidas	A	si	almuerzo	moderado	si
ENCUESTA 8	32 años	casada	no	4 comidas	A	no	desayuno	poco	si
ENCUESTA 9	38 años	en pareja	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 10	30 años	casada	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 11	33 años	casada	no	4 comidas	A	si	las 4	moderado	si
ENCUESTA 12	22 años	casada	no	4 comidas	A	si	almuerzo	moderado	si
ENCUESTA 13	34 años	casada	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 14	31 años	divorciada	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 15	28 años	casada	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 16	26 años	en pareja	no	4 comidas	A	si	des. Y alm.	moderado	si
ENCUESTA 17	43 años	casada	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 18	23 años	en pareja	dieta reducida en lactosa	3 comidas	I	si	desayuno	moderado	no
ENCUESTA 19	24 años	en pareja	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 20	25 años	casada	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 21	32 años	casada	no	4 comidas	A	si	des. Y alm.	moderado	si
ENCUESTA 22	33 años	casada	no	6 comidas	I	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 23	35 años	casada	no	4 comidas	A	si	almuerzo	moderado	si
ENCUESTA 24	28 años	soltera	no	4 com.y 1 colacion.	I	si	des. Y alm.	moderado	si
ENCUESTA 25	24 años	casada	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 26	34 años	en pareja	no	5 comidas	I	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 27	28 años	en pareja	no	4 comidas y 2 col.	I	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 28	30 años	casada	no	4 comidas y 2 col.	I	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 29	29 años	casada	no	4 comidas y 1 colacion	I	si	desayuno	moderado	si
ENCUESTA 30	27 años	soltera	no	4 comidas	A	si	desayuno	moderado	si

ENCUESTA N1	Edad	Estado civil	cuales son mejor	frutas y ver	carnes	aceite o grasa	az. Gol. Y sal	bebida mas sal.	harinas	pasteleria
ENCUESTA 1	28 años	casada	lac. Descr.	si	no	aceite	si	jugos nat.	si	no
ENCUESTA 2	33 años	casada	lac. Descr.	si	si	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 3	30 años	casada	lac. Enteros	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 4	39 años	en pareja	lac. Descr.	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 5	33 años	casada	lac. Enteros	si	si	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 6	35 años	en pareja	lac. Descr.	si	no	grasas	si	c d y e	si	no
ENCUESTA 7	37 años	casada	lac.des	si	si	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 8	32 años	casada	lac enteros	si	si	aceite	si	agua y jug nat	si	no
ENCUESTA 9	38 años	en pareja	lac enteros	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 10	30 años	casada	lac enteros	si	si	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 11	33 años	casada	lac enteros	si	si	grasas	si	agua	si	no
ENCUESTA 12	22 años	casada	lac. Enteros	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 13	34 años	casada	lac. Enteros	si	si	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 14	31 años	divorciada	lac. Enteros	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 15	28 años	casada	lac. Enteros	si	no	aceite	si	jugos nat.	si	no
ENCUESTA 16	26 años	en pareja	lac. Enteros	si	no	aceite	si	agua y jug nat	si	no
ENCUESTA 17	43 años	casada	lac. Descr.	si	si	aceite	si	agua y jug nat	si	no
ENCUESTA 18	23 años	en pareja	lac. Enteros	si	si	grasas animales	si	agua	si	no
ENCUESTA 19	24 años	en pareja	lac. Enteros	si	si	aceite	si	agua y jug nat	si	no
ENCUESTA 20	25 años	casada	lac. Enteros	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 21	32 años	casada	lac. Enteros	si	no	aceite	si	agua y jug nat	si	no
ENCUESTA 22	33 años	casada	lac. Descr.	si	si	aceite	si	agua y jug nat	si	no
ENCUESTA 23	35 años	casada	lac. Descr.	si	si	aceite	si	jugos envsados.	si	no
ENCUESTA 24	28 años	soltera	lac. enteros	si	no	aceite	si	agua y jug nat	si	no
ENCUESTA 25	24 años	casada	lac. Enteros	si	si	aceite	si	agua	no	no
ENCUESTA 26	34 años	en pareja	lac. Descr.	si	si	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 27	28 años	en pareja	lac. Enteros	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 28	30 años	casada	lac.enteros	si	si	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 29	29 años	casada	lac.descremados	si	no	aceite	si	agua	si	no
ENCUESTA 30	27 años	soltera	lac. enteros	si	si	aceite	si	agua	no	no

ENCUESTA N1	Edad	Estado civil	dialogo	preferencias
ENCUESTA 1	28 años	casada	si	si xq sino no come
ENCUESTA 2	33 años	casada	si	si xq sino no come
ENCUESTA 3	30 años	casada	si	si para asegurarme q coma
ENCUESTA 4	39 años	en pareja	si	si xq sino no come
ENCUESTA 5	33 años	casada	si	si para que coma sin problemas
ENCUESTA 6	35 años	en pareja	si	no xq si no comeria todo fritura
ENCUESTA 7	37 años	casada	si	si para asegurarme que coma
ENCUESTA 8	32 años	casada	si	si xq sino no quiere comer
ENCUESTA 9	38 años	en pareja	si	si xq sino no come
ENCUESTA 10	30 años	casada	si	no xq trato de alternar las preparacines buscando un equilibrio entre los gustos de todos
ENCUESTA 11	33 años	casada	si	si xq sino no come
ENCUESTA 12	22 años	casada	si	si, xq de esa manera come mas sin hacer renegar.
ENCUESTA 13	34 años	casada	si	no, xq desde pequeño le enseñe a comer todo tipo de alimentos sin separar nada.
ENCUESTA 14	31 años	divorciada	si	si, xq me gusta que se sienten a la mesa contentos y comam todo lo que les preparo.
ENCUESTA 15	28 años	casada	si	si,xq es para darles el gusto y aprovechar que coman todo.
ENCUESTA 16	26 años	en pareja	si	si, xq me gusta que ellos me digan que quieren comer.
ENCUESTA 17	43 años	casada	si	no, porque come de todo
ENCUESTA 18	23 años	en pareja	si	si, porque en ocasiones no desea comer algo y prefiero prepararle otra cosa.
ENCUESTA 19	24 años	en pareja	si	si, para que coman todo.
ENCUESTA 20	25 años	casada	si	si, porque queremos que tenga participacion en la preparacion de la comida.
ENCUESTA 21	32 años	casada	si	si, porque si nos les gusta la comida no comen.
ENCUESTA 22	33 años	casada	si	si, porque pienso en ellos mientras sea saludable y no comida chatarra.
ENCUESTA 23	35 años	casada	si	no, comen lo que mama cocina.
ENCUESTA 24	28 años	soltera	si	si, porque le gusta mucho la verdura.
ENCUESTA 25	24 años	casada	si	si, porque sino se niega a comer.
ENCUESTA 26	34 años	en pareja	si	si, porque sino no come.
ENCUESTA 27	28 años	en pareja	si	si, para que coma.
ENCUESTA 28	30 años	casada	si	si, para que coma.
ENCUESTA 29	29 años	casada	si	no, porque sino se mal acostumbra a comer solo lo que el quiere.
ENCUESTA 30	27 años	soltera	si	si, para que coma.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del
Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación
con los conocimientos nutricionales de los padres.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del
Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación
con los conocimientos nutricionales de los padres.

ANEXO 5 DATOS OBTENIDOS DE LAS ANAMNESIS ALIMENTARIAS

REALIZADA A LAS MADRES PARA DETERMINAR LA CALIDAD DE LA

ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

ENCUESTA N2	Edad	Estado civil	Hijos	Formacion	Ocupacion	frase usada con mas frecuencia	consumo de leche	cantidad
ENCUESTA 1	28 años	casada	1 hijo	terciario	estudiante	C, E y G	C	200cc
ENCUESTA 2	33 años	casada	2 hijos	terciario	docente	c, para tener mas fuerza y energia y g.	C	750cc.
ENCUESTA 3	30 años	casada	2 hijos	terciario	docente	B y G	C	270ml
ENCUESTA 4	39 años	en pareja	2 hijos	universitario	independiente	H	C	250cc
ENCUESTA 5	33 años	casada	2 hijos	terc incom.	ama de casa	B y G	C	500 cc
ENCUESTA 6	35 años	en pareja	1 hijo	sec. Completo	empleada	B, C,D,E,G	D
ENCUESTA 7	37 años	casada	2 hijos	universitario	independiente	B, C, G	C	200 cc
ENCUESTA 8	32 años	casada	2 hijos	sec completo	ama de casa	B,C y G	C	1 taza
ENCUESTA 9	38 años	en pareja	3 hijos	universitario	independiente	C y D	C	200 cc
ENCUESTA 10	30 años	casada	3 hijos	universitario	lic. Psicologi	B	C	500 cc
ENCUESTA 11	33 años	casada	2 hijos	sec. Completo	estudiante	G	C	600 cc
ENCUESTA 12	22 años	en pareja	1 hijo	sec incompleto	ama de casa	A, D, G	B	200 cc.
ENCUESTA 13	35 años	casada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa	C y H	C	400 cc
ENCUESTA 14	31 años	divorciada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa	A, C, D y H	C	400 cc
ENCUESTA 15	28 años	casada	2 hijos	sec. Completo	comerciante	B, C y G	C	250 cc
ENCUESTA 16	26 años	en pareja	4 hijos	sec. Incompleto	ama de casa	C	B	200 cc
ENCUESTA 17	43 años	casada	3 hijos	sec. Completo	ama de casa	C	C	800 cc
ENCUESTA 18	23 años	en pareja	1 hijo	terciario	ama de casa	C y E	A	1 vaso
ENCUESTA 19	24 años	en pareja	2 hijos	terc incom.	estudiante	B, C y G	A	250 cc
ENCUESTA 20	25 años	casada	1 hijo	terc incom.	estudiante	C y G	A	200 cc
ENCUESTA 21	32 años	casada	2 hijos	universitario.	administrativa	B C E G	C	800 cc
ENCUESTA 22	33 años	casada	2 hijos	sec. Completo	ama de casa	B C G	A	250 cc
ENCUESTA 23	35 años	casada	2 hijos	sec completo	empleada publica	C G	C	250 cc
ENCUESTA 24	28 años	soltera	1 hijo	terciario	policia	B G	C	200cc
ENCUESTA 25	24 años	casada	2 hijos	terciario	docente	B C G	C	500 cc
ENCUESTA 26	34 años	en pareja	2 hijos	sec completo	estudiante	A C D G	A	250 cc
ENCUESTA 27	28 años	en pareja	3 hijos	sec completo	empleada administrativa	C D	C	200 cc
ENCUESTA 28	30 años	casada	1 hijo	universitario	independiente	A B G	C	400 cc
ENCUESTA 29	29 años	casada	2 hijos	terciario	docente	A B H	C	500 cc
ENCUESTA 30	27 años	soltera	1 hijo	sec. Completo	empleada	B G H	B	400 cc

ENCUESTA N2	tipo	yogurt	cantidad	tipo	queso	tipo	cantidad	vaca	dos comidas	cantidad	pollo
ENCUESTA 1	desc	C	200cc	entero	B	cremoso	50 gr.	B	si	100 gr.	B
ENCUESTA 2	desc	C	100cc.	descremado	C	todos	6 fetas/dia	C	almuerzo	100 gr.	A
ENCUESTA 3	entera	B	1 vaso	entero	B	cremoso, rallado y tybo	30 gr.	B	almuerzo	1 porcion	B
ENCUESTA 4	desc	B	250cc	entero	C	cremoso	100 gr.	B	si	100 gr. c/comida	A
ENCUESTA 5	entera	D	B	cremoso / tybo	100 gr. Aprox.	C	si	200 gr. Aprox.	B
ENCUESTA 6	C	1 vaso	entero	C	cremoso / tybo	50 gr,	B	almuerzo	70gr.	A
ENCUESTA 7	desc	B	1 pote chico	entero	B	cremoso/ tybo	50 gr.	B	si	30 gr.	B
ENCUESTA 8	desc	B	1 vaso	descremado	C	cremoso	50 gr.	B	almuerzo	100 gr.	B
ENCUESTA 9	entera	B	1 pote chico	entero	B	tybo, dambo y cremoso	50 gr.	B	si	50 gr.	B
ENCUESTA 10	desc	C	500 cc	entero	B	cremoso	100 gr.	A	si	100 gr.	B
ENCUESTA 11	entera	C	200 cc	entero	D	B	si	60 gr	B
ENCUESTA 12	entera	C	200 cc.	entero	B	cremoso / tybo	50 gr.	B	almuerzo	50 gr.	A
ENCUESTA 13	entera	B	200 cc.	entero	A	tybo.	30 gr.	B	si	200 gr.	B
ENCUESTA 14	entera	A	200 cc.	entero	A	cremoso/ tybo	100 gr.	B	si	150 gr.	A
ENCUESTA 15	entera	B	1 pote	entero	B	cremoso	50 gr.	B	si	100 gr.	B
ENCUESTA 16	entera	A	200 cc	entero	A	cremoso/ tybo	50 gr.	B	almuerzo	100 gr.	A
ENCUESTA 17	entera	C	1 vaso	entero	B	tybo	30 gr.	B	si	100 gr.	B
ENCUESTA 18	entera	B	1 vaso	entero	A	tybo	30 gr.	B	si	80 gr.	A
ENCUESTA 19	entera	B	200 cc	entero	A	cremoso	50 gr.	C	si	200 gr.	B
ENCUESTA 20	entera	B	150 cc	entero	A	cremoso/ tybo	30 gr.	B	si	80 gr.	B
ENCUESTA 21	entera	C	200 cc	entero	A	cremoso	40 gr.	B	si	100 gr.	A
ENCUESTA 22	entera	B	1 vaso	entero	C	cremoso / tybo	40 gr.	B	almuerzo	250 gr.	B
ENCUESTA 23	entera	C	1 vaso	entero	B	tybo	30 gr.	B	almuerzo	100 gr.	B
ENCUESTA 24	entera	B	1 pote	entero	A	cremoso/ tybo	30gr.	C	si	80 gr.	A
ENCUESTA 25	entera	B	1 pote	entero	B	tybo	15 gr.	B	si	150 gr.	A
ENCUESTA 26	entera	B	1 vaso	entero	C	cremoso, rallado.	30 gr.	B	almuerzo	100 gr.	B
ENCUESTA 27	entera	B	1 pote	entero	A	cremoso/ tybo	30 gr.	B	una	80 gr.	B
ENCUESTA 28	entera	C	150 gr.	entero	C	cremoso/ tybo	40 gr.	B	una	80 gr.	B
ENCUESTA 29	entera	B	150 gr.	entero	B	cremoso.	30 gr.	B	si	100 gr.	B
ENCUESTA 30	entera	C	125 gr	entero	B	tybo y cremoso	50 gr.	B	si	100 gr.	B

ENCUESTA N2	dos comidas	cantidad	pescado	dos comidas	cant.	fiambres	cuales	cantidad	huevos sem	verduras
ENCUESTA 1	si	100 gr.	D	B	jamon	2 fetas	4 unidades	A
ENCUESTA 2	almuerzo	100 gr.	D	B	jamon queso y mortadela	1 feta c/u	2/3 unidades	C
ENCUESTA 3	si	100/150 gr.	D	B	jamon, queso y bondiola	1/2 fetas	3 unidades	C
ENCUESTA 4	si	100 gr. c/ comida	A	almuerzo	200 gr.	B	jamon y queso	2 fetas	2 unidades	B
ENCUESTA 5	si	200 gr. Aprox.	D	B	jamon, mortadela y queso	2 fetas c/u	2 unidades	C
ENCUESTA 6	almuerzo	100 gr.	D	C	queso	2 fetas	ninguno	B
ENCUESTA 7	si	30 gr.	A	almuerzo	40 gr.	B	jamon, salame	3 fetas	3 unidades	B
ENCUESTA 8	almuerzo	100 gr.	D	D	3 unidades	C
ENCUESTA 9	si	100 gr.	D	A	salame y jamon	2 fetas c/u	2 unidades	A
ENCUESTA 10	si	100 gr.	D	a	jamon	2 fetas	2 unidades	C
ENCUESTA 11	si	100 gr.	A	almuerzo	100 gr.	A	salame, jamon y mortadela	3 fetas	3 unidades	B
ENCUESTA 12	almuerzo	50 gr.	D	A	salame	3 fetas	2 unidades	C
ENCUESTA 13	si	200 gr.	D	D	1 unidad	C
ENCUESTA 14	si	200 gr.	A	si	100 gr.	A	salame y mortadela.	4 fetas	3 unidades	A
ENCUESTA 15	si	100 gr.	A	no	100 gr.	B	mortadela, jamon y jamon crudo	2 fetas	3/4 unidades	C
ENCUESTA 16	almuerzo	100 gr.	D	A	mortadela y salame	2 fetas	2 unidades	A
ENCUESTA 17	si	100 gr.	D	A	salame y mortadela.	3fetas	3 unidades	B
ENCUESTA 18	si	100 gr.	A	almuerzo	100 gr.	A	mortadela	2 fetas	5 huevos	C
ENCUESTA 19	almuerzo	100 GR	D	A	mortadela salame	2/3 fetas	4/5 unidades	C
ENCUESTA 20	si	80 gr.	D	D	1 unidad	B
ENCUESTA 21	almuerzo	50 gr.	D	A	mortadela y salame	4 fetas	2 unidades	B
ENCUESTA 22	almuerzo	50 gr.	D	D	ninguno	C
ENCUESTA 23	almuerzo	100 gr.	D	D	3 unidades	B
ENCUESTA 24	almuerzo	80 gr.	D	B	mortadela y salame	2 fetas	2 unidades	C
ENCUESTA 25	almuerzo	100 gr.	A	almuerzo	80 gr.	C	jamon mortadela y salame	1 feta c/u	3 unidades	C
ENCUESTA 26	almuerzo	100 gr.	A	almuerzo	80 gr.	A	jamon y salame	2 fetas	6 unidades	B
ENCUESTA 27	una	100 gr.	A	una	80 gr.	A	jamon, salame y mortadela	2 fetas	3 unidades	C
ENCUESTA 28	una	80 gr.	A	una	50 gr.	A	jamon y mortadela	2 fetas	3 unidades	C
ENCUESTA 29	si	150 gr.	A	una	100 gr.	D	4 unidades	C
ENCUESTA 30	si	100 gr.	D	A	mortadela y salame.	2 fetas	3 unidades	B

ENCUESTA N2	cantidad	cuales prefiere su hijo	frutas	cantidad	cuales prefiere su hijo
ENCUESTA 1	100 gr.	papa, arveja y zapallo.	C	1 fruta	mandarina manzana o banana
ENCUESTA 2	1/2 plato	tomate	C	2/3 frutas	banana, manzana, mandarina y durazno al natural.
ENCUESTA 3	100 gr.	zapallo, zapallito, zanahoria y angolita	B	1 fruta	pera, manzana, uva, mandarina, naranja, pomelo.
ENCUESTA 4	200 gr.	zapallo, zanahoria y papa	B	2 frutas	manzana y banana
ENCUESTA 5	100 gr.	papa, zapallo y tomate	B	4/6 frutas	mandarina, naranja, pera y manzana.
ENCUESTA 6	100 gr.	papa y zapallo	A	1 fruta	banana.
ENCUESTA 7	100 gr.	zapallo, batata y zapallito.	C	1 fruta	banana, pera y uva
ENCUESTA 8	200 gr.	papa, zanahoria y zapallo	C	1 fruta	pomelo y frutilla
ENCUESTA 9	100 gr.	zanahoria, espinaca y papa	B	1 fruta	manzana y pera
ENCUESTA 10	100 GR.	calabaza, zanahoria y papa	C	3 frutas	banana, mandarina uva y pera
ENCUESTA 11	100 gr.	acelga, chaucha y choclo	C	2 frutas	banana, mandarina, naranja, frutilla manzana
ENCUESTA 12	50 gr.	tomate	C	4 frutas	manzana
ENCUESTA 13	150 gr.	todas	C	3 frutas	banana y pera
ENCUESTA 14	100 gr.	papa, tomate,lechuga, zanahoria, choclo y zapallo	B	1 fruta	manzana, mandarina, ciruela y uva.
ENCUESTA 15	150 gr.	papa, zapallo y zanahoria	C	1 fruta	todas
ENCUESTA 16	50 gr.	papa	A	1 fruta	banana, naranja, mandarina manzana, pera y durazno
ENCUESTA 17	100 gr.	acelga, zanahoria, zapallo, tomate, zapallito.	B	1 fruta	naranja, manzana y frutilla.
ENCUESTA 18	100 gr.	tomate, lechuga, papa, chaucha, arveja.	C	1 fruta	mandarina, manzana, frutilla, banana,naranja.
ENCUESTA 19	125gr.	todas	B	2 frutas	mandarina, naranja y banana.
ENCUESTA 20	80 gr.	papa	B	2 frutas	manzana y banana
ENCUESTA 21	120 gr.	papa, remolacha y zanahoria.	B	2 frutas	manzana, banana y pera.
ENCUESTA 22	200 gr.	zanahoria, zapallo y acelga.	C	1 fruta	mandarina y naranja
ENCUESTA 23	150 gr.	papa, zapallo	C	1 fruta	naranja
ENCUESTA 24	150 gr.	zapallo, papa, zanahoria y arveja.	C	1 fruta	manzana y banana
ENCUESTA 25	100 gr.	papa	C	2 frutas	todas
ENCUESTA 26	150 gr.	todas	B	1 fruta	manzana y frutilla
ENCUESTA 27	80 gr.	papa, zanahoria, lechuga, tomate y arveja.	C	1 fruta	manzana, naranja, banana y frutilla.
ENCUESTA 28	150 gr.	tomate, papa arveja y zapallo	C	2 frutas	manzana y banana
ENCUESTA 29	200 gr.	papa, zapallo y zanahoria	C	2 frutas.	mandarina y manzana
ENCUESTA 30	200 gr.	papa choclo y tomate	B	1 fruta	manzana y banana

ENCUESTA N2	pastas simples	cantidad	pastas rellenas	cantidad	polenta	cantidad	arroz	cantidad	pan	galletas dulces	tipo
ENCUESTA 1	B	1 porcion	A	1/2 porcion	B	1 plato	B	1/2 porcion	2 mignones	C	rellenas
ENCUESTA 2	C	1/2 plato	A	1/2 plato	B	1 plato	D		30 gr.	B	rellenas
ENCUESTA 3	B	1 porcion	A	1 plato	A	1 plato	B	1 porcion	2/3 miñones	B	simples
ENCUESTA 4	A	150gr.	A	150 gr.	A	150 gr.	A	100 gr.	1 miñon y 3 bizcochos	A	simples
ENCUESTA 5	B	200 gr.	D	D	B	150 gr.	3 miñones	B	rellenas
ENCUESTA 6	B	150gr.	D	D	B	50gr.	3 miñones	B	las dos
ENCUESTA 7	B	50 gr.	A	80 gr.	A	100 gr.	A	80 gr.	2 bizcochos	C	simples
ENCUESTA 8	A	150 gr.	A	150 gr.	A	100 gr.	A	100 gr.	2 mignones	B	las dos
ENCUESTA 9	B	100gr.	A	100 gr.	D	A	50gr.	1/2 miñon	C	las dos
ENCUESTA 10	A	1 plato	A	1 plato	D	A	80 gr.	2 mignones	A	simples
ENCUESTA 11	B	150 gr.	A	150 gr.	A	80 gr.	A	50 gr.	2 mignones	C	las dos
ENCUESTA 12	B	200 gr.	D	A	50 gr.	B	150 gr.	2 mignones	B	las dos
ENCUESTA 13	A	1/2 plato	D	A	100 gr.	B	1 porcion	2 mignones	B	las dos
ENCUESTA 14	B	100 gr.	A	100 gr.	D	A	80 gr.	nada	C	las dos
ENCUESTA 15	B	100 gr.	A	150 gr.	A	100 gr.	A	80 gr.	1/2 miñon	C	rellenas
ENCUESTA 16	B	150 gr.	D	D	B	80 gr.	3 miñones	A	simples
ENCUESTA 17	B	100 gr.	A	100 gr.	A	80 gr.	A	80 gr.	1 miñon	B	las dos
ENCUESTA 18	A	100 gr.	D	D	B	50 gr.	3 miñones	C	las dos
ENCUESTA 19	C	100 gr.	D	D	B	80 gr.	1/2 miñon	A	rellenas
ENCUESTA 20	A	100 gr.	D	A	80 gr.	B	50 gr.	2 mignones	B	las dos
ENCUESTA 21	A	100 gr.	A	80 gr.	D	A	80 gr.	1 felipe	B	las dos
ENCUESTA 22	A	150 gr.	D	A	80 gr.	A	80 gr.	2 mignones	B	las dos
ENCUESTA 23	A	100 gr.	A	100 gr.	A	60 gr.	A	50 gr.	2 mignones	B	rellenas
ENCUESTA 24	A	80 gr.	A	120 gr.	A	100 gr.	B	100 gr.	1 miñon	B	las dos
ENCUESTA 25	A	100 gr.	A	100 gr.	A	80 gr.	A	50 gr.	2 mignones	C	las dos
ENCUESTA 26	B	100 gr.	A	120 gr.	B	80 gr.	A	100 gr.	1 miñon	C	rellenas
ENCUESTA 27	A	100 gr.	A	80 gr.	A	80 gr.	A	50 gr.	2 mignones	C	las dos
ENCUESTA 28	B	100 gr.	A	100 gr.	A	80 gr.	B	70 gr.	1 miñon	C	las dos
ENCUESTA 29	B	80 gr.	A	120 gr.	A	60 gr.	B	70 gr.	1 miñon	C	las dos
ENCUESTA 30	B	100 gr.	A	150 gr.	A	70 gr.	B	50 gr.	2 mignones	C	las dos

ENCUESTA N2	cantidad	galletas saladas	cantidad	dulces	cuales	cantidad	postre
ENCUESTA 1	5 unidades	C	5/6 unidades	C	mermelada y caramelos.	6 caramelos	B
ENCUESTA 2	3/5 unidades	B	3/5 unidades	B	caramelos	4 caramelos	B
ENCUESTA 3	5 unidades	C	8 unidades	C	mermelada.	2 cdas. De te	B
ENCUESTA 4	4 unidades	A	4 unidades	A	caramelos	3 caramelos	C
ENCUESTA 5	6 unidades	C	7 unidades	C	dulce de leche o mermelada	4 cdas. De te	A
ENCUESTA 6	1 paquete chico	B	7 unidades	B	golosinas	4 caramelos	D
ENCUESTA 7	3 unidades	B	4 unidades	C	caramelos	3 unidades	B
ENCUESTA 8	5 unidades	A	5 unidades	C	pochoclo, chocolate y caramelos.	1 unidad	A
ENCUESTA 9	5 unidades	D	C	golosinas	2 a 3 unidades	A
ENCUESTA 10	3/4 unidades	C	3/4 unidades	B	mermelada	3 cdas de te	C
ENCUESTA 11	2 unidades	C	4 unidades	C	chocolates	2 unidades	D
ENCUESTA 12	5 unidades	A	5 unidades	B	caramelos	1 unidad	C
ENCUESTA 13	4/6 unidades	A	6 unidades	B	chupetines, gomitas y pochoclos	1 unidad.	B
ENCUESTA 14	5 unidades	C	5 unidades	B	chocolates	1 unidad	D
ENCUESTA 15	5/6 unidades	B	4/5 unidades	B	chocolates	1 unidad	C
ENCUESTA 16	5 unidades	C	4 unidades	A	alfajor	1 unidad	D
ENCUESTA 17	4 unidades	B	4 unidades	B	caramelos	2 unidades	A
ENCUESTA 18	8 unidades	A	10 unidades	C	chupetines y chocolates	1 unidad	D
ENCUESTA 19	3 unidades	D	A	alfajor	1 unidad	A
ENCUESTA 20	4 unidades	A	6 unidades	A	mermelada y dulce de leche	2 cdas. De te	B
ENCUESTA 21	5 unidades	A	5 unidades	C	chocolates y dulce de leche	1 choc o 2 cdas de dulce	A
ENCUESTA 22	4 unidades	D	C	chocolates	1 unidad	B
ENCUESTA 23	5 unidades	B	4 unidades	C	alfajor y chocolates	1 unidad	B
ENCUESTA 24	4 unidades	D	B	chocolate y alfajor	1 unidad	D
ENCUESTA 25	3 unidades	D	B	delce de leche.	2 cdas de te	C
ENCUESTA 26	3 unidades	C	3 a 4 unidades	B	chocolate	2 unidades	B
ENCUESTA 27	3 unidades	D	C	caramelos y gomitas	5 a 6 caramelos	B
ENCUESTA 28	4 unidades	C	3 unidades	C	chocolate	1 unidad(30 gr.)	A
ENCUESTA 29	5 unidades	C	4 unidades	C	alfajor y turrón	1 unidad	A
ENCUESTA 30	5 unidades	C	6 unidades	C	mermelada y chupetines.	30 gr.	D

ENCUESTA N2	cuales prefiere su hijo	pasteleria	cantidad	cant. Azucar	manteca	cant.	fritura
ENCUESTA 1	masas	B	1 factura	6 cucharadas.	B	10 gr.	B
ENCUESTA 2	gelatina	B	1 factura	D	B
ENCUESTA 3	maicena c/ leche y caramelo.	A	1 factura	7 cdas. De te	D	D
ENCUESTA 4	gelatina y manzana rallada	A	1 factura	8 cdas de te	D	A
ENCUESTA 5	tartas	A	1 factura	4 cdas de te	D	B
ENCUESTA 6	A	1 factura	6 cdas de te	D	A
ENCUESTA 7	crema de vainilla y flan.	A	1 factura	10 gr.	B	10 gr.	D
ENCUESTA 8	postre de vainilla, arroz con leche y maizena	A	1 factura	6 cdas de te	D	A
ENCUESTA 9	gelatina , helado y torta.	A	2 facturas	4 cdas de te	D	A
ENCUESTA 10	frutas	D	6 cdas de te	B	50 gr.	B
ENCUESTA 11	A	1 factura	5 cdas de te	D	C
ENCUESTA 12	arroz c/leche, mazamorra	A	1 factura	4 cdas de te	A	10 gr.	A
ENCUESTA 13	arroz c/ leche, gelatina	A	1 factura	4 cdas de te	D	A
ENCUESTA 14	A	2 /3 facturas	3 cdas de te	A	10 gr.	A
ENCUESTA 15	chocotorta o dulce de batata	A	2 facturas	6 cdas de te	D	A
ENCUESTA 16	A	1 factura	6 cdas de te	D	B
ENCUESTA 17	arroz c/ leche, gelatina	A	1 factura	6 cdas de te	A	10 gr.	A
ENCUESTA 18	D	3 cdas de te	D	B
ENCUESTA 19	flan	D	4 cdas de te	D	B
ENCUESTA 20	flan, gelatina y arroz c/leche	A	1 a 2 facturas	6 cdas de te	A	15 gr.	B
ENCUESTA 21	gelatina y flan	A	1 a 2 facturas	4 cdas de te	D	A
ENCUESTA 22	maicena, gelatina y postre de frutilla.	A	1 a 2 facturas	6 cdas de te	D	A
ENCUESTA 23	gelatina	A	1 factura	4 cdas de te	D	A
ENCUESTA 24	A	1 a 2 facturas	5 cdas de te	D	A
ENCUESTA 25	flanes, ensalada de fruta, panqueques con dulce de leche frutilla con crema	B	1 factura	6 cdas de te	A	10 gr.	B
ENCUESTA 26	gelatina	A	1 factura	3 cdas de te	B	10 gr.	B
ENCUESTA 27	flan y frutilla con crema.	A	1 factura	5 cdas de te	D	B
ENCUESTA 28	postre de chocolate.	A	2 facturas	3 cdas de te	A	10 gr.	B
ENCUESTA 29	flan	A	1 factura	4 cdas de te	A	10 gr.	A
ENCUESTA 30	B	1 factura	5 cdas de te	B	10 gr.	B

ENCUESTA N2	cantidad	que usa	gaseosas	cantidad.	tipo	chatarra	cantidad	act. Fisica
ENCUESTA 1	1 porcion	aceite	C	1 vaso	comunes	B	1 porcion	no
ENCUESTA 2	1 porcion	aceite	C	3 vasos	comunes	B	2 porciones/ 1/2 playo de papas fritas	si
ENCUESTA 3	C	4 vasos	comunes	A	4 emp. / 2 porc. Pizzas	si
ENCUESTA 4	1 porcion	aceite	C	4 vasos	comunes	A	1 porcion	no
ENCUESTA 5	1 porcion	aceite	B	1 vaso	comunes	B	1 porcion	no
ENCUESTA 6	1 porcion	aceite	C	2 vasos	comunes	A	3 porciones de pizza	no
ENCUESTA 7	C	1 vaso	comunes	A	1 porcion chica	si
ENCUESTA 8	1 porcion	aceite	A	4 vasos	comunes	A	1 porcion	no
ENCUESTA 9	1 porcion	aceite	B	2 vasos	comunes	A	1/2 sandwich	si
ENCUESTA 10	1 porcion	aceite	D	A	2 porciones.	si
ENCUESTA 11	1 porcion	aceite	A	1 vaso.	comunes	A	2 empanadas	no
ENCUESTA 12	1 porcion	aceite	B	2 vasos	comunes	A	1/2 porcion	si
ENCUESTA 13	1 porcion	aceite	A	1 vaso	comunes	A	1 porcion	no
ENCUESTA 14	1 porcion	aceite	A	2 vasos	comunes	A	1 porciones	si
ENCUESTA 15	1 porcion	aceite	C	500 cc	comunes	B	2/3 empanadas	si
ENCUESTA 16	1 porcion	aceite	A	2 vasos	comunes	A	2 porc de pizza	si
ENCUESTA 17	1 porcion	aceite	A	2 vasos	comunes	A	2 porc de pizza	no
ENCUESTA 18	1 porcion	aceite	B	2 vasos	comunes	A	2 empanadas	si
ENCUESTA 19	1 porcion	aceite	B	2 vasos	comunes	A	1/2 sandwich	no
ENCUESTA 20	1 porcion	aceite	C	400 cc	comunes	A	1 hamburguesa	no
ENCUESTA 21	1 porcion	aceite	C	4 vasos	comunes	A	1 porc de pizza	no
ENCUESTA 22	1 porcion	aceite	A	4 vasos	comunes	A	2 empanadas	si
ENCUESTA 23	1 porcion	aceite	B	3 vasos	comunes	A	2 porc pizza	si
ENCUESTA 24	1 porcion	aceite	B	2 vasos	comunes	A	2 empanadas	si
ENCUESTA 25	1 porcion	aceite	C	4 vasos	comunes	B	1 sandwich o 2 empanadas.	si
ENCUESTA 26	1 porcion	aceite	B	2 vasos	comunes	B	1 porcion pizza	si
ENCUESTA 27	1 porcion chica	aceite	C	2 vasos	comunes	A	1/2 pocion	si
ENCUESTA 28	1 porcion	aceite	C	2 vasos	comunes	A	2 panchos	no
ENCUESTA 29	1 porcion	aceite	C	3 vasos.	comunes	B	2 emp o 2 por pizza	no
ENCUESTA 30	1 porcion	aceite	C	4 vasos	comunes	B	2 emp o 1 ham	no

ENCUESTA N2	cual actividad realiza	veces sem	tiempo	clasificacion	momento de la comida	clasificacio	COMIDAS AL DIA	clasificacion
ENCUESTA 1	I	B	I	4	A
ENCUESTA 2	danzas-basquet	4 veces	1 hora	A	A/B	I	6	A
ENCUESTA 3	bicicleta	3 veces	30 min	A	A	A	5	A
ENCUESTA 4	I	A	A	6	A
ENCUESTA 5	I	A	A	4	A
ENCUESTA 6	I	A	A	4	A
ENCUESTA 7	gimnasia artistica y danzas arabes	4 veces	60 min	A	A/B	I	4	A
ENCUESTA 8	I	A/B	I	4	A
ENCUESTA 9	corre	4 veces	15 min	A	A/B	I	5	A
ENCUESTA 10	gimnasia artistica y danzas.	4 veces	45 min	A	B	I	6	A
ENCUESTA 11	I	A	A	4	A
ENCUESTA 12	corre	5 veces	30 min	A	B	I	6	A
ENCUESTA 13	I	B	I	6	A
ENCUESTA 14	futbol	3 veces	45 min	A	A/B/C	I	5	A
ENCUESTA 15	gimnasia artistica	2 veces	60 min	A	A/B	I	3	I
ENCUESTA 16	futbol	3 veces	30 min	A	A	A	5	A
ENCUESTA 17	I	B	I	6	A
ENCUESTA 18	danzas-basquet	4 veces	30 min	A	B	I	4	A
ENCUESTA 19	I	A/B	I	4	A
ENCUESTA 20	I	B	I	4	A
ENCUESTA 21	I	A/B	I	4	A
ENCUESTA 22	danzas-basquet	2 veces	45 min	A	B	I	4	A
ENCUESTA 23	futbol	2 veces	30 min	A	A/B	I	4	A
ENCUESTA 24	futbol	3 veces	40 min	A	A	A	4	A
ENCUESTA 25	futbol	3 veces	25 min	A	A	A	4	A
ENCUESTA 26	futbol	1 vez	30 min	A	A	A	4	A
ENCUESTA 27	boley	3 veces	60 min	A	A	A	4	A
ENCUESTA 28	I	A	A	4	A
ENCUESTA 29	I	B	I	6	A
ENCUESTA 30	I	A/B	I	4	A

ENCUESTA N2	lav de manos	clasificacion	act comida	clasificacion	tiempo sentado	clasificacion
ENCUESTA 1	SI	A	mesa	A	15 min	A
ENCUESTA 2	NO	I	mesa	A	20 min	A
ENCUESTA 3	SI	A	mesa	A	20	A
ENCUESTA 4	NO	I	juega	I	30	A
ENCUESTA 5	NO	I	mesa	A	15	A
ENCUESTA 6	SI	A	mesa	A	15	A
ENCUESTA 7	SI	A	mesa	A	15	A
ENCUESTA 8	SI	A	mesa	A	10	A
ENCUESTA 9	SI	A	juega	I	10	A
ENCUESTA 10	SI	A	juega	I	5	I
ENCUESTA 11	SI	A	juega	I	5	I
ENCUESTA 12	NO	I	mesa	A	10	A
ENCUESTA 13	NO	I	mesa	A	10	A
ENCUESTA 14	NO	I	mesa	A	15	A
ENCUESTA 15	A VECES	I	juega	I	15	A
ENCUESTA 16	NO	I	juega	I	20	A
ENCUESTA 17	NO	I	mesa	A	20	A
ENCUESTA 18	SI	A	mesa	A	20	A
ENCUESTA 19	NO	I	mesa	A	30	A
ENCUESTA 20	NO	I	mesa	A	30	A
ENCUESTA 21	SI	A	mesa	A	15	A
ENCUESTA 22	SI	A	mesa	A	15	A
ENCUESTA 23	SI	A	mesa	A	5	I
ENCUESTA 24	SI	A	mesa	A	5	I
ENCUESTA 25	SI	A	mesa	A	10	A
ENCUESTA 26	NO	I	mesa	A	10	A
ENCUESTA 27	NO	I	mesa	A	15	A
ENCUESTA 28	NO	I	mesa	A	20	A
ENCUESTA 29	NO	I	mesa	A	30	A
ENCUESTA 30	NO	I	juega	I	30	A

Habitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres

Anexo 6 - Datos obtenidos de la anamnesis alimentaria de los niños

ENCUESTA	VCT	HC (gramos)	KCAL	PR (gramos)	KCAL	GR(gramos)	KCAL
1	3.503,00	665,91	2.661,60	89,21	356,80	54,02	486,18
2	2.359,00	345,50	1.382,00	107,02	428,00	61,02	549,18
3	1.993,90	323,42	1.293,70	62,63	250,50	49,97	449,70
4	2.356,60	363,46	1.453,80	100,49	401,96	55,44	498,90
5	2.532,00	324,42	1.297,60	150,48	561,90	74,73	672,57
6	1.900,34	344,63	1.378,50	61,14	244,56	32,92	296,28
7	1.381,00	223,50	894,00	54,44	217,76	29,22	269,29
8	1.749,80	264,68	1.059,20	70,70	282,80	45,32	407,80
9	1.287,70	187,22	748,80	59,88	239,52	33,27	299,43
10	2.240,55	302,90	1.211,60	99,40	397,60	70,15	631,35
11	2.067,80	352,36	1.409,40	98,36	393,44	77,67	699,00
12	1.718,12	302,00	1.208,00	61,29	245,16	29,44	264,69
13	1.812,10	233,48	933,90	110,20	440,80	48,60	347,40
14	1.529,00	169,55	678,20	80,86	322,70	50,68	528,12
15	2.057,20	325,23	1.301,00	84,72	338,80	46,38	417,40
16	1.398,17	244,82	979,28	50,79	203,16	23,97	215,73
17	1.845,80	240,76	963,04	92,34	369,30	57,06	513,50
18	1.761,00	272,76	1.107,04	63,90	255,60	44,27	398,40
19	1.738,60	193,94	775,76	122,94	491,70	52,33	470,90
20	1.441,67	238,12	952,40	57,27	229,08	28,91	260,19
21	1.601,27	273,00	1.092,00	62,27	249,08	50,00	450,00
22	1.484,50	222,22	888,80	62,72	250,80	38,33	344,90
23	1.634,50	270,73	1.082,90	61,91	247,60	33,78	304,02
24	1.350,66	189,20	756,80	65,53	262,12	36,86	331,74
25	2.444,34	391,37	1.565,48	89,49	357,96	57,88	520,90
26	1.592,14	249,57	998,28	65,53	262,12	48,87	439,80
27	1.556,42	267,00	1.068,00	54,43	217,72	30,08	270,70
28	2.074,31	307,36	1.229,40	74,81	299,24	60,63	545,67
29	2.459,00	367,17	1.468,68	104,90	419,60	63,42	570,78
30	2.355,80	386,49	1.545,96	87,44	349,76	51,13	460,17

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

BIBLIOGRAFIA.

[Almazar, R.; Diaz, C. Hábitos alimentarios en la selección de merienda en niños escolares de 5-10 años en un área de la ciudad de Santo Domingo. Ciencia y sociedad, vol. XXXVI, núm. 4, octubre a diciembre de 2011, pp 702-712. Instituto tecnológico de Santo Domingo. Santo Domingo, República Dominicana. Disponible en <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=870022786006>](#)

[Arevalos Salazar, E. J. \(2008\), Hábitos alimentarios que practican las madres las madres con niños menores de cinco años en el barrio del Nuevo San José, San José; Peten de marzo a mayo. Disponible en <http://www.usac.edu.gt>. Recuperado el 25/11/2012](#)

Baas, Wakefield y Kolasa. Community Nutrition and Individual Food Behaviour. Burgess. Minnessota, 1979

[Behar, M, e Icazas., \(1972\). Nutrición. México: Interamericana. Pp 99-103, 121-123.](#)

Buenas costumbres: Cinco hábitos saludables para los niños. Disponible en <http://www.serpadres.es/salud/salud/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos.html>. Recuperado el 28/07/2011.

Bullón, L., Taza, R., Programa de post grado en nutrición pública, Facultad de Medicina, Universidad Agraria La Molina, Lima, Perú.

[Bleger, J. \(1973\). Psicología de la conducta. Buenos Aires: Paidós. Cap. 1](#)

CESNI, Enseñar a comer, Guía para la enseñanza de nutrición en la escuela. Noviembre 2007.

Definición ABC, tu diccionario hecho fácil.

Diccionario enciclopédico Espasa. Calpe

Diccionario Lexis 22, tomo 5

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

El desarrollo de los hábitos alimentarios en el lactante y el niño pequeño. Sentido y sensibilidad. Disponible en

<http://www.pap.es/Empty/PAP/front/Articulos/Articulo/OrCjUxDG4cqrB8xCBqzVII>

Recuperado el 30/04/12

Fernández, Armesto, F. Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización. Tusquets. Barcelona, 20.01

Fischel, Claude. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Editorial Anagrama, Barcelona. 1995.

Formación de hábitos en los niños. Disponible en http://www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm. Recuperado el 27/09/2010

Hernández, Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, P. (1998), Metodología de la investigación. Editorial Mc Graw Hill. Interamericana. Segunda edición. México

Katz, Mónica; Aguirre, Patricia; Bruera, Matías; "Comer, puentes entre la alimentación y la cultura". 1ª edición- Buenos Aires: Libros del Zorzal, 2010.

Kelly, W. A. Psicología de la educación. Séptima edición

Krause, Nutrición y dietoterapia. Capítulo 12 "Nutrición en la Niñez". McGraw-Interamericana. Novena edición

La formación de hábitos alimentarios en la primera infancia. Disponible en <http://www.waece.org/enciclopedia/resultado2.php?id=1330>. Recuperado el 25/09/2010

La formación de hábitos en los niños y niñas de 0-6 años. Disponible en <http://www.redprimerainfancia.org/documentos.shtml?x=1573480>. Recuperado el 25/09/2010.

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Lacunza, B., Yudowsky, A. (2001), "La nutrición: una aproximación a su multidimensionalidad", trabajo inédito presentado en las VII Jornadas Académicas de Psicología "Sujeto, cultura y crisis" .Facultad de Psicología y Ciencias de la Salud. Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino

Lahire, Bernard. "Infancia y adolescencia: de los tiempos de socialización sometidos a constricciones múltiples". En: Revista de Antropología social, Universidad Complutense de Madrid, 2007 (vol. 16; pag. 21-38)

Lema, S.; Longo, N.; Lopresti, A.; Guías alimentarias para la población argentina. Manual de Multiplicadores. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Longo, E., Navarro, E. Técnica dietoterápica. Editorial El Ateneo

Lorenzo Jessica, Guidoni María Elisa, Díaz Marisol, Marenzi María Soledad, Lestingi María Eugenia, Lasivita Julieta, Isely María Belen, Bazal Agustina, Bondarczuk Barbara. Nutrición del niño sano. Capítulo 11 "Pautas de alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente

Niños con Hábitos Alimentarios Saludables: ¿cómo lograrlo?. Disponible en <http://globedia.com/nino-habito-alimentario-saludable-lograrlo-1>. Recuperado el 25/09/2010

Piaggio, Laura Raquel; Solans, Andrea Monica. Enfoques socioculturales de la alimentación. 1ª. Ed. Buenos Aires. Librería Akadya Editorial, 2014.

Papalia, D., Wendkos Old, S. Y Feldman, R. (), Psicología del desarrollo, Colombia. Mc Graw Hill.

Sarmiento Díaz, M. (1985) Psicoprofilaxis familiar. Universidad Santo Tomas. Centro de enseñanza desescolarizada. Bogotá.

Saade, J. M. (2011) Taller de estadística y probabilidad. Segundo post.

Sociedad Argentina de Pediatría, Guía de Alimentación para niños sanos de 0 a 2 años. Ediciones SAP 2001

Hábitos alimentarios de niños y niñas de cuatro años del Departamento El Carmen en la Provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es realizada por Maria Julieta Bartoletti de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino. El objetivo de esta investigación es conocer los hábitos alimentarios de niños y niñas de la localidad de Monterrico en la provincia de Jujuy y su relación con los conocimientos nutricionales de los padres.

Si Usted accede a participar de esta investigación se le pedirá que complete una encuesta. La participación en este estudio es voluntaria y la información que se obtenga será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a las encuestas serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Desde ya agradezco su participación.

.....

Nombre del participante

.....

Firma

.....

Fecha