

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura*

**RELACIÓN DE LOS HÁBITOS Y
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS SEGÚN
EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS
ESCOLARES DE II CICLO DE LA ESCUELA
PADRE PERALTA, CARTAGO, 2019**

STEPHANIE JIMÉNEZ MATA

Noviembre, 2019

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	4
ÍNDICE DE FIGURAS	5
RESUMEN	6
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	8
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1.1. Antecedentes	9
1.1.2. Delimitación del problema	13
1.1.3. Justificación.....	13
1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3.1. Objetivo General	15
1.3.2. Objetivos Específicos	15
1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES	16
1.4.1. Alcances de la investigación	16
1.4.2. Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 CONTEXTO TEÓRICO.....	18
2.1.1. Etapa escolar	18
2.1.2. Evaluación del estado nutricional	19
2.1.3. Índice de masa corporal.....	19
2.1.4. Índice de talla para la edad.....	20
2.1.5. Hábitos alimentarios.....	21
2.1.6. Preferencias alimenticias, apetito y saciedad	24
CAPÍTULO III:	26
MARCO METODOLÓGICO	26
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	27
3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	27

3.3.1. Área de estudio.....	27
3.3.2. Población.....	27
3.3.2. Muestra.....	28
3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	29
3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	29
3.4.1. Técnicas.....	29
3.4.2. Equipo.....	30
3.4.3. Instrumentos.....	31
3.4.4. Validez del cuestionario.....	31
3.4.5. Confiabilidad del instrumento.....	31
3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	32
3.7. PLAN PILOTO.....	36
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	38
4.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.....	39
4.2. HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	44
4.3. PREFERENCIAS ALIMENTICIAS.....	55
4.4. ESTADO NUTRICIONAL.....	66
4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	70
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	75
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	96
6.1. CONCLUSIONES.....	97
6.2. RECOMENDACIONES.....	98
BIBLIOGRAFÍA.....	99
ANEXOS.....	110

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla N° 1</i>	20
<i>Tabla N° 2</i>	21
<i>Tabla N° 3</i>	29
<i>Tabla N° 4</i>	30
<i>Tabla N° 5</i>	32
<i>Tabla N° 6</i>	41
<i>Tabla N° 7</i>	50
<i>Tabla N° 8</i>	50
<i>Tabla N° 9</i>	51
<i>Tabla N° 10</i>	51
<i>Tabla N° 11</i>	52
<i>Tabla N° 12</i>	52
<i>Tabla N° 13</i>	53
<i>Tabla N° 14</i>	53
<i>Tabla N° 15</i>	55
<i>Tabla N° 16</i>	56
<i>Tabla N° 17</i>	57
<i>Tabla N° 18</i>	58
<i>Tabla N° 19</i>	59
<i>Tabla N° 20</i>	60
<i>Tabla N° 21</i>	61
<i>Tabla N° 22</i>	63
<i>Tabla N° 23</i>	64
<i>Tabla N° 24</i>	65
<i>Tabla N° 25</i>	66
<i>Tabla N° 26</i>	67
<i>Tabla N° 27</i>	70
<i>Tabla N° 28</i>	71
<i>Tabla N° 29</i>	72
<i>Tabla N° 30</i>	73

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura N° 1 Distribución porcentual del parentesco de los encargados de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	39
<i>Figura N° 2 Distribución porcentual del nivel de escolaridad de los encargados de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N:60). Fuente: elaboración propia, 2020 ..</i>	40
<i>Figura N° 3 Distribución porcentual del estado civil de los encargados de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	42
<i>Figura N° 4 Distribución porcentual de la cantidad de personas que viven en la misma casa de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	43
<i>Figura N° 5 Distribución porcentual de los encargados de comprar los alimentos de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020 .</i>	44
<i>Figura N° 6 Distribución porcentual de los encargados de preparar los alimentos de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020 .</i>	45
<i>Figura N° 7 Distribución porcentual de los tiempos de comida realizados por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	46
<i>Figura N° 8 Distribución porcentual de los tipos de cocción utilizados por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	47
<i>Figura N° 9 Distribución porcentual de los días que consumen comida fuera de casa de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	48
<i>Figura N° 10 Distribución porcentual del consumo de suplementos de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	49
<i>Figura N° 11 Distribución porcentual del estado nutricional según Índice de Masa Corporal de los niños y niñas de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	68
<i>Figura N° 12 Distribución porcentual del estado nutricional según la talla para la edad de las niñas de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020</i>	69

RESUMEN

Introducción. La intervención realizada en educación nutricional durante los primeros años de vida, influirá significativamente en las preferencias nutricionales y los estilos de vida saludable de los niños. Dentro de la familia, la madre es la responsable, en la mayoría de los casos, de transmitir a sus hijos las prácticas nutricionales y de esta manera, incidir en sus comportamientos alimentarios. **Objetivo general.** Relacionar las preferencias y los hábitos alimentarios con el estado nutricional que presentan los niños escolares de la escuela Padre Peralta de Cartago, para la reducción de la malnutrición infantil. **Metodología.** La muestra está conformada por un total de 60 personas (32 niños y 28 niñas) de 10 a 12 años de edad, estudiantes de la escuela Padre Peralta de Cartago. Los hábitos y las preferencias alimentarias de los niños fueron evaluados por medio de un cuestionario enviado a sus encargados, mismo que respondía sobre sus características sociodemográficas y una frecuencia de consumo. Los niños completaron un cuestionario que evaluó sus preferencias alimentarias. Se determinó el estado nutricional por medio de antropometría, a través de los indicadores IMC para la edad, y la T/E. Se realiza el análisis estadístico a través del método Ji-cuadrado. **Resultados.** La población en estudio presenta características similares con respecto de sus hábitos alimentarios y sus preferencias de consumo. Estos siguen una misma tendencia y no hay evidencia suficiente para definir qué está provocando las diferencias entre los distintos estados nutricionales que se encontraron en la investigación. Según el análisis estadístico para los niños con desnutrición existe dependencia con el cumplimiento de los tiempos de comida. Por grupos de alimentos, los niños con un estado nutricional normal y en sobrepeso presentan dependencia con los carbohidratos y los niños con obesidad tienen dependencia con el consumo de vegetales y lácteos, según la frecuencia de consumo que señalaron. Por otro lado, los niños con un estado normal y obesidad presentan dependencia con los alimentos fuentes de carbohidratos, los azúcares y las comidas rápidas, los niños obesos indican dependencia con las frutas y vegetales. Además los niños con estado nutricional normal y en sobrepeso, muestran dependencia con los vegetales, según las preferencias alimentarias. **Discusión.** Dichos resultados tienen relación con estudios similares en que la tendencia de consumo entre los niños está asociada a alimentos más dulces y un poco salados, sobresaliendo entre ellos los productos ultraprocesados. El consumo de alimentos ricos en nutrientes ha disminuido. Tal situación es reflejo de la epidemia en el incremento del sobrepeso y la obesidad que se presenta entre los participantes. Dietas en las cuales no se aportan los nutrientes necesarios para un adecuado estado nutricional. **Conclusión.** Los hábitos y preferencias alimenticias de los niños no son nutricionalmente equilibrados y suficientes, sin embargo, los resultados evidencian que no influyen en su estado nutricional.

Palabras claves. nutrición, gustos, costumbres, obesidad, normo peso, estado nutricional

ABSTRACT

Introduction: The intervention carried out in nutritional education during the first years of life, will significantly influence the nutritional preferences and healthy lifestyles of children. Within the family, the mother is responsible, in most cases, for transmitting nutritional practices to her children and thus, influencing their eating behaviors. **Course objective:** Relate the preferences and eating habits with the nutritional status of school children at the Padre Peralta school in Cartago, to reduce child malnutrition. **Methodology:** The sample is made up of a total of 60 people (32 boys and 28 girls) from 10 to 12 years old, students from the Padre Peralta school in Cartago. The children's eating habits and preferences were evaluated through a questionnaire sent to their managers, which answered about their sociodemographic characteristics and a frequency of consumption. The children completed a questionnaire that assessed their food preferences. Nutritional status was determined by anthropometry, using BMI indicators for age, and T / E. Statistical analysis is performed using the Chi-square method. **Results:** The study population presents similar characteristics with respect to their eating habits and consumption preferences. These follow the same trend and there is insufficient evidence to define what is causing the differences between the different nutritional states found in the research. According to the statistical analysis for children with malnutrition, there is dependency with compliance with meal times. By food groups, children with normal nutritional status and overweight have carbohydrate dependence and children with obesity are dependent on the consumption of vegetables and dairy products, according to the frequency of consumption they indicated. On the other hand, children with a normal state and obesity have dependence on food sources of carbohydrates, sugars and fast foods, obese children indicate dependence on fruits and vegetables. In addition, children with normal nutritional status and overweight show dependence on vegetables, according to food preferences. **Discussion:** These results are related to similar studies in which the consumption trend among children is associated with sweeter and slightly salty foods, with ultra-processed products standing out among them. The consumption of nutrient-dense foods has decreased. Such situation reflects the epidemic in the increase in overweight and obesity that occurs among the participants. Diets in which the necessary nutrients are not provided for an adequate nutritional state. **Conclusion:** Children's eating habits and preferences are not nutritionally balanced and sufficient, however, the results show that they do not influence their nutritional status.

Key words: nutrition, tastes, customs, obesity, normal weight, nutritional status

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Antecedentes

En un individuo, los comportamientos alimenticios adquiridos se deben a una experiencia directa con la comida, ya sea por imitación, disponibilidad de alimentos, ingreso económico, simbolismos afectivos y tradiciones culturales. La edad pediátrica es de fundamental importancia en el desarrollo de los hábitos de alimentación que potencialmente establecen sus comportamientos durante toda la vida (Sánchez et al, 2014).

El desequilibrio alimentario durante el período de la infancia propicia complicaciones en la salud, como diabetes, enfermedades cardiovasculares y dislipidemia; comprende desde el estado físico como psíquico, al disminuir la calidad de vida, necesitando atención médica continua durante la vida adulta y aumentando el riesgo de mortalidad (Teixeira et al, 2018).

Estudios recientes en América Latina y el Caribe reflejan un cambio en la alimentación durante la infancia, de manera concreta, en el porcentaje de desnutrición que se encuentra a la baja, de frente con la alta prevalencia del sobrepeso u obesidad, donde la desnutrición está siendo reemplazada por el sobrepeso y la obesidad, se estima que el 58% de los habitantes de esta región vive con sobrepeso, siendo más propensos los niños y las mujeres (FAO-OPS, 2017).

Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública de gran relevancia, sobre todo en aquellas poblaciones de mayor vulnerabilidad (Fernández et al, 2016).

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad está elevándose entre los niños en numerosos países del mundo. Muchos de ellos crecen en un ambiente obeso génico que favorece el aumento de peso; el consumo de bebidas endulzadas y comida rápida, la cantidad de horas

dedicadas a la televisión o cualquier aparato electrónico, entre otras actividades sedentarias, son comportamientos asociados con la obesidad infantil (Bacardí et al, 2012).

Aunado a otro agente causal de la malnutrición por exceso, en el nivel mundial, la inactividad física ocupa el cuarto lugar de los factores de riesgo para mortalidad, donde entre 6 y 10% de las muertes son por enfermedades crónicas no transmisibles (Gatica et al, 2019). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, debido a la insuficiente participación en la actividad física durante los tiempos de ocio y al aumento del sedentarismo durante las actividades laborales y domésticas.

Por tanto, ser físicamente activos disminuye de forma considerable las probabilidades de padecer algunos tipos de cáncer. Los motivos se esconden en reacciones hormonales, inmunológicas, digestivas, inflamatorias y relacionadas con el control de peso corporal. Visto al revés de como se muestra comúnmente: no es que el ejercicio sea sano, sino que el sedentarismo es peligroso (Basulto y Cáceres, 2016).

Es por eso que cada vez son más los estudios que se realizan sobre el tema, ya que desde la infancia se vislumbran estas conductas que perjudican el estado nutricional de los más pequeños. De esta forma, se puede observar en un estudio realizado durante el 2011, que en Europa uno de cada 6 niños tiene sobrepeso; y en España 4 de cada 10 niños con edades entre 6 y 10 años, tienen sobrepeso, mientras que uno de ellos ya es obeso (González et al, 2011)

La obesidad ha aumentado de forma considerable en los países desarrollados debido a los cambios en el estilo de vida, priorizando hábitos más sedentarios y a insuficientes e inadecuadas ingestas (González et al, 2017)

En el niño, el origen de la obesidad es multifactorial, pero con predominio en los factores exógenos, de comportamiento y ambiental, relacionado con una alimentación inadecuada, desequilibrada y el sedentarismo (Rodrigues et al, 2015).

Para 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso u obesidad, y se estima que en los niños obesos existe mayor probabilidad de seguir siéndolo en la edad adulta (OMS, 2016). En América Latina y el Caribe se estima que para el 2017, 3,9 millones de niños padecen de sobrepeso, según datos de la FAO.

Ante el incremento de la obesidad en la población en general, los cambios tan marcados en los estilos de vida, la introducción de las cadenas de comidas rápidas y la elevada demanda de las mismas, es que surge la inquietud de conocer el estado nutricional de los niños, para poder implementar estrategias eficientes que produzcan un cambio.

En el año 1997 en Costa Rica se desarrolló por última vez un censo que solamente tomaba en cuenta la talla. Al censar a 85.876 escolares de primer grado y dar como resultado la prevalencia de 7.5% de retardo en talla severa y un 25.7% con retardo en talla leve; 1.1% con talla alta y 65.8% con talla normal (MEP-MS, 1997)

Para el 2008-2009 la encuesta nacional de nutrición de Costa Rica, demuestra que el 72,4% de los niños entre los 5 y los 12 años tenían un estado nutricional según el índice de masa corporal: normal, el 6,1% se encontraba en bajo peso y el 21,4% en sobrepeso u obesidad (Encuesta nacional de nutrición 2008-2009).

Y para el año 2016 se realizó un censo escolar de peso/talla, al dar resultados precisos sobre el estado nutricional de los escolares. Se abarcó un 90,9% de la población escolar, y determinó que el 64% de los escolares censados se encontraba en un estado nutricional normal, un 2% en

desnutrición y un 34% en sobrepeso u obesidad. Haciendo constar que las estrategias aplicadas para disminuir la desnutrición fueron efectivas. Sin embargo, al comparar la Encuesta de 2008 y el censo escolar de peso-talla del 2016, se observa que los porcentajes de la población con un estado nutricional normal del grupo escolar disminuyen de un 72% en el 2008 al 64% en el 2016. Las tendencias de aumento de peso muestran que hay mayor prevalencia en las zonas urbanas con un 34,9% que en las zonas rurales con 31,4%, sin embargo, en ambas zonas coexiste el sobrepeso y la obesidad. Y en la evaluación por sexo se determina que las mujeres son más propensas a padecer de sobrepeso, mientras que los hombres de obesidad (Ministerio de Salud – Ministerio de Educación, 2017).

Otro factor asociado a la malnutrición es la publicidad que ha influido en la comercialización de los alimentos, creando estrategias de mayor atracción, envases con diseños distintos, al colocar aquello que tienden a preferir los pequeños, como personajes televisivos, mascotas o juegos de moda, dando como resultado el consumo del producto sin importar su valor calórico (Santos y Rose, 2018).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad es elevada, el alto consumo de productos procesados de baja calidad y alta densidad calórica, aunados al sedentarismo son dos de las principales causas de esta situación, por lo que se requiere de programas de educación nutricional más eficaces (Calderón et al, 2019).

La escuela parece ser un ámbito clave a la hora de desarrollar acciones de prevención de obesidad, dándole importancia a los alimentos ofrecidos dentro de sus sodas y comedores escolares como también a la educación e implementación de hábitos favorables para el desarrollo infantil (Rausch y Kovalskys, 2015). La malnutrición puede prevenirse desde la infancia mediante la promoción de prácticas saludables de alimentación y actividad física.

1.1.2. Delimitación del problema

Esta investigación se realiza con niños y niñas que asisten a la escuela Padre Peralta de Cartago, matriculados en el segundo ciclo de Educación General Básica del curso lectivo 2019. La delimitación del problema incluye los siguientes aspectos: la muestra es de 60 niños, hombres y mujeres que se encuentran entre los 10 y 12 años de edad, ubicados entre la clase media baja y clase media. Residentes de Cartago centro. El período comprendido para la investigación es el segundo semestre de 2019.

1.1.3. Justificación

Dentro de la sociedad, concretamente, en la población de niños en edad escolar, se ha detectado que, a pesar de las mejores condiciones académicas y profesionales de los padres y madres, existe poca o nula atención a los hábitos alimenticios en la familia, siendo visibles en el número creciente de niños con sobrepeso u obesidad o desnutrición en los centros educativos. Siendo esta observación el origen del problema de investigación: ¿cuáles alimentos son los que los niños y niñas prefieren y consumen con mayor frecuencia?, además de ¿cuál educación nutricional se les brinda para mejorar su alimentación?

Para los niños y niñas, la información que reciben de su entorno es fundamental en la construcción de sus hábitos y preferencias, no solamente en el tema de la alimentación, sino de la construcción de sus gustos, afinidades y comportamientos con los alimentos. En el libro: “*Más vegetales, menos animales*” de Julio Basulto y Juanjo Cáceres, publicado en 2016, dice: “Estamos sumergidos en anuncios. Los hay en televisión, en las redes sociales, en tiendas, en películas, en series, en juegos de ordenador, en teléfonos móviles o en el patrocinio de eventos.” Lo que provoca que dirijan sus predilecciones hacia aquello que le es atractivo y recibe constantemente por diversos medios que usa, ya sea el mismo niño o niña, o su familia.

Conocedores de que el Ministerio de Educación de Pública de Costa Rica, lanzó un programa (PANEA, 2017) de alimentación y nutrición en los centros educativos, con las respectivas recomendaciones alimenticias para los niños y las niñas, surge la interrogante de cuán efectivo es dicho programa si no se capacita a los padres de familia y docentes para dirigir a los niños y niñas en sus hábitos y preferencias con el fin de evitar las aristas de la desnutrición o el sobrepeso. Pero es necesario en primer lugar conocer las afinidades de la población infantil para responder de acuerdo con sus necesidades, de manera acertada, como lo realizan las grandes industrias alimenticias para posicionar sus productos dentro de los intereses primarios de esta población.

Las enfermedades crónicas como la diabetes, presión alta, colesterol, deficiencias en vitaminas, minerales y retardo en habilidades motoras y cognitivas, exponen a los niños a sufrir daños irreversibles en su organismo. Ante este escenario el ideal es buscar acciones de prevención y control, como las impulsadas por el Ministerio de Salud, de manera particular con la “Estrategia Nacional para el abordaje integral de las enfermedades crónicas no transmisibles de obesidad 2014 – 2021”, que impulsan una alimentación saludable, el fomento de la lactancia y para la época escolar la promoción de hábitos alimenticios saludables y actividad física.

Se torna ambicioso promover un cambio en las políticas públicas o currículo escolar para revertir los malos hábitos y preferencias alimentarias, por esa razón se propone la toma de una muestra de 60 niños y niñas entre las edades de 10 y 12 años en una escuela pública para comprobar la relación entre los hábitos y preferencias alimentarias con el estado nutricional de los referentes como objeto de estudio. Al realizar dicha muestra se pretende evidenciar que

existe una correlación directa entre lo que les gusta y consumen, y cómo esos alimentos inciden directamente en su condición de salud.

1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

La nutrición se encuentra en una constante evolución, pero la educación de la misma se ve tergiversada por el bombardeo de la publicidad a través de las nuevas tecnologías, al aumentar los riesgos de padecer sobrepeso u obesidad desde muy temprana edad. De esta forma surge la necesidad de indagar en el sector escolar, lo siguiente: ¿Cuál es la relación entre los hábitos y preferencias alimentarias con el estado nutricional de los niños escolares de la escuela Padre Peralta de Cartago, 2019?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Relacionar las preferencias y los hábitos alimentarios con el estado nutricional que presentan los niños escolares de la escuela Padre Peralta de Cartago, para la reducción de la malnutrición infantil.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Describir el perfil sociodemográfico de los niños escolares a través de un cuestionario dirigido a sus padres.
- Identificar los hábitos alimentarios de los niños por medio de un cuestionario y una frecuencia de consumo.

- Determinar las preferencias alimentarias que presentan los niños por medio de un cuestionario.
- Evaluar el estado nutricional de los niños escolares, por medio del IMC y el índice T/E.
- Relacionar los hábitos alimentarios de los niños escolares con el estado nutricional que presentan.
- Relacionar las preferencias alimentarias de los niños escolares con el estado nutricional que presentan.

1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES

Seguidamente, se mencionan los alcances y las limitaciones presentadas durante el desarrollo de la investigación.

1.4.1. Alcances de la investigación

Para esta investigación no se encontraron alcances fuera de los objetivos planteados.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

Para el inicio de esta investigación, existió un alto porcentaje de poca respuesta, debido a las ausencias o actividades realizadas en la escuela. Por otra parte, en el momento de la devolución de los consentimientos o instrumentos ya completos, los niños y niñas no los regresaban a tiempo, por olvidos o ausencias de los mismos. Durante la toma de los datos, los niños se encontraban en exámenes o en materias especiales, lo que dificultaba la eficacia de la recolección de datos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO

A continuación, se presenta el contenido teórico que permite una comprensión adecuada del tema en estudio, con la recopilación de estudios, artículos y demás fuentes relacionadas con la investigación.

2.1.1. Etapa escolar

La etapa escolar es el período comprendido entre los 5 y los 12 años de edad, se divide entre la infancia temprana que se ubica entre los 5 y 10 años, y la preadolescencia, que para los niños comprende de los 10 a los 12 años y para las niñas de los 9 a los 11 años. En la etapa temprana, el porcentaje de grasa corporal alcanza la cifra mínima de 16% en mujeres y 13% en hombres. Más adelante aumenta el porcentaje de grasa corporal como preparación para el brote de crecimiento de la adolescencia.

En la infancia media, los niños poseen mayor cantidad de masa muscular magra por centímetro de talla que las niñas, mismas que se vuelven más pronunciadas durante la adolescencia. Es importante comprender que el IMC no es constante durante la infancia, ya que la estatura es un componente de la fórmula para calcularlo y la estatura de los niños aumenta constantemente a medida que crecen (Brown, 2014).

Este es un período importante en el desarrollo humano por los múltiples cambios psicológicos y fisiológicos que ocurren durante ella. Es por ello, que la influencia de la alimentación, los hábitos y preferencias, recaen directamente en el estado nutricional del escolar y su rendimiento físico e intelectual. (Álvarez et al, 2017)

Durante la etapa escolar el crecimiento del niño es estable, sin embargo, la velocidad no es tan alta como en el período de lactancia o adolescencia. El promedio de crecimiento anual va de

los 3 a 3,5Kg de peso y 6cm de talla. Los brotes de crecimiento aún se dan en esta etapa, unidos a un incremento de apetito y consumo. (Brown, 2014)

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, en su glosario de términos define estado nutricional como “la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos” (FAO, 2020).

2.1.2. Evaluación del estado nutricional

La antropometría ha sido aplicada ampliamente y con éxito para la evaluación de los riesgos nutricionales y la salud, especialmente en los niños. Las mediciones antropométricas básicas son el peso y la talla y los índices antropométricos son combinaciones de estas mediciones y resultan esenciales para interpretarlas, es evidente que un valor para el peso corporal por sí solo no tiene significado a menos que esté relacionado con la talla o la edad del individuo. (OMS, 1995)

2.1.3. Índice de masa corporal

El índice de masa corporal es la relación entre el peso corporal en kilogramos dividido entre la estatura representada en metros, elevada al cuadrado, al dar como resultado el indicador determinante de obesidad, sobrepeso, normalidad, desnutrición o desnutrición severa en la población y algunos riesgos asociados a la interpretación. Para conocer el estado nutricional de los niños se utiliza la gráfica de la CCSS para niños, niñas y adolescentes de 5 a 19 años, donde la edad del niño corresponde al eje X y el valor resultante del IMC ubicado en el eje Y, y su interpretación se realiza según desviaciones estándar como se muestran en la Tabla N°1 (Ruíz et al, 2018).

Tabla N° 1
Interpretación de DE para las gráficas de IMC para edad

Matemática DE	En letras	Interpretación IMC
≥ 2	En la línea o superior a 2 DE	Obesidad
< 2 a ≥ 1	Inferior a 2 y en la línea o superior a 1 DE	Sobrepeso
< 1 a > -2	Inferior a 1 y superior a -2 DE	Normal
≤ -2 a > -3	En la línea o inferior de -2 DE a superior de -3 DE	Desnutrición
≤ -3	En la línea o inferior a -3 DE	Desnutrición severa

Fuente: Norma Nacional de uso de las gráficas antropométricas para valoración nutricional de 0 a 19 años, 2017

2.1.4. Índice de talla para la edad

Un patrón de crecimiento normal en un niño constituye un buen marcador de la salud general, cualquier enfermedad aguda o crónica en la infancia puede causar un retraso en el crecimiento del mismo. Se considera normales las tallas comprendidas entre ± 2 DE de la media para la edad, sexo y grupo étnico, una talla baja para la edad cuando se ubica por debajo de -2DE. El retraso en el crecimiento es un término utilizado para aquellos niños que no han alcanzado el crecimiento y desarrollo esperados, cuando no alcanza el peso ni la talla indicadas según las tablas (Valencia et al, 2016).

Las gráficas de talla para la edad se dividen en dos grupos de edad según el sexo, existen gráficas distintas para los niños y niñas de 0 a menores de 5 años y otras para niños, niñas y adolescentes de 5 a menores de 19 años. En la gráfica de talla para la edad del niño o niña, los años y meses cumplidos están en la parte inferior (eje X) y la talla del niño, niña o adolescente

en centímetros está a la izquierda (eje Y). Las DE se encuentran en el eje Y derecho. La interpretación de las DE se muestra en la Tabla N°2.

Tabla N° 2
Interpretación de DE para las gráficas de talla para edad

Matemática DE	En letras	Interpretación IMC
≥ 3	En la línea o superior a 3 DE	Muy alto
< 3 a ≥ 2	Inferior a 3 y en la línea o superior a 2 DE	Alto
< 2 a > -2	Inferior a 2 y superior a -2 DE	Normal
≤ -2 a > -3	En la línea o inferior de -2 DE a superior de -3 DE	Baja talla
≤ -3	En la línea o inferior a -3 DE	Baja talla severa

Fuente: Norma Nacional de uso de las gráficas antropométricas para valoración nutricional de 0 a 19 años, 2017

2.1.5. Hábitos alimentarios

La alimentación es el factor extrínseco más determinante en el desarrollo y crecimiento del individuo durante la infancia. El crecimiento es un proceso madurativo influenciado por factores genéticos, ambientales y nutricionales, lo que condiciona cambios en los requerimientos. Este proceso es continuo hasta el final de la adolescencia con diferentes ritmos y velocidades. (Hidalgo y Güemes, 2011)

La mala nutrición en los niños tiene efectos graves tanto en la salud como en el aspecto neurológico de los mismos, en la comunicación, en la socialización con los demás y la adaptación al entorno en que vive. Durante los primeros años de vida las consecuencias de la malnutrición son la reducción en los niveles de inteligencia, en el liderazgo, la participación social y los problemas de salud relacionados a una alimentación no adecuada, como la

obesidad o la deficiencia en el desarrollo muscular, la energía, la actividad y la fuerza. (Mora y Villamar, 2018)

Una alimentación saludable puede contribuir a reducir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las personas al llegar a la edad avanzada. (Aranceta et al, 2004) El estado nutricional en la etapa escolar se determina, tradicionalmente, por los valores del peso y la talla corporal. (Álvarez et al, 2017)

En los últimos años, se han producido grandes cambios en los diversos estilos de vida y en la alimentación de niños y adolescentes, debido a factores como un mayor desarrollo económico, un avance tecnológico en el nivel alimentario, la incorporación de la mujer al mundo laboral, las nuevas estructuras familiares, la influencia de la publicidad, los medios de comunicación y la entrada más temprana de los niños a las escuelas. (Hidalgo y Güemes, 2011)

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre con respecto de los alimentos, involucra desde la selección, el almacenamiento, la preparación, distribución y el consumo de los mismos. Los factores socioculturales, económicos, religiosos y personales influyen en la configuración de los hábitos alimentarios. (Gerónimo, 2018)

Durante la infancia, el niño domina el uso de los utensilios de alimentación, es capaz de participar en la preparación de algunos alimentos y es posible asignarle tareas entorno a la comida, transmitiendo un conocimiento culinario y nutricional, que aumenta a medida que el niño va creciendo. (Brown, 2014)

En la afiliación de los hábitos alimentarios intervienen aspectos como:

- Conductas alimenticias

La familia es la referencia primaria en la construcción de los hábitos, debido a la influencia generada en la dieta de los niños y sus conductas relacionadas con la alimentación. Los hábitos son aprendidos en el seno familiar y se introducen como costumbres, basadas en la teoría del aprendizaje social e imitaciones de las conductas observadas por personas respetadas. (Macias et al, 2012)

- Hora de la comida familiar

Los hábitos alimentarios están determinados, fundamentalmente, por el nivel económico, educativo y laboral de los padres. Donde esta última incide principalmente en la menor dedicación en la preparación de los alimentos y la falta de tiempo para cocinar. (González et al, 2016) Sin embargo, es importante que las familias traten de comer juntas, para fomentar la unión familiar y propiciar espacios de conversación, evitando regaños y/o reprensiones excesivas. (Brown, 2014)

- Influencias externas

Desde el punto de vista nutricional, los niños tienen la opción de consumir alimentos, tanto para la satisfacción de una necesidad biológica, pero también por una connotación social, imitando hábitos, compartiendo, consumiendo y adquiriendo alimentos que sus compañeros tienen o prefieren. (Valencia et al, 2018)

- Influencia de los medios de comunicación

En el conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños, (Organización Mundial de la Salud, 2010), se señala: “la publicidad y otras formas de mercadotecnia de alimentos y bebidas dirigidas a los niños tienen un gran alcance y se centran principalmente en productos ricos en grasa, azúcar y sal. Muchos datos

muestran que la publicidad televisiva influye en las preferencias alimenticias y las pautas de consumo de la población infantil. Además, para promocionar esos productos se recurre a una amplia gama de técnicas que consiguen llegar a los niños en las escuelas, las guarderías y los supermercados, a través de la televisión y de Internet, y en muchos otros entornos”. (p.4)

2.1.6. Preferencias alimenticias, apetito y saciedad

Resulta claro que las preferencias alimenticias de los niños determinan los alimentos que consumen. Prefieren de manera natural los sabores dulces y un poco salados, y por lo general rechazan los ácidos y amargos. Al parecer, estas preferencias no son aprendidas y se presentan en el período neonatal. Los niños comen alimentos que les resultan familiares, un hecho que resalta la importancia del entorno en el desarrollo de las preferencias alimentarias (Brown, 2014).

La intervención realizada en educación nutricional durante los primeros años de vida influirá significativamente en las preferencias nutricionales y los estilos de vida saludable de los niños. Aseguran que dentro de la familia, la madre es la responsable, en la mayoría de los casos, de transmitir a sus hijos las prácticas nutricionales y de esta manera incidir en sus comportamientos alimentarios (Anaya-García y Álvarez-Gallego, 2018).

En la infancia temprana los niños tienden a rechazar ciertos alimentos, pero tal vez aprendan a aceptarlos con exposiciones repetidas a los mismos, sin embargo, pueden requerir de 8 a 9 exposiciones a un alimento antes de aceptarlo. Los que crecen en un entorno en el que todos los miembros de la familia comen varios alimentos, son más proclives a consumir alimentos de distintas clases. Un estudio demostró que la ingesta de frutas y verduras en niñas de cinco años de edad se relacionaban con la de sus padres.

Al parecer, los niños tienen preferencia por los alimentos que son densos en energía debido a las concentraciones elevadas de azúcar y grasa. Esta preferencia puede desarrollarse porque relacionan el consumo de alimentos densos en energía con sentimientos placenteros de saciedad, o porque estos tipos de alimentos se relacionan con ocasiones especiales, como fiestas de cumpleaños.

El contexto en el que se ofrecen los alimentos a un niño influye en sus preferencias alimenticias. Aquellos alimentos que se sirven de manera limitada, pero se usan de recompensa se vuelven muy deseables. Es posible que la restricción del acceso a un alimento apetitoso en realidad promueva el deseo y consumo del mismo. Coaccionar u obligar a un niño a consumir ciertos alimentos puede generar un impacto negativo a largo plazo en su preferencia por dichas comidas (Brown, 2014).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que se utilizan datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Se miden las características o variables incluidas en esta investigación y se obtienen los datos en valores numéricos que son analizados con técnicas estadísticas.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo correlacional, ya que se estudia la relación entre los hábitos y las preferencias alimenticias y el estado nutricional de los niños. Con el fin de conocer si los gustos por los alimentos y los hábitos inculcados interfieren en el estado nutricional que presentan.

3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1. Área de estudio

La escuela Padre Peralta fue fundada por el presbítero José Francisco de Peralta y López del Corral en 1845, es la más antigua del país. Se ubica en el centro de Cartago, sobre la avenida central, a 50m este del Banco de Costa Rica. Su edificio actual data de 1912, ya que el anterior fue destruido por el terremoto de Santa Mónica en 1910 y hace 3 años se realizaron las últimas mejoras al inmueble. Cuenta con un gimnasio, un comedor, aulas y espacios abiertos para la recreación de los niños.

3.3.2. Población

La población son los niños matriculados en IV, V y VI nivel de la escuela Padre Peralta de Cartago, en total de los niños son 87 niños y niñas en edad escolar.

3.3.2. Muestra

En la escuela, cada grupo tiene entre 23 y 28 niños, el estudio abarca tres niveles, en total son 87 niños matriculados en el segundo ciclo de Educación General Básica.

De acuerdo con la población de interés anteriormente descrita, el cálculo de la muestra se define con la siguiente fórmula y depende de los siguientes parámetros:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N - 1) + Z^2PQ}$$

En donde:

n: tamaño de la muestra

N: tamaño de la población

Z: factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando se requiere un 95% de confianza

P: 0,5

Q: 1 – P: 0,5

d: margen de error permisible establecido por el investigador, en este caso, 0,1

en este caso el tamaño de la muestra recomendado es:

$$\frac{(87)(1,96^2)(0,5)(0,5)}{(0,1^2)(87 - 1) + (1,96^2)(0,5)(0,5)} = 45,89 = 46$$

Dicho resultado se eleva a 60 por disposiciones investigativas para evitar sesgo.

El tipo de muestra es probabilística, ya que todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser escogidos.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N° 3

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
- Niños que cursen IV, V y VI grado	- Niños que no se comuniquen con facilidad
- Niños matriculados en la escuela Padre Peralta	- Niños con alguna discapacidad física o limitación de movimiento.
- Niños, cuyos padres, hayan firmado el consentimiento informado	

Fuente: elaboración propia, 2019

3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de datos informativos de la investigación, se utilizarán las técnicas, equipo e instrumentos:

3.4.1. Técnicas

Los instrumentos que se utilizan para la recolección de datos, brindan la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación; se utiliza un instrumento dividido en cuatro partes. La primera consiste en un cuestionario con preguntas cerradas dirigidas al responsable y con el cual se obtiene la información sociodemográfica del niño y los datos del encargado, se pregunta el nivel de escolaridad, sexo, situación laboral, edad, estado civil, ingreso económico, cantidad de miembros en el hogar y parentesco.

La segunda parte consiste en una frecuencia de consumo y una serie de preguntas cerradas dirigidas al encargado para conocer quién compra y prepara los alimentos, cuáles son los métodos de cocción más utilizados, los tiempos de comida realizados, la cantidad de veces que comen afuera y si consume algún suplemento alimenticio.

La tercera parte del instrumento es la sección para tomar medidas antropométricas y la interpretación del estado nutricional de cada participante. Se tomó el peso con una balanza digital y la talla con un tallímetro, para así evaluar el IMC, según las gráficas de la CCSS y la talla para la edad, según las tablas de la CCSS y el Puntaje Z. Se realiza la tabulación de los datos para el posterior análisis estadístico.

El último apartado está dirigido a los niños y consiste en la clasificación según su preferencia por los alimentos señalados en la lista entregada, los cuales son 90 alimentos de consumo regular en la dieta costarricense. (Ver anexo 2)

3.4.2. Equipo

En la siguiente tabla se muestra el equipo utilizado, el nombre, la marca registrada y la capacidad de cada uno.

Tabla N° 4

Equipo utilizado para la recolección de datos

Nombre del equipo	Marca	Capacidad
Balanza digital	Beurer	150Kg
Tallímetro	Seca	220cm

Fuente: elaboración propia, 2019

3.4.3. Instrumentos

Para la aplicación de los instrumentos se eligió una escuela pública. Se hizo el contacto con las autoridades de la institución y se solicitó el permiso por medio de una carta, al detallar el proceso de la investigación, su metodología y los beneficios de la investigación. Una vez otorgado el permiso para el desarrollo de la investigación en esta institución se procedió a entregar los consentimientos informados a los padres o encargados de todos los niños de IV, V y VI grado y así obtener la participación de los niños en distintas etapas.

3.4.4. Validez del cuestionario

La validez del instrumento se obtiene mediante la realización y aplicación del plan piloto previo a la recolección de datos, con el fin de mejorar los instrumentos aplicados, así como verificar su confiabilidad. El mismo se realizó con 10 personas con las mismas características de la muestra final.

3.4.5. Confiabilidad del instrumento

La mayor parte del instrumento utilizado no ha sido extraído o modificado, sino que fue de elaboración propia, por lo que no se reportan valores de confiabilidad. Con respecto de las interpretaciones antropométricas se utilizan las tablas de la OMS, las cuales son validadas como recurso de evaluación del estado nutricional.

3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se manipulan las variables, sino que se observan y se identifican las conductas existentes por medio de los instrumentos. En este caso se relacionan los hábitos y preferencias alimenticias con el estado nutricional, para después analizar los datos. Además, es de tipo transversal, ya que se recopila la información

en un momento determinado y el análisis se realiza con orientación descriptiva, donde se utilizan promedios y porcentajes para realizar la comparación.

Se realizan los análisis estadísticos a través del método Ji-cuadrado. Con 3 o 5 grados de libertad.

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N° 5

Operacionalización de variables

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instru- mento
Describir el perfil sociodemográfico de los niños escolares a través de un cuestionario dirigido a sus padres	Perfil sociodemográfico	Conjunto de características biológicas, socioeconómicas y culturales que están presentes en la población sujeta a estudio	Recolección de datos por medio de un cuestionario entregado a los encargados del niño	Edad	Años	Cuestionario
				Sexo	Femenino Masculino	
				Escolaridad	Primaria completa Primaria incompleta Secundaria completa Secundaria incompleta Universidad completa Universidad incompleta Técnico-diplomado	
				Situación laboral	Asalariado No asalariado	
				Ingreso	≤\$150.999	

Identificar los hábitos alimenticios de los niños por medio de un cuestionario y una frecuencia de consumo	Hábitos alimenticios	Prácticas de consumo de alimentos por medio de los cuales las personas seleccionan su alimento en función de mantener una buena salud	Recolección de datos por medio de un cuestionario sobre tipos de alimentos, cocciones y tiempos de comida	económico	¢151.000- ¢250.999 ¢251.000- ¢350.999 ¢351.000- ¢450.999 ¢451.000- ¢550.999 ¢551.000- ¢650.999 ≥¢651.000	Cuestionario y frecuencia de consumo
				Estado civil	Soltero Casado Unión libre Divorciado Viudo	
				Personas en casa	2 3 4 5 6 7 ≥8	
				Parentesco	Padre Madre Abuelos Niñera Otro	
				Frecuencia de consumo	Nunca 1-3 al mes 1-6 a la semana 1-6 al día	
				Tiempos de comida	Desayuno Merienda de la mañana Almuerzo Merienda de la tarde Cena Merienda nocturna	
				Compra/pr	Madre	

				Preparación de alimentos	Padre Abuelos Niñera Otro	
				Método de cocción	Frito Horno Asado Guisado Parrilla Plancha	
				Comida fuera	1 a 7 veces por semana	
Determinar las preferencias que presentan los niños por medio de un cuestionario.	Preferencias alimenticias	Características de un alimento que lo hace más deseable que otro según los gustos de cada persona	Recolección de datos por medio de un cuestionario	Lista de 90 alimentos y la clasificación según el gusto	Me gusta mucho Me gusta Ni me gusta ni me desagrada No me gusta Me desagrada	Cuestionario
Evaluar el	Estado	Situación en	Recolección	Peso (Kg)	IMC	Báscul

estado nutricional de los niños escolares, por medio del IMC y el índice T/E	nutricional	la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes	de datos por medio de medidas antropométricas	Talla (cm)			a y tallímetro
				Talla (cm)	T/E		Gráficas OMS
				Edad (meses)			
				% de grasa	Bioimpedancia	Báscula	

Fuente: elaboración propia, 2019

3.7. PLAN PILOTO

El tamaño de la muestra de la investigación es de 60 niños y niñas entre los 10 y 12 años, estudiantes de IV, V y VI grado de la escuela Padre Peralta, en Cartago. El 10% de la muestra equivale a 7 niños, sin embargo, para el plan piloto se eleva a 10 niños. Se realiza con estudiantes de la escuela Monseñor Sanabria y habitantes de San Rafael de Oreamuno. Los mismos cumplen con los requisitos pertinentes de la investigación.

Dentro de los instrumentos existió confusión para completar la frecuencia de consumo, ya que algunos encargados marcaron dos casillas para el mismo grupo de alimentos, sin embargo, no causó mayor problema luego de haber señalado que debía hacerlo una vez. Se agrega en las instrucciones la indicación que debe responder solamente en una casilla según la frecuencia con la que consumen los alimentos de la lista.

Para el instrumento sobre las preferencias alimenticias, la dificultad presentada fue el desconocimiento del nombre de algunos vegetales, específicamente de la berenjena, el zucchini, el ayote y el zapallo. Por lo que se les mostró imágenes de los mismos y fueron reconocidos al instante. (Ver anexo 1)

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación, las características sociodemográficas, los hábitos alimenticios y las preferencias del niño y el estado nutricional que presenta. También se muestra la información referente al encargado del menor de edad.

4.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

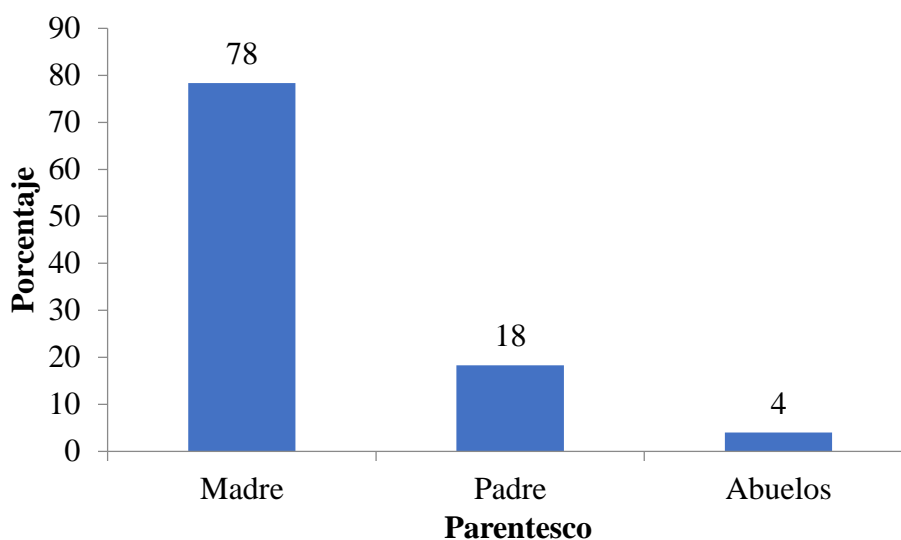


Figura N° 1 Distribución porcentual del parentesco de los encargados de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura anterior se consultó sobre el parentesco de la persona encargada de los niños, los mismos están representados por porcentajes. De los 60 encargados de los niños, 47 de ellos son las madres, lo cual equivale al 78% de la muestra, el 18% son los padres y el 4% son los abuelos.

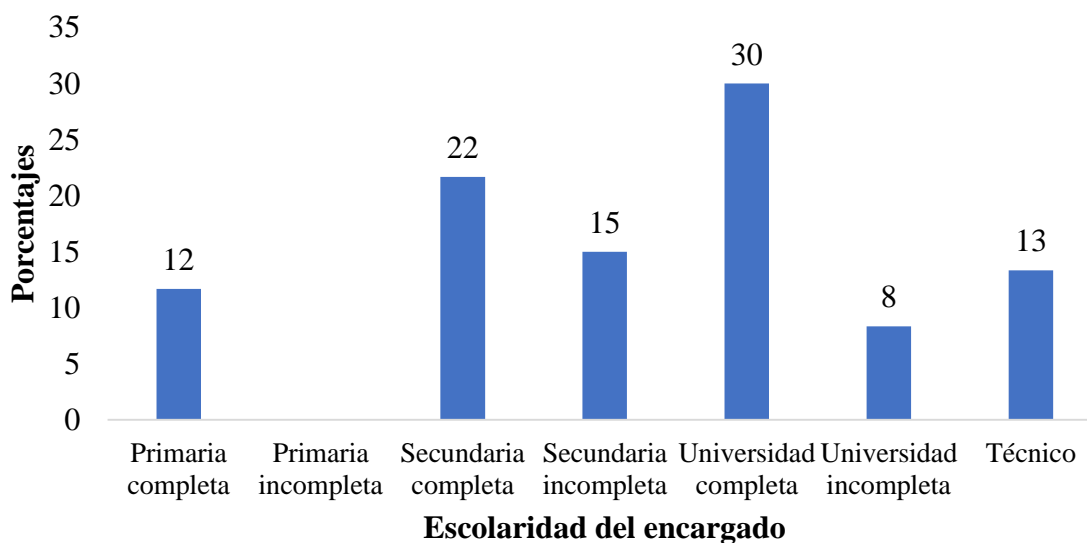


Figura N° 2 Distribución porcentual del nivel de escolaridad de los encargados de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N:60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura N°2, se muestra el nivel de escolaridad de los encargados de los niños. Los resultados son muy variados, según su grado académico. El nivel más alto, con un 30% de la muestra tiene su universidad completa, el 22% corresponde a la secundaria completa, mientras que el 12% solamente completó su primaria. Un 15% y un 8% no completaron la secundaria y la universidad, respectivamente. Mientras que un 13% tiene un técnico o un diplomado.

Tabla N° 6

Distribución del ingreso económico percibido por el encargado de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Ingreso económico (Colones)	Cantidad	Porcentaje (%)
menos de 150 999	4	7
de 151 000 a 250 999	8	13
de 251 000 a 350 999	10	17
de 351 000 a 450 999	3	5
de 451 000 a 550 999	4	7
de 551 000 a 650 999	5	8
más de 651 000	8	13
No asalariado	18	30
Total	60	100

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla anterior representa el ingreso económico de los encargados de los niños de Segundo Ciclo de la escuela Padre Peralta. El 30% de la muestra no son asalariados. El 13% representan a aquellos encargados que perciben un salario mayor a ¢651.000 mensuales, otro 17% percibe un salario entre ¢251.000 y ¢350.999. El 13% de los encargados reciben un salario entre ¢151.000 y ¢251.999. Entre las distintas cifras que fueron propuestas menos del 10% se ubican entre cada una de estas.

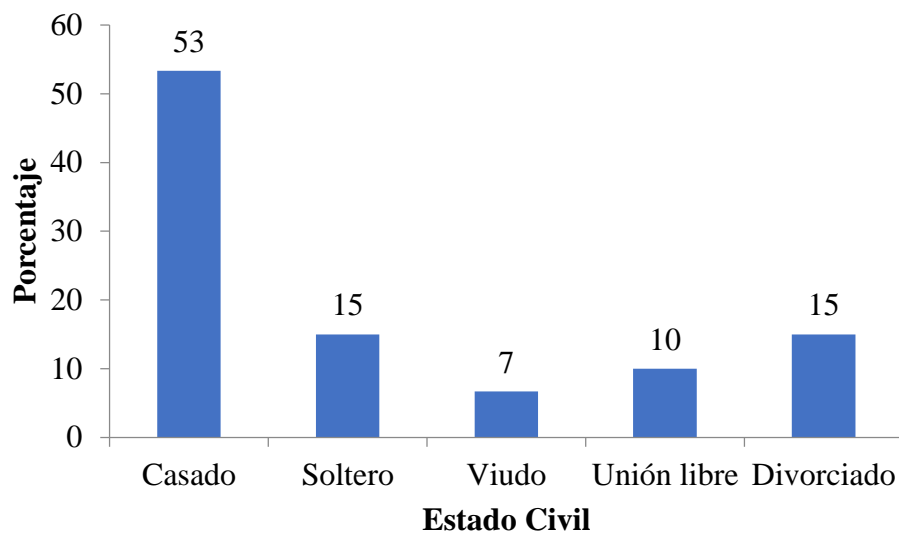


Figura N° 3 Distribución porcentual del estado civil de los encargados de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

Se consultó sobre el estado civil de los encargados. En la figura N°3 se muestra que el 53% de la muestra son casados, mientras que el 15% son solteros. Los encargados divorciados comprenden el 15% del total y el 10% vive en unión libre. Un 7% es viudo.

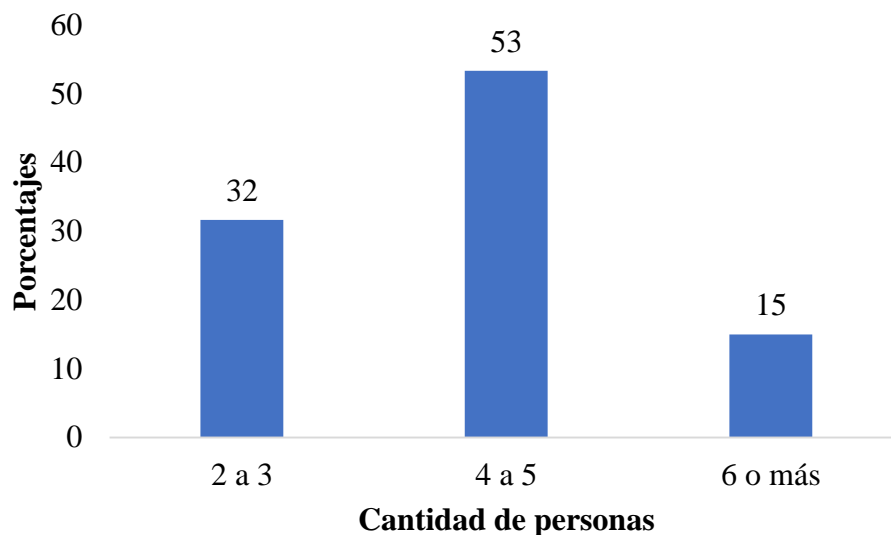


Figura N° 4 Distribución porcentual de la cantidad de personas que viven en la misma casa de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura anterior se muestra la cantidad de personas que comparten el hogar con los niños en estudio. Se puede observar que la mayoría de los hogares tienen de 4 a 5 miembros, representado por el 53%, seguido de los hogares que tienen de 2 a 3 miembros con un 32% de la muestra. Los hogares con más de 6 miembros fueron poco frecuentes.

4.2. HÁBITOS ALIMENTICIOS

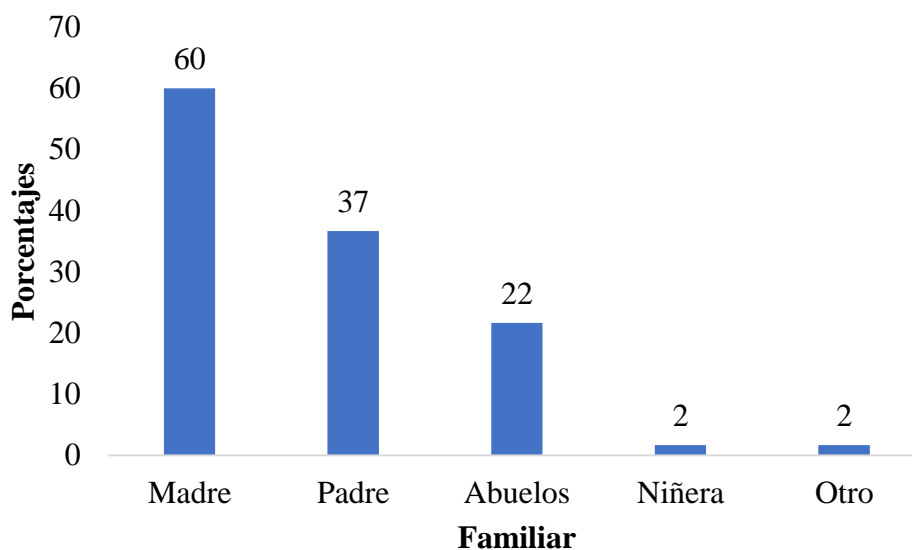


Figura N° 5 Distribución porcentual de los encargados de comprar los alimentos de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura N°5 se presenta el valor porcentual de las personas que compran los alimentos de los niños. Indicando que las madres toman esta responsabilidad en su mayoría, representado por un 60% de la población, mientras que los padres ocupan el 37%. En un 22% de los niños, quienes se encargan son los abuelos de los mismos. El porcentaje total no suma 100% debido a que en algunos casos, la responsabilidad de comprar los alimentos es compartida.

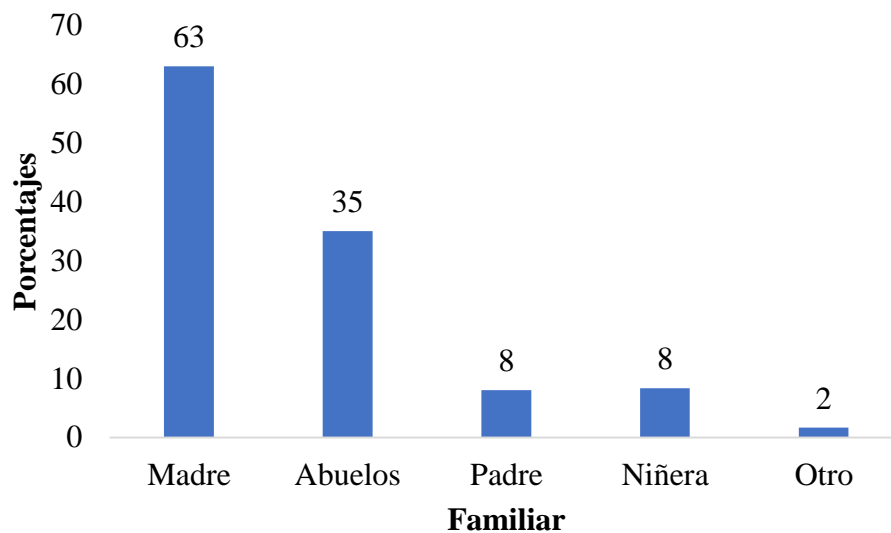


Figura N° 6 Distribución porcentual de los encargados de preparar los alimentos de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura anterior se presenta la distribución porcentual de las personas responsables de preparar las comidas de los niños. En primer lugar, se encuentra la madre, con un 63%, seguido de los abuelos, con un 35%. Los otros valores no son tan significativos. El porcentaje total no suma 100% debido a que, en algunos casos, la responsabilidad de preparar los alimentos es compartida.

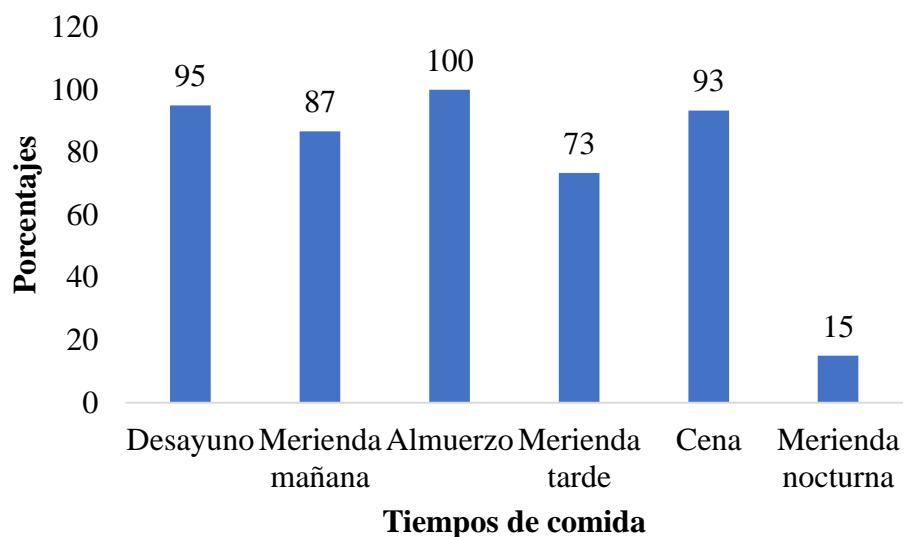


Figura N° 7 Distribución porcentual de los tiempos de comida realizados por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura anterior se muestran los tiempos de comida realizados por los niños que participan de la investigación. Los mismos fueron determinados individualmente. Al dar como resultado que realizan al menos 4 tiempos de comida: el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo y la cena. Los tiempos de comida mayormente realizados son el desayuno, con 95% del total de los niños, el almuerzo con el 100% y la cena con el 93% de los participantes. Los menos realizados son la merienda de la tarde con un 73% y la merienda nocturna con un 15%.

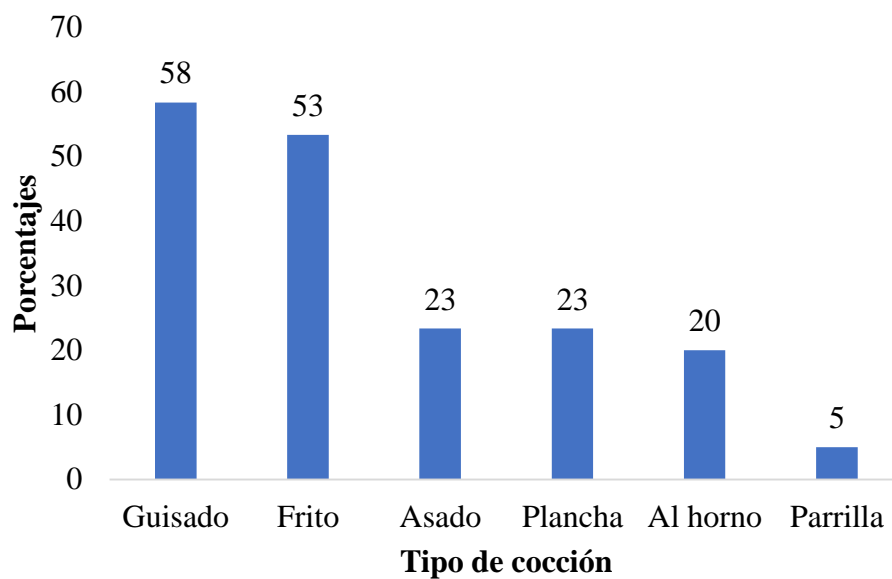


Figura N° 8 Distribución porcentual de los tipos de cocción utilizados por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura N°8 se muestran los tipos de cocción mayormente utilizados para las comidas de los niños. Con un 58% predomina el tipo de cocción al estilo guisado y lo sigue, con un 53%, el frito. Los tipos de cocción menos utilizados son a la parrilla y asado.

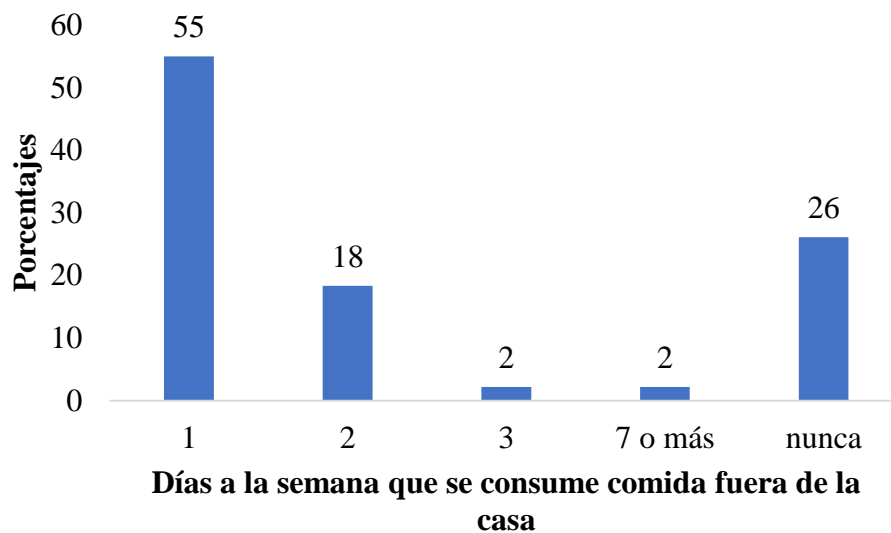


Figura N° 9 Distribución porcentual de los días que consumen comida fuera de casa de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

Los días de la semana que comen fuera de casa, están representados en la figura anterior, indicando que el 55% consume una vez a la semana comidas fuera de casa, seguido de un 26% que indica que nunca comen fuera. Los demás valores señalan que 18% de los niños ingieren comida fuera dos veces a la semana.

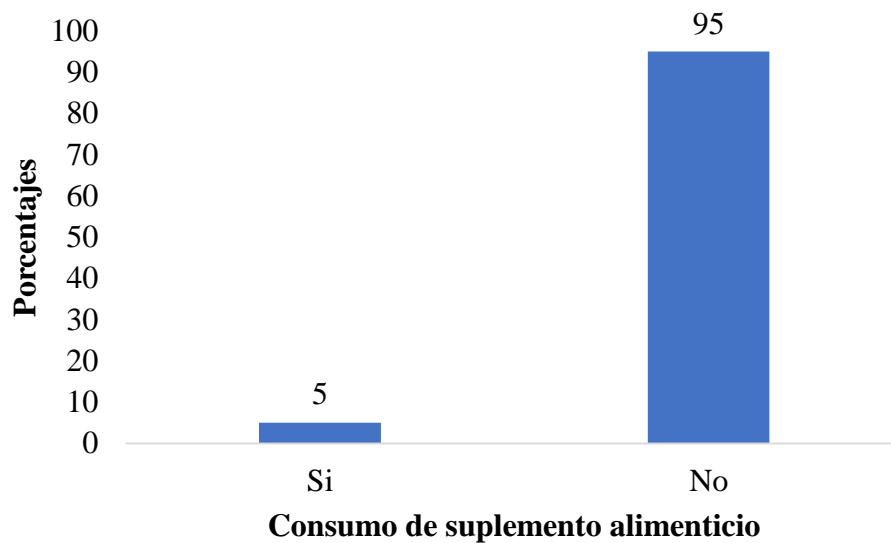


Figura N° 10 Distribución porcentual del consumo de suplementos de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura anterior se muestran los porcentajes de los niños que consumen algún suplemento alimenticio. La misma indica que el 95% de los niños no consumen ningún suplemento, mientras que el 5% sí.

Tabla N° 7

Frecuencia de consumo, porcentaje, de lácteos ingeridos por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Lácteos enteros y semidescremados	7	5	2	7	20	20	40	
Lácteos descremados	32	5		5	17	18	23	

Fuente: elaboración propia, 2020

Se evidencia que el 40% de la población consume lácteos enteros o semidescremados de 1 a 3 veces por día, al igual que el consumo de los lácteos descremados con un 23%. Se destaca que aquellos que no consumen lácteos diariamente, lo hacen al menos 3 veces por semana.

Tabla N° 8

Frecuencia de consumo, porcentaje, de proteínas de origen animal ingeridos por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Huevos	3			2	28	18	47	2
Carnes magras	3		3		47	30	15	2
Carnes moderadas	7	15	12	5	47	7	7	2

Fuente: Elaboración propia, 2020

En la tabla N°8 se muestra el consumo de productos de origen animal. El 47% de la población consume huevos de 1 a 3 veces al día. La ingesta de carnes está distribuida entre las magras y moderadas o altas en grasa, al indicar que el 47% consume de 1 a 3 veces por semana carnes magras y moderadas con el mismo porcentaje. Los resultados indican un consumo más

seguido de carnes magras, mientras que la ingesta de carnes moderadas o altas en grasa es más restringida. Los productos cárnicos procesados, presentan menor aceptación entre los niños, por lo que su consumo no es elevado, el 39% indica que los consumen de 1 a 3 veces al mes o nunca, un 47% señala que los consumen de 1 a 3 veces a la semana.

Tabla N° 9

Frecuencia de consumo, porcentaje, de frutas ingeridas por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Frutas	3				18	18	47	13

Fuente: elaboración propia, 2020

En la tabla anterior se muestran los porcentajes del consumo de frutas, al indicar que 47% de los niños las consumen de 1 a 3 veces al día. Mientras que un 13% las consume de 4 a 6 veces al día.

Tabla N° 10

Frecuencia de consumo, porcentaje, de vegetales ingeridos por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Vegetales	15		5	3	38	22	15	2

Fuente: Elaboración propia, 2020

En la tabla N°10 se muestra que los vegetales son consumidos de 1 a 3 veces por semana por el 38% de la población y solo un 17% los consume a diario.

Tabla N° 11

Frecuencia de consumo, porcentaje, de harinas ingeridas por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Verduras harinosas	5		2	2	55	20	15	2
Arroz	2				10	22	63	3
Galletas dulces	10	2	7		15	20	42	5
Galletas saladas	18	2	2	3	27	20	25	3
Galletas con relleno	15	3	2		33	20	23	3
Pan blanco	13	2		2	28	25	25	5
Cereales	5	5	2	2	20	13	48	5

Fuente: Elaboración propia, 2020

La tabla anterior muestra que las verduras harinosas presentan sus valores más altos en el consumo de 1 a 3 veces por semana, con el 55%. El arroz y los frijoles se consumen a diario de 1 a 3 veces por un 63%. Las galletas dulces y los cereales de desayuno, en el consumo de 1 a 3 veces por semana presentan porcentajes del 42% y el 48%. El pan blanco es consumido por el 53% de los niños de 1 a 6 veces por semana, y las galletas saladas y con relleno, en el mismo rango, por el 47% y el 53%, respectivamente.

Tabla N° 12

Frecuencia de consumo, porcentaje, de leguminosas ingeridas por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Leguminosas	7		5	7	52	18	8	3

Fuente: Elaboración propia, 2020

La Tabla N°12 presenta los porcentajes de consumo de las leguminosas donde se observa que el 52% de los niños las consumen de 1 a 3 veces por semana. Seguido de un 18% que las consume de 4 a 6 veces por semana.

Tabla N° 13

Frecuencia de consumo, porcentaje, de grasas ingeridas por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Mantequilla	10				18	17	53	2
Aceites vegetales	10	2		2	3	18	55	10
Paté, natilla...	25	3	3	3	40	15	8	2
Semillas	50	8	10	8	20	2	2	

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla anterior demuestra que el consumo de mantequilla y aceites vegetales son consumidos diariamente por el 53% y el 55% de los niños, respectivamente. El paté, la natilla y el queso crema son ingeridos de 1 a 3 veces a la semana por el 40%. Y el 25% indica que nunca o casi nunca los consume. Las semillas nunca o casi nunca las consumen el 50% de los niños.

Tabla N° 14

Frecuencia de consumo, porcentaje, de azúcares y derivados ingeridos por los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60), 2019

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana		Al día	
		1	2	3	1 a 3	4 a 6	1 a 3	4 a 6
Golosinas	13			3	50	17	17	
Snacks	28	3	2	3	40	8	13	2
Azúcar de mesa	17		2	2	8	13	42	17
Comidas	8	18	3	12	52	5	2	

rápidas								
Jugos	23	3	5	2	25	20	22	
Bebidas azucaradas	20	3	2	3	30	18	20	3
Gaseosas	23	12	10		33	13	7	2

Fuente: Elaboración propia, 2020

La tabla N°14 presenta los porcentajes de los productos ultra procesados. Donde se muestra que el consumo mayor se da de 1 a 3 veces a la semana en la mayoría de los productos, con el 50% en las golosinas, el 40% en los snacks, el 33% en gaseosas y el 52% en las comidas rápidas. El azúcar de mesa es consumido mayormente de 1 a 6 veces por día por un 59%.

4.3. PREFERENCIAS ALIMENTICIAS

Tabla N° 15

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de los productos lácteos y derivados, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Leche	45	32	12	3	8
Yogurt	50	27	10	3	10
Queso	38	28	17	7	10
Helados	67	23	5		5
Natilla	27	35	25	5	8

Fuente: elaboración propia, 2020

En la tabla anterior se presentan los porcentajes, según las preferencias alimenticias de los niños, con respecto de los lácteos y sus derivados, al señalar que los porcentajes mayores se encuentran en las casillas “me gusta mucho” y “me gusta”. Se obtuvieron los porcentajes mayores en los helados con 67%, la leche con 45%, el yogurt con 50% y el queso con 38% en la categoría de “me gusta mucho”, solamente el mayor porcentaje de la natilla es en la categoría “me gusta” con un 35%. “No me gusta” y “me desagrada” tienen porcentajes relativamente bajos.

Tabla N° 16

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de los productos de origen animal, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Huevo	43	40	10	7	0
Carne de res	32	40	16	10	2
Pollo	57	33	10	0	0
Cerdo	30	27	22	15	6
Pescado	40	15	25	5	15
Mariscos	17	13	20	13	37
Atún	47	38	7	5	3

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla anterior muestra los resultados de los porcentajes de la distribución según la preferencia de los niños con respecto de los productos de origen animal. Los mismos señalan que a los niños les gusta mucho el huevo, el pollo, el pescado y el atún, con porcentajes de 43%, 57%, 40% y 47% respectivamente. Mientras que al 37% de los niños les desagradan los mariscos.

Tabla N° 17

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de los productos cárnicos procesados, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Jamón	35	45	13	4	3
Salchichón	37	37	16	3	7
Salchicha	33	37	20	5	5
Mortadela	30	43	12	5	10
Paté	25	23	17	18	17
Chorizo	22	22	22	17	17
Tocineta	27	20	28	15	10

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla N°17 muestra los resultados de las preferencias hacia los productos cárnicos procesados, que indican una ligera disminución en el gusto de los mismos con respecto a las carnes, los valores más altos se ubican en la casilla de “me gusta”. El jamón y la mortadela presentan los mayores porcentajes de preferencia, con el 45% y 43% respectivamente. El chorizo presenta valores muy similares entre las cinco categorías del cuestionario y la tocineta presenta su porcentaje más alto en la casilla de “ni me gusta ni me desagrada” con 28%.

Tabla N° 18

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de las leguminosas, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Frijoles	43	35	16	3	3
Garbanzos	37	28	18	13	4
Lentejas	42	17	25	4	12
Cubaces	27	28	18	15	12

Fuente: elaboración propia, 2020

Las leguminosas presentan una aceptación elevada entre los niños participantes en la investigación. Tal y como se muestra en la tabla N°18, donde los porcentajes más altos se ubican en la casilla de “me gusta mucho”, el 43% corresponde a los frijoles, seguido del 42% para las lentejas y 37% para los garbanzos. La preferencia disminuye ligeramente para los cubaces, cuyo mayor porcentaje se encuentra en la casilla “me gusta”, con 28%.

Tabla N° 19

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto a los cereales, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (de: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Galletas	53	27	12	5	3
Avena	22	35	13	20	10
Pastas	48	33	9	5	5
Cereales	67	23	7		3
Palomitas	67	20	10	3	
Arroz	58	23	13	3	3
Pan	63	30	7		
Tortilla	32	43	15	5	5

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla anterior señala que la preferencia es mayor hacia los cereales. La misma señala que el 53% gusta mucho de las galletas, el 48% de las pastas, el 58% del arroz y 63% del pan. Los preferidos por la mayoría de los niños son los cereales y las palomitas, con un 67% de preferencia cada uno. La tortilla y la avena alcanzan la casilla de “me gusta” con un 43% y un 35% respectivamente.

Tabla N° 20

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de las verduras harinosas, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Papa	65	29	3	3	
Camote	22	15	25	15	23
Plátano maduro	48	12	13	10	17
Plátano verde	22	23	22	18	15
Elote	50	27	13	7	3
Pejibaye	33	23	12	18	14
Yuca	30	33	12	20	5

Fuente: elaboración propia, 2020

Las verduras harinosas son calificadas en su mayoría en la casilla de “me gusta mucho”, representada con el 65% la papa, el 48% para el plátano maduro y 50% el elote, además el pejibaye representa un 33%, mientras que el camote presenta porcentajes mayores en la casilla de “me desagrada” con un 23%.

Tabla N° 21

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de los vegetales, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Ayote	20	12	25	25	18
Berenjena	8	7	13	32	40
Brócoli	27	32	7	12	22
Coliflor	27	15	20	15	23
Chayote	23	23	12	27	15
Espinaca	27	10	18	23	22
Palmito	27	15	16	20	22
Pepino	32	20	20	13	15
Remolacha	10	22	15	30	23
Repollo	17	35	27	13	8
Tomate	43	30	15	5	7
Vainica	25	27	15	20	13
Zanahoria	43	18	29	3	7
Zucchini	22	13	15	23	27
Lechuga	32	42	12	10	6
Cebolla	22	25	13	20	20
Chile	27	15	13	27	18
Culantro	30	22	25	13	10
Zapallo	18	17	8	25	32
Hongos	20	10	13	22	35

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla anterior indica las preferencias hacia los vegetales, en la cual se denota que los porcentajes son muy similares entre todas las categorías. Sin embargo, se puede realzar los porcentajes mayores en la categoría “me gusta mucho” del tomate, el pepino, la zanahoria, la lechuga y el culantro, representados en los porcentajes de 43%, 32%, 43%, 32% y 30%, respectivamente. Para la categoría de “me gusta”, los valores mayores fueron para el brócoli con 32% y el repollo con 35%. Los vegetales con mayor clasificación en la casilla de “me desagrada”, son la berenjena con 40%, los hongos con 35% y el zapallo con 32%.

Tabla N° 22

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de las frutas, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Cas	58	22	3	5	12
Durazno	58	8	18	8	8
Mandarina	58	18	16	3	5
Pera	53	17	22	5	3
Naranja	70	18	7		7
Mango	75	10	7	3	5
Manzana	68	25	7		
Maracuyá	45	15	15	18	7
Melocotón	72	15	10		3
Limón	57	32	8	3	
Guayaba	58	22	10	3	7
Banano	58	27	5	5	5
Uvas	80	17		3	
Mora	67	15	12	3	3
Papaya	42	23	17	8	10
Melón	58	17	7	2	18
Sandía	73	13	8	6	
Fresas	83	11	2	2	2
Piña	62	10	17	3	8

Fuente: elaboración propia, 2020

En la tabla anterior se presentan las preferencias de las frutas. Indicando que la mayoría de los niños tienen un gusto mayor por las mismas. Entre las frutas más gustadas se encuentran la

fresa con un 83%, las uvas con un 80%, el mango con 75% y el melocotón y la sandía alcanzaron el 72% y 73% en la clasificación. El maracuyá obtuvo un 18% en la casilla de “no me gusta” y la papaya y el melón, 10% y 17% respectivamente en la casilla “me desagrada”.

Tabla N° 23

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de la comida rápida, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Pizza	60	32	4	2	2
Hamburguesa	52	33	5	5	5
Papas fritas	63	27	10		
Pollo frito	45	28	18	6	3
Chicharrón	32	27	21	10	10
Comida china	25	22	17	13	23
Nuggets	52	32	14		2

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla N°23 indica la clasificación de los niños con respecto de la comida rápida. En esta se señala que los niños gustan mucho de las papas fritas con un 63%, la pizza con 60%, las hamburguesas con 52% y los nuggets de pollo con 52%. La comida china tiene valores similares entre las cinco casillas de gusto y a 23% de los niños les desagrada la misma.

Tabla N° 24

Distribución porcentual de las preferencias alimenticias con respecto de golosinas, de los niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Me gusta mucho (%)	Me gusta (%)	Ni me gusta ni me desagrada (%)	No me gusta (%)	Me desagrada (%)
Gomitas	53	28	12		7
Confites	43	33	14		10
Chocolate	60	18	7	3	12
Gaseosas	38	27	24	3	8
Jugo de frutas	72	25	3		
Leche saborizada	52	17	9	7	15

Fuente: elaboración propia, 2020

Las golosinas o los productos elaborados con grandes cantidades de azúcar están calificados en la tabla anterior en su mayoría en la categoría de “me gusta mucho”, tal y como se denota con los jugos de fruta y el chocolate, con 72% y 60%, respectivamente. Las gomitas y la leche saborizada continúan con los porcentajes más altos, según las preferencias indicadas por los niños representando el 53% y el 52% para cada uno.

4.4. ESTADO NUTRICIONAL

Tabla N° 25

Información de las 28 niñas de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

Edad exacta	Escolaridad	Peso (kg)	Talla (cm)
10 a	IV	42.8	136.7
10a/2m	IV	44	141.3
10a/3m	IV	45.3	140.5
10a/5m	IV	37.8	140.1
10a/9m	IV	29.3	137.2
10a/10m	IV	28	145.3
10a/11m	IV	30.9	137.3
11a/1m	V	54.7	149.5
11a/2m	V	25.9	139.8
11a/2m	V	73	157.2
11a/3m	V	41	144.2
11a/4m	V	41.1	144.3
11a/6m	V	36.8	143.5
11a/7m	V	37.1	146
11a/8m	V	38.7	143.9
11a/9m	V	39	151.4
11a/9m	V	39.1	142.9
11a/10m	V	65	156
12a/1m	VI	54	163
12a/3m	VI	40	142.3
12a/2m	VI	55.2	155.6
12a/3m	VI	52.2	159.8
12a/5m	VI	58.3	150.8
12a/6m	VI	47.2	151
12a/7m	VI	47	156
12a/7m	VI	39.2	154
12a/10m	VI	67.6	161.3
12a/10m	VI	51.6	157

Fuente: Elaboración propia, 2020

En la tabla N°25 se presentan los datos de las niñas para la evaluación antropométrica. Al mostrar la edad exacta en años y meses, la escolaridad, el peso en kilogramos y la talla en centímetros.

Tabla N° 26

Información de los 32 niños de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

Edad exacta	Escolaridad	Peso (kg)	Talla (cm)
10 a/1m	IV	30.4	122.4
10a/3m	IV	27.5	128
10a/4m	IV	31	137.4
10a/4m	IV	34.3	133.9
10a/4m	IV	41.4	144.5
10a/5m	IV	33.1	138
10a/6m	IV	46.6	147
10a/7m	IV	44.8	144.6
10a/7m	IV	29.9	134.5
10a/7m	IV	35.2	139.3
10a/7m	IV	40.1	139.3
10a/7m	IV	29.3	135.4
10a/8m	IV	38.9	143
10a/9m	IV	37.4	130.2
10a/11m	IV	50.7	144.6
10a/11m	V	56.5	153.5
11a/1m	V	49	142.2
11a/1m	V	35.6	144.6
11a/1m	V	24.5	137.8
11a/6m	V	31.2	134.4
11a/7m	V	33.7	139.2
11a/8m	V	42.8	146.9
11a/7m	V	39.7	134
11a/9m	V	57.8	159.1
11a8m	V	42.9	155.4
11a/11m	VI	45.3	164.1
12a/1m	VI	39.1	145.2
12a/6m	VI	53.1	155
12a/6m	VI	51	149.8
12a/8m	VI	59.4	151.7
12a/9m	VI	63.2	152.8
12a/10m	VI	58	161.4

Fuente: Elaboración propia, 2020

En la tabla N°26 se presentan los datos de los niños para la evaluación antropométrica. Mostrando la edad exacta en años y meses, la escolaridad, el peso en kilogramos y la talla en centímetros.

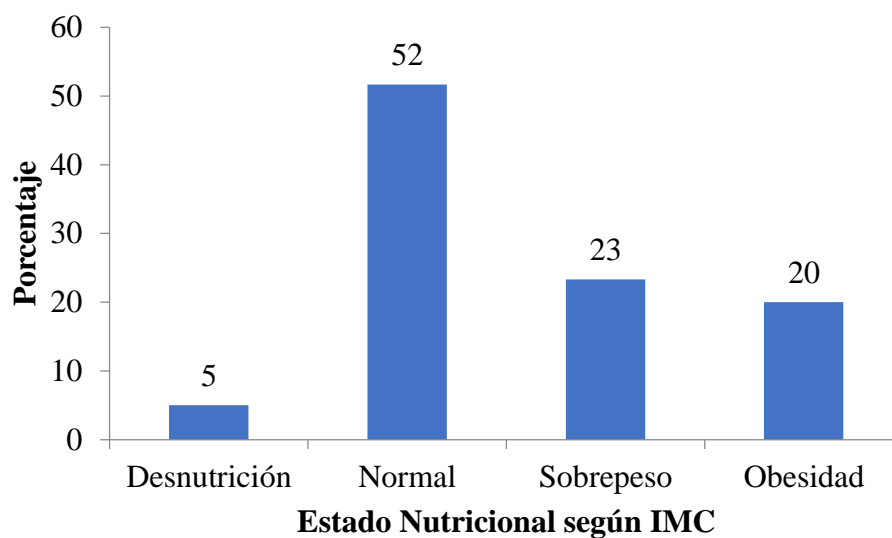


Figura N° 11 Distribución porcentual del estado nutricional según Índice de Masa Corporal de los niños y niñas de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

En la figura anterior se presenta el estado nutricional de los niños según el índice de masa corporal. El 52% de los niños presenta un estado nutricional normal, mientras que el 23% presenta sobrepeso y el 20% obesidad. Solamente el 5% presentó bajo peso

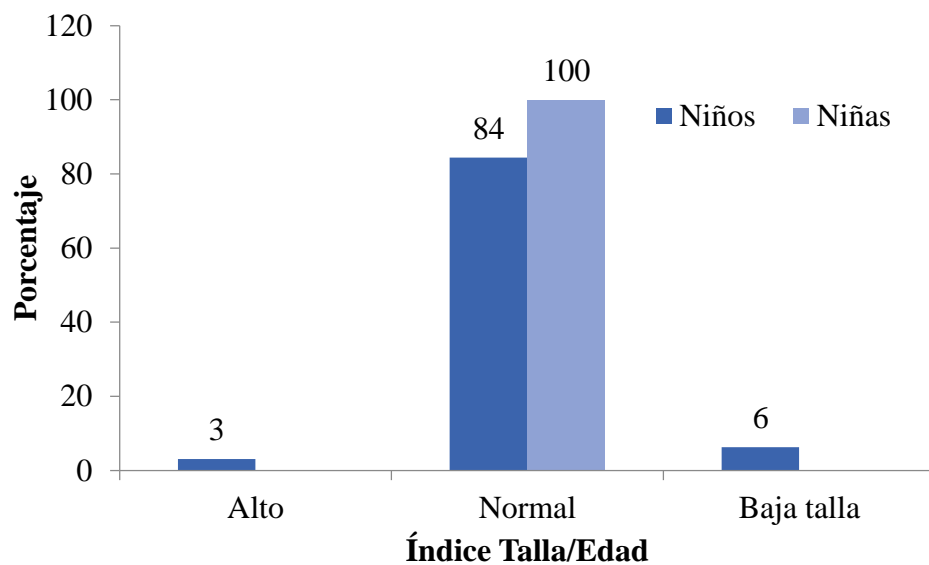


Figura N° 12 Distribución porcentual del índice de la talla para la edad de los niños y las niñas de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60). Fuente: elaboración propia, 2020

Según la figura anterior el 100% de las niñas presenta una talla normal para su edad, mientras que el 84% de los niños tiene una talla de acuerdo con su edad. El 6% presenta baja talla y el 3% es más alto para su edad.

4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El método de Ji-cuadrado se utiliza para someter a prueba hipótesis referidas a distribuciones de frecuencias. Esta prueba contrasta las frecuencias observadas con las frecuencias esperadas de acuerdo con la hipótesis nula. Este uso estadístico funciona para probar la asociación de dos variables y saber si es dependiente o independiente una variable de la otra.

Tabla N° 27

Ejemplo de la distribución de la frecuencia de consumo de frutas de niños y niñas con obesidad, de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

Obesidad	Nunca o			
	mensual	Semanal	Diario	
Sí	1	3	8	12
No	0	16	32	48
	1	19	40	60

Fuente: Elaboración propia, 2020

Para esta investigación se tomaron las variables de hábitos alimentarios, las preferencias de consumo y el estado nutricional de los niños.

Anteriormente se muestra un ejemplo de la tabla de contingencia utilizada para definir la independencia o la dependencia de la frecuencia de consumo de los niños y las niñas con obesidad con respecto de las frutas, presentado en la Tabla N°27. Este análisis permitió reconocer que el consumo de frutas es independiente al estado nutricional de los niños, es decir, la frecuencia de consumo de las frutas no interfiere en este caso con la obesidad de los niños.

Para el análisis de los hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional, se utiliza un nivel de significancia de 0,05. Los grados de libertad que se utilizan son 3 para los tiempos de comida y tipos de cocción y 5 grados de libertad para las comidas afuera, como se muestra en la Tabla N°28. El valor crítico utilizado es de 11,07 y 7,81, respectivamente.

En las Tablas N°29 y N°30, para el análisis de la frecuencia de consumo en relación con el estado nutricional y para el de las preferencias y el estado nutricional, se utiliza un nivel de significancia de 0,05 y 3 grados de libertad. El valor crítico utilizado es de 5,99.

Se destaca el hecho de que no se considera el estado nutricional de “desnutrición severa” puesto que no se reporta ningún dato en la muestra.

Tabla N° 28

Relación entre los valores estadísticos calculados Ji cuadrado; con el procedimiento ya descrito, para los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños y niñas de Segundo Ciclo de la Escuela Padre Peralta, (N: 60).

	Obesidad	Sobrepeso	Normal	Desnutrición
Tiempos de comida	1.43	0.59	5.4	14.45
Tipos de cocción	1.45	3.88	6.14	4.79
Comer afuera	5.09	1.3	4.22	1.35

Fuente: elaboración propia, 2020

En la tabla anterior se muestra la relación entre los tiempos de comida y los tipos de cocción con el estado nutricional de los niños de la investigación, al revelar que solamente existe dependencia en los tiempos de comida con los niños que presentan desnutrición. No existe dependencia con ningún estado nutricional con respecto de las comidas realizadas fuera de casa.

Tabla N° 29

Relación entre los valores estadísticos calculados Ji cuadrado; con el procedimiento ya descrito, para la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos con el estado nutricional de los niños y niñas de Segundo Ciclo de la Escuela (N: 60).

	Frecuencia de consumo			
	Obesidad	Sobrepeso	Normal	Desnutrición
Frutas	4.21	5.65	3.92	1.8
Vegetales	6.39	0.26	2.75	2.41
Leguminosas	0.22	0.63	0.87	1.58
Carbohidratos	3.14	6.17	9.82	1.68
Grasas	0.52	1.99	3.46	1.97
Lácteos	7.66	0.28	2.39	3.29
Carnes	0.85	0.07	0.43	1.59
Azúcares	3.14	1.47	5.22	2.36
Comidas rápidas	1.21	3.36	1.66	3.02

Fuente: elaboración propia, 2020

La tabla anterior muestra los valores estadísticos de la relación que tiene la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos y su dependencia con el estado nutricional de los niños. En la misma se denota que, para el valor crítico utilizado, solamente el consumo de vegetales tiene una dependencia con los niños que presentan obesidad. Para los niños con sobrepeso y normalidad existe una dependencia con el consumo de carbohidratos. Los niños con obesidad presentan una dependencia con los lácteos. Para las carnes, azúcares y comidas rápidas, ningún estado nutricional tiene dependencia.

Tabla N° 30

Relación entre los valores estadísticos calculados Ji cuadrado; con el procedimiento ya descrito, para la preferencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, con el estado nutricional de los niños y niñas de Segundo Ciclo de la Escuela (N: 60).

	Preferencias alimentarias			
	Obesidad	Sobrepeso	Normal	Desnutrición
Frutas	10.11	3.34	2.39	1.17
Vegetales	25.7	10.49	12.09	1.89
Leguminosas	0.85	4.39	0.91	3.03
Carbohidratos	6.63	5.21	13.4	4.94
Lácteos	0.24	1.43	0.35	2.93
Carnes	3.27	3.74	0.59	2.39
Azúcares	8.72	0.23	9.85	2.16
Comidas rápidas	6.03	2.43	6.01	2.86

Fuente: elaboración propia, 2020

En la tabla anterior se evidencia que los niños con obesidad tienen dependencia con las frutas y los vegetales. Mientras que los niños con sobrepeso solamente tienen dependencia con los vegetales. Los niños en estado normal, presentan dependencia con vegetales.

Para los niños con obesidad y normalidad existe una dependencia con el consumo de alimentos fuentes de carbohidratos. Los niños con obesidad, presentan dependencia a los azúcares y las comidas rápidas y para los niños con estado normal, la dependencia existe por igual.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presenta la discusión e interpretación de los resultados obtenidos, donde se expone una posible respuesta al problema de la investigación con el fin de mostrar las relaciones existentes entre los hechos observados durante el desarrollo de la investigación.

Con el fin de determinar el perfil sociodemográfico de la población, se tomaron en cuenta aspectos como la edad, la condición laboral, la escolaridad, el ingreso económico, el estado civil, la cantidad de miembros que habitan en la casa y el parentesco de los encargados con el niño.

Las edades de los encargados se encuentran entre los 29 y 62 años, el promedio de edad son 40 años. En donde el 78% son las madres y el 18% son los padres; un 4% indicó que los abuelos son los encargados directos.

Entre los determinantes de la nutrición infantil, se pueden encontrar distintas variables. Una de las más importantes es la educación del encargado del niño. Según el nivel de escolaridad de los encargados, se pudo observar que el 30% completó la universidad, seguido por un 22% que completó la secundaria. Estudios previos indican que a medida que los años de estudio incrementan, es más probable que el nivel de información sea mejor utilizada para el bienestar familiar, es decir, mejores prácticas de alimentación en el hogar (Cortez, 2004).

El Compendio del III trimestre de 2019 sobre las características de la población ocupada por empleo formal o informal, revela que los valores de las personas que laboran están comprendidas por el 54,9 % de los hombres y el 51,8% de las mujeres. En el ámbito nacional, para el 2019, el ingreso promedio por hogar es de ¢1.016.358 mensuales, y en términos *per cápita*, el ingreso se estima en ¢376.333 al mes, sin variación significativa respecto al 2018,

cuando se ubicó en ¢369.534. En la zona urbana el ingreso por persona alcanza los ¢425.121 (INEC, 2019).

En la Tabla N°6 se representa el salario percibido por los encargados de los participantes, al evidenciar que los estudios elevados de los encargados, rinden fruto en sus ámbitos laborales. El 30% de la población es no asalariada y en el 70% restante varía el ingreso mensual percibido. El 27% de la población total recibe un salario menor a ¢350.999, mientras que otro 28% percibe un salario mayor a ¢451.000 al mes. El gasto de consumo del hogar estimado, específicamente, para los alimentos y bebidas no alcohólicas ronda los ¢138.098 para una familia promedio (Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, 2018).

A medida que aumenta la cantidad de personas que viven en un mismo hogar, es menor el ingreso familiar y este puede afectar la seguridad alimentaria de los miembros, al tener menor capacidad monetaria para adquirir alimentos nutritivos o garantizar una adecuada calidad y cantidad de alimentos (Barrera-Dussán et al, 2018).

Según el reportaje “la nueva familia tica” del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica, se menciona que, en cuestión de 50 años, la familia costarricense experimentó cambios radicales; menos hijos, menos matrimonios y más divorcios. En los años 60’s las parejas costarricenses tenían en promedio 8 hijos, pero ahora ese número apenas llega a 2 (CCP, 2020).

En el 53% de los hogares de los niños que participaron de la investigación hay de 4 a 5 miembros en la vivienda, cantidad ubicada en el promedio de miembros actual, tomando en cuenta el padre, la madre y 2 hermanos; en el 32% de los casos habitan en el mismo hogar de 2 a 3 miembros y en el 15% de los hogares conviven 6 personas o más. El estado civil de los

encargados, denota que en un 53% los padres viven casados; sin embargo, el 15% son madres solteras y el 15% están divorciados, evidenciando la “nueva familia tica”.

Un divorcio o la ausencia de una de las figuras paternas puede provocar en la mayoría de los niños sentimientos de culpabilidad por la ausencia de uno de sus padres, por lo que presentan altos niveles de ansiedad, prefieren no socializar con sus amigos y evaden ciertas preguntas. Generalmente, los niños y niñas de cualquier edad y nivel escolar, expresan una significativa depresión en sus diversas manifestaciones a causa del divorcio y muchas veces la alimentación es utilizada como escudo para sobrellevar dicha situación (Flores et al, 2014).

Por otra parte, uno de los principales problemas causantes de la mala alimentación es la crisis generalizada en algunos países, caracterizada por una recesión económica y el desempleo. En Costa Rica, según detalla la Encuesta Continua de Empleo (ECE), efectuada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) señala que para el segundo trimestre del 2019 el desempleo aumentó a 11,9% (ECE, 2019).

Esta falta de oportunidades ha vuelto más relevante el papel de las mujeres en la obtención de un ingreso para sus familias, al provocar un incremento de la participación femenina en el mercado laboral, debido a los salarios bajos de sus parejas o por tener la responsabilidad única y directa del ingreso al hogar. Bajo esta perspectiva, la participación económica femenina a menudo es entendida como una estrategia de sobrevivencia (Sandoval, 2002).

La incorporación en la vida laboral por parte de la mujer, ha producido que más niños crezcan al cuidado de otros parientes o personas ajenas a la familia. Es común encontrar niños bajo la vigilancia de los abuelos, tíos o niñeras, que durante el día son los responsables inmediatos de alimentar, ayudar y atender las necesidades de los pequeños a su cargo.

En las Figuras N°5 y N°6 se evidencia lo antes mencionado, ya que, aunque la responsabilidad de compra recae comúnmente en los padres de familia, la preparación de los mismos hace que varíen los porcentajes. Mientras que para la compra el 60% es responsabilidad de la madre y el 37% del padre, la preparación de los alimentos recae en un 35% a los abuelos, 63% a la madre y el aporte por parte de los padres cae a un 8%. La suma de estos porcentajes supera el 100% ya que la responsabilidad de la preparación de los alimentos en algunos casos recae en dos o más miembros de la familia.

Si bien la incorporación al mercado laboral permite a la mujer adquirir productos y servicios nuevos o mejores, la situación familiar empeora, ya que los demás miembros no asumen las responsabilidades del hogar y, por ende, la mujer debe hacerse cargo también de las labores domésticas. Evidencia marcada en las figuras recién mencionadas, donde las mujeres asumen la tarea de comprar y preparar los alimentos, aun cuando están inmersas en el mundo laboral. Esto conlleva a una reorganización de la vida cotidiana familiar, con una gran sobrecarga para las mujeres que, aunque se incorporen al mundo del trabajo remunerado, no dejan de cumplir sus labores domésticas (Sandoval, 2002).

Es por ello que los niños, en cierta forma, no ven afectada la ingesta normal, según los tiempos de comida, ya que la responsabilidad de la madre facilita a los cuidadores de los niños a mantener un consumo constante.

Tal y como se detalla en la Figura N°7, donde se presentan los tiempos de comida realizados por los niños durante el día, (lo que es consecuente con los horarios de alimentación necesarios para la edad); se demuestra que se privilegia la merienda de la mañana en un 87% de los niños (traída de la casa), con un 95% el desayuno y con 100% el almuerzo (ofrecidos en la escuela), y la cena con el 93% de participación en sus hogares. Por otra parte, la merienda

de la tarde, disminuye a un 73% y la merienda nocturna aún más, con un 15%. El comedor escolar influye en el sostenimiento de los horarios de alimentación adecuados para los niños (Villamañan et al, 2017).

El Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (PANEA), ofrece alimentación complementaria a la población infantil. En él se promueven hábitos alimentarios saludables, hábitos de higiene y comportamientos adecuados en torno a la alimentación (MEP, 2020).

Durante años los comedores escolares han desempeñado una función alimentaria básica. Anteriormente, este servicio iba dirigido solamente a niños que estaban por debajo de la línea de pobreza, sin embargo, ahora se ofrece el servicio a la población en general. Actualmente, los programas escolares entregados tienen normativas reguladoras, deben garantizar inocuidad, fácil manipulación y servicio y, además, deben ser aceptados por la población y corresponder a los hábitos alimentarios (Liberati, 2016).

Los tipos de cocción recomendados para las preparaciones de los alimentos en los comedores escolares son el blanqueado, a la plancha, con presión, empanizado, espesado, al horno y salteado. Sin embargo, los métodos utilizados con mayor frecuencia en los hogares de los niños son guisado y frito. Este último método se utiliza frecuentemente en el 53% de los hogares, sin embargo, el alto consumo de alimentos fritos es considerado un factor de riesgo para la salud, dado al alto contenido calórico que presenta por las grasas (Hurtado, 2008).

La alimentación de los niños según la frecuencia de consumo señala en la Tabla N°7 un consumo diario de lácteos en su mayoría enteros o semidescremados, con un 40% de aquellos que los consumen de 1 a 3 veces al día. El consumo de los lácteos descremados señala que el

32% nunca o casi nunca los consumen y solamente el 23% de los niños los consumen de 1 a 3 veces al día; los lácteos presentan gran aceptación por parte de los niños, tal y como se demuestra en la Tabla N°15, en donde un 77% de los niños los prefieren. Estos constituyen, en la alimentación escolar, una fuente importante de proteínas de alto valor biológico y de calcio que impactan de manera positiva sobre el crecimiento y la salud ósea tanto en niños con un estado nutricional normal, como para aquellos con problemas de desnutrición y sobrepeso u obesidad. El consumo de productos lácteos es considerado aceptable al reportarse una ingesta de dos raciones al día (Da Silva et al, 2019).

La ingesta adecuada de proteínas resulta crucial para el óptimo funcionamiento del organismo. Según la fuente, pueden ser de origen animal o vegetal, las primeras son una fuente excelente de zinc, hierro hemínico, vitaminas del complejo B, se digieren más fácilmente y aportan todos los aminoácidos esenciales (Quesada y Gómez, 2019). Dentro de la frecuencia de consumo de los niños, se muestra en la Tabla N°8 un equilibrio en el consumo de las fuentes de proteína de origen animal. El 47% de los niños indica que consume huevo de 1 a 3 veces día y el 28% al menos 3 veces por semana, el 18% de los niños ingieren un huevo de 4 a 6 veces a la semana. Solamente un 7% de los niños siente aversión por dicho alimento (Tabla N°16).

Las carnes fueron diferenciadas entre magras, como el pollo sin piel, carne de res molida baja en grasa, atún o pescado y las moderadas o altas en grasa como cerdo, bistec de res y ternero; cuya elección fue distribuida entre la semana. Según la Tabla N°8, un 47% consume de 1 a 3 veces por semana carnes magras y el 47% carnes moderadas. Las de mayor preferencia entre los niños de la investigación son las carnes magras, específicamente el pollo con 90% de aceptación y el atún con 85%, tal y como se muestra en la Tabla N°16. Mientras que para los

productos cárnicos procesados se disminuyen ligeramente los porcentajes de gusto. Indicando para el paté, el chorizo y la tocineta una aversión por más del 50% de los participantes (Tabla N°17).

El entorno familiar tiene gran influencia en el consumo de frutas y vegetales de los niños, pero los niños también pueden influenciar a la familia. Los especialistas en mercadeo consideran a los niños como *influencers*, ya que sus solicitudes afectan las compras de los padres, contribuyendo así a aumentar o disminuir la disponibilidad de frutas y verduras en el hogar (Padilla, 2017).

El consumo de frutas y vegetales es fundamental para tener un cuerpo y una mente sanos, comenzando desde los más pequeños que necesitan todos los nutrientes, vitaminas y minerales para garantizar el crecimiento adecuado; la desnutrición, la obesidad, las enfermedades y los malos hábitos alimenticios son algunas de las causas que pueden aparecer en el transcurso del tiempo en el desarrollo del niño por no consumir frutas y vegetales desde temprana edad (Bedoya et al, 2019).

En la Tabla N°10, se señala que más del 80% de los niños no come vegetales a diario, mientras que el 60% de ellos consumen de 1 a 6 frutas al día, según la Tabla N° 9, el 38% de ellos come vegetales de 1 a 3 veces por semana, mientras que para las frutas en esa misma cantidad de días solo alcanza el 18% de los niños. El 15% y 3% de la población indica que nunca o casi nunca incluye vegetales y frutas, respectivamente, en su dieta para un buen crecimiento y desarrollo. En las Tablas N°21 y N°22, se refleja, entre los niños, los porcentajes tan variados para las casillas de evaluación según el gusto o aversión por los vegetales y cómo se inclina hacia una la casilla de “me gusta mucho” las frutas en general. La

ingesta de vegetales y la preferencia por los mismos fue significativamente menor que el consumo y aceptación de las frutas.

Las leguminosas constituyen unas de las familias botánicas más relevantes desde el punto de vista nutricional, se consumen como semillas secas, limpias y separadas de la vaina. Son fuente de carbohidrato y proteína de buena calidad, con un elevado contenido de fibra y poca grasa. El 52% de los niños consume leguminosas de 1 a 3 veces por semana, el 18% las consume de 4 a 6 veces por semana y solamente el 7% indica comerlas nunca o casi nunca, como se indica en la Tabla N°12. Los beneficios de estos alimentos se dan en el nivel cardiovascular, control de peso, síndrome metabólico, salud gastrointestinal y diabetes tipo 2, (Delgado et al, 2016). Los cuales no son lo suficientemente aprovechados por la mayoría de los participantes, ya que los niños señalan en la Tabla N°18 una aceptación mayor del 55% sobre estos alimentos, pero no son consumidos regularmente por más del 80%.

Las Guías Alimentarias de Costa Rica de 2010, señalan lo siguiente: “la base de la alimentación diaria debe estar constituida por cereales, leguminosas y verduras harinosas. El arroz es un cereal al igual que las pastas, los panes y las tortillas y otros como la avena y la cebada. Los frijoles pertenecen al grupo de las leguminosas, al igual que las lentejas, garbanzos y cubaces entre otros. Entre las verduras harinosas se encuentran la yuca, la papa, el camote, el ñampí, el tiquizque y además los plátanos y el pejibaye” (Ministerio de Salud, 2010).

Bajo dicho parámetro, según la Tabla N°11, el consumo del 63% de la población en estudio indicó que ingiere arroz y frijoles de 1 a 3 veces al día, distribuidos en los distintos tiempos de comida, mientras que para las verduras harinosas, el consumo mayor en un 55% de los niños, es de 1 a 3 veces por semana. El arroz y los frijoles mantienen una aceptación muy alta entre

los participantes con un 81% y un 78%, respectivamente, sin embargo, para las verduras harinosas, a excepción de la papa, el plátano maduro y el elote, la aceptación es menor del 33% en la casilla “me gusta mucho”.

Las semillas o frutos secos son alimentos extraordinariamente ricos en nutrientes, especialmente en proteínas y grasas de buena calidad (mono y polisaturadas), vitaminas y minerales, aportan fibra y antioxidantes (Biarge, 2018). No obstante, el consumo es muy escaso entre los niños de la investigación, donde el 50% de ellos indica que nunca o casi nunca las consume y 46% de ellos, las ingieren menos de 3 veces por semana o menos 3 veces al mes (Tabla N°13). Estos alimentos funcionales además de otorgar beneficios a la salud, poseen sustancias, cuyo consumo diario, puede contribuir a mantener sano el organismo y mejorar el estado de bienestar general (Llanes, 2017).

Las grasas constituyen la reserva energética más importante del organismo, transportan vitaminas liposolubles y se encuentran en gran variedad de alimentos. Sin embargo, el consumo excesivo de productos fuente de grasas, afectan el peso corporal y la salud. La ingesta entre los niños es de 1 a 6 veces al día para la mantequilla y los aceites vegetales, en la Tabla N°13, están representados por los porcentajes del 55% y el 65%, respectivamente. El consumo de grasa total en la dieta se relaciona con el IMC y el perfil lipídico (Cabezas et al, 2016).

El rol e influencia de las grasas y aceites en la nutrición humana, es una de las áreas de interés e investigación actual en el campo de la nutrición y la química de los alimentos, ya que sus resultados tienen consecuencias de amplio alcance para los consumidores (Mereles et al, 2018).

Además de clasificar los alimentos según su composición, como fuente de grasa, carbohidrato y proteína, una manera general de diferenciar los alimentos es entre comida real, procesada y ultra procesada. La práctica de consumo de alimentos procesados y ultra procesados cada vez va en aumento, debido a su facilidad para obtenerlos. Estos encierran en sí mismos, una alta densidad calórica, pero una baja densidad nutricional, ya que los ingredientes utilizados para lograr dicho producto son de baja calidad.

Los productos ultra procesados, son aquellos cuyas fórmulas industriales contienen alto número de ingredientes como azúcar, grasa saturada, sodio, antioxidantes, estabilizadores y preservantes, con empaques atractivos y sofisticados, y mercadeo extremo. Tales como los snacks, cereales de desayuno endulzados, galletas y pasteles, bebidas azucaradas, productos animales reconstituidos y platos listos para calentar, como pizza, pasta, tacos, etc (Hernández et al, 2018).

En la mayoría de los productos ultra procesados que fueron añadidos en la frecuencia de consumo entregada a los encargados de los niños, se refleja que, más del 50% de los participantes consumen este tipo de alimentos de 1 a 3 veces por semana según la Tabla N°14. En la Tabla N°9 se puede observar que las galletas dulces, saladas y con relleno son ingeridas del 23% al 42% de los niños una o varias veces al día, aportando a su cuerpo cantidades superiores a las necesarias de grasas y azúcares, contenidas en cada paquete.

Es común encontrar en las alacenas de los hogares, soluciones prácticas para los distintos tiempos de comida. Por ejemplo, para el desayuno, se utilizan los cereales endulzados, y predominan entre la población de menor edad. Según la tabla N°9, el 53% de los niños consume más de una vez al día dichos productos, y algunos añaden azúcar a la leche con la que usualmente se acompañan. El azúcar de mesa, como se muestra en la Tabla N°14 es

consumida, por el 59% de los niños de 1 a 6 veces al día, para endulzar sus comidas o bebidas. El elevado consumo de azúcar en la infancia contribuye a la actual epidemia de caries dental y de obesidad infantil (Basulto et al, 2016).

En relación con el grupo de las bebidas procesadas, como jugos, néctares, gaseosas y bebidas azucaradas en polvo, son ligeramente menos ingeridas, ya que alrededor del 23% para jugos y gaseosas y un 20% para bebidas en polvo, indican que nunca o casi nunca las consume, no obstante, el 38% para jugos, 46% para gaseosas y 48% para bebidas en polvo, las ingieren de 1 a 6 veces por semana, un porcentaje menor los ingiere más de una vez al día.

Su preferencia es altamente considerada, según la Tabla N°24, donde se muestra que el 72% de los niños gustan mucho de los jugos y un 38% de las gaseosas. Aunque, según la frecuencia de consumo, es poco significativo su consumo para ambos.

No parece percibirse la cantidad total consumida al final del día o la semana, de aquellos alimentos que se presentan inofensivos a la vista, con empaques tan divertidos y coloridos, de alimentos preenvasados como las golosinas y snacks. En la tabla N°14 se puede observar que el 67% de los niños consume golosinas de 1 a 6 veces por semana y un 17% lo hace a diario. Los snacks son ingeridos por el 40% de 1 a 3 veces por semana y un 15% a diario.

No solo se ingiere mucho azúcar, sino que cada vez se consume más. Y no precisamente porque se abuse del azucarero, sino por culpa del llamado “azúcar oculto”. Abusar del azúcar no es recomendable, tampoco eliminarlo por completo, ya que no es un veneno mortal, pero aunque seamos más conscientes de la relación entre alimentación y salud, nuestra dieta no mejora (Basulto y Cáceres, 2016).

Los niños son bombardeados por publicidad de comida y sus padres con un estilo de vida “sencillo y rápido” los lleva al consumo de paquetes de comida chatarra, no solo en ocasiones especiales, sino en comidas familiares. El *marketing* es uno de los aspectos más importantes que se deben de tener en cuenta en una compañía, ya que es significativo para poder evidenciar las necesidades de los consumidores (Bolaños y González, 2019).

En la Tabla N°23, se muestra que más del 80% de los niños de la investigación indicaron mayor aceptación por la comida chatarra, como la pizza, la hamburguesa, las papas fritas y los nuggets de pollo. Y su consumo de 1 a 3 veces por semana alcanza el 52% de los niños, mientras que un 5% ingiere este tipo de productos de 4 a 6 veces por semana.

Los locales de comida rápida, responden al “sencillo y rápido” estilo de vida de muchas personas y sus familias. Ofreciendo a un bajo precio los productos que tan bien publicitados se muestran en anuncios en cualquier medio social que se esté vinculado, con la garantía, incluso, de recibir hasta la puerta de su casa lo solicitado.

La disponibilidad de los alimentos en el hogar es necesaria pero insuficiente para estimular el consumo adecuado y equilibrado de los niños. La influencia de los padres en los pequeños es esencial, pero las preferencias de los niños influyen en la dieta de los padres. Mismas que, en principio, son influenciadas en gran medida por las actitudes y prácticas de los encargados. Por lo tanto, al estudiar los vínculos causales entre las prácticas alimentarias de los padres y las preferencias dietéticas de los niños, se pueden crear líneas de intervención pertinentes (FRELUT, 2017).

Los niños son atraídos por los anuncios que exaltan el triunfo, la pertenencia a grupos y sobre todo la diversión que se asegura por la adquisición de dicho producto. Especialistas que han

estudiado el fenómeno televisivo, afirman que un niño ve en promedio 3 horas diarias, más los fines de semana, los feriados y las vacaciones. Y se ha demostrado que, a menor edad y mayor exposición al televisor, aumenta la petición a los padres por la compra del producto publicitado. En algunas ocasiones los padres utilizan esa compra como recompensa a una conducta deseada (Santibañez et al, 2019).

Esto demuestra que la educación sobre los alimentos constituye una vía para dar forma a las actitudes, preferencias y hábitos alimentarios en los niños. El contexto familiar y cultural destacan como los principales factores que condicionan estos procesos durante la infancia, a partir de los cuales se desarrollan tanto las preferencias como las aversiones hacia alimentos específicos (de Rivera et al, 2018).

Con el fin de relacionar los hábitos alimentarios y las preferencias de consumo de los niños con su estado nutricional, se realizaron las respectivas valoraciones y sus interpretaciones. Representado en la Figura N°11, se pudo demostrar que, un 52% de la población presenta un estado nutricional normal, mientras que la presencia de niños con sobrepeso alcanza el 23% y los niños con obesidad el 20%. Solamente un 5% presenta desnutrición.

Dicha interpretación obtenida gracias al cálculo del índice de masa corporal (IMC), se puede evidenciar que el 43% de la población ya sufre un desbalance con respecto a las calorías consumidas y las gastadas. Este panorama no dista mucho del último Censo Escolar Peso/Talla realizado en Costa Rica en el 2016, donde se señala que el 34% de la población presenta sobrepeso u obesidad en una población de 6 a 12 años de edad (Ministerio de Salud, 2016).

Estos mismos estudios han percibido una evolución negativa en los patrones de alimentación, ya que se ha sustituido la alimentación tradicional, rica en nutrientes, por los alimentos procesados o ultra procesados, con presencia elevada de grasas y azúcares. En la frecuencia de consumo se puede evidenciar que dicha postulación es verídica y cercana a la realidad vivida entre los niños de la Escuela Padre Peralta.

La obesidad y el nivel socioeconómico de los encargados presentan dos tipos de asociaciones, que afectan a la población escolar:

- La primera asociación dice que los individuos de mayor nivel económico tienen, en general, una mayor frecuencia de obesidad.
- La segunda asociación dice que los individuos de menor nivel económico, tienen en general, una mayor frecuencia de obesidad.

De los 26 niños que presentan sobrepeso u obesidad, los encargados de 11 de ellos tienen un ingreso mayor a ¢450.999, al evidenciar la primera asociación. Mientras los encargados de los 15 niños restantes perciben un salario menor a ¢251.000 o no son asalariados, por lo que la segunda asociación toma un importante papel. La falta de equidad en relación con las capacidades básicas y las oportunidades de acceso, aunado a la carencia de empleo estable con un ingreso adecuado, son factores que intervienen en la selección y adquisición de los alimentos.

En la medida que disminuye el ingreso de las familias, los alimentos de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes son la mejor manera de proporcionar las calorías diarias a un precio alcanzable. Por el contrario, los alimentos con mayor densidad nutricional y los alimentos de alta calidad no solo se vuelven más costosos, sino que solo son adquiridos por las

personas con ingresos mayores. La obesidad es el efecto tóxico de la inseguridad económica y la caída de la economía familiar (Martínez y Visbal, 2017).

A nivel nacional se encuentran también censos de talla. El índice de talla para la edad fue interpretado con las tablas de la Caja Costarricense del Seguro Social y la clasificación de Puntaje Z para cada indicador. Este estudio antropométrico dio como resultado que el 84% de los niños presenta una talla normal, un 3% tiene una talla alta para su edad, mientras que el 6% restante indica una baja talla. Todas las niñas presentan una talla normal para su edad, tal y como se muestra en la Figura N°12.

El indicador de baja talla identifica problemas de desnutrición crónica, es decir cuando las reservas proteico calóricas se agotan, se retrasa el crecimiento, este problema puede presentarse desde la vida intrauterina y se estima que entre el 10-15% de los casos derivan en alguna enfermedad crónica en la vida adulta (Ministerio de Salud, 2016).

Tras haber analizado todos los aspectos anteriores y para contestar la pregunta de investigación se procede a hacer la relación entre el estado nutricional según IMC de los niños y sus hábitos y preferencias alimentarias a través del método estadístico Ji-cuadrado.

De los análisis se obtiene que, independientemente de los hábitos y preferencias que tienen los niños, se encuentran presentes todos los estados nutricionales. Donde en la totalidad de los niños involucrados en el estudio, se muestra una tendencia similar en sus hábitos alimentarios, frecuencias de consumo y preferencias de los distintos grupos de alimentos.

Esto implica que en los resultados del análisis estadístico no se encuentran diferencias significativas entre los niños con distintos estados nutricionales. Sin embargo, para los niños con obesidad se determinó que existe una relación dependiente entre la frecuencia de consumo

de los productos lácteos y su estado nutricional, como se presenta en la Tabla N°29. Con este resultado, se puede determinar que hay una diferencia en el consumo de dicho alimento, que representa una pauta estadísticamente relevante con respecto a los demás niños con estados nutricionales diferentes. De igual manera, se evidencia una relación de dependencia del estado nutricional con la frecuencia de consumo de vegetales para la misma población. En este caso el consumo de estos alimentos es menor al resto de los niños.

No se evidenció una relación entre el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares con el estado nutricional de los niños obesos, a pesar de ser productos asociados al sobrepeso y la obesidad, esto debido a que en la totalidad de los casos analizados se presenta una frecuencia de consumo similar para estos alimentos, independientemente del estado nutricional de los niños, por lo que no se encontró una diferencia estadísticamente superior que se asocie con la malnutrición por exceso.

Para el caso de los niños con sobrepeso se encontró una relación, con los alimentos fuente de carbohidratos, por lo que este puede ser un indicativo diferencial que explica su estado nutricional.

En un estudio realizado en Ecuador en dos escuelas distintas, una de zona urbana y otra rural, establecieron que los alimentos más consumidos por los escolares son los carbohidratos, cuyo mayor índice es en la escuela urbana, con un 68% y en la rural con un 56%, además señalan que los vegetales tienen índices menores. Se demuestra una prevalencia en el sobrepeso y la obesidad en escolares de 5 a 11 años. En la zona urbana existe un mayor riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad (Pichucho et al, 2019).

Los niños con estado nutricional normal, presentan una relación con la frecuencia de consumo de los alimentos fuente de carbohidratos, debido a que su ingesta resulta suficiente para el gasto calórico diario. Para el caso de los niños que presentan desnutrición, no se encontró una relación entre la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos y su estado nutricional. Sin embargo, si se observó en los resultados de la investigación una ingesta menor que genera una baja en su estado nutricional, a pesar de que no exista una evidencia significativa en el análisis estadístico.

Por otra parte, los tiempos de comida realizados por estos niños sí tienen una clara relación con su estado nutricional como se muestra en la Tabla N°28, lo que puede indicar que el consumo de alimentos en sí, no son los determinantes de su bajo peso, sino el incumplimiento de algunos tiempos de comida, que generan una menor ingesta.

Por otro lado, en el análisis estadístico sobre la relación entre las preferencias alimentarias de los niños y su estado nutricional se muestra que existen valores de dependencia muy marcados entre los distintos niños.

Para los niños y niñas con obesidad se demuestra que existe una relación de dependencia con respecto a las frutas, los vegetales, los carbohidratos, la comida rápida, los azúcares y productos derivados. Dicho análisis permitió comprender que muchos de los alimentos preferidos por los niños y niñas que tienen sobrepeso u obesidad, son productos ultra procesados que contienen comúnmente elevadas cantidades de azúcar y grasa. Ya que, a excepción de los vegetales, la preferencia de los alimentos anteriormente mencionados presentó porcentajes de agrado que sobrepasaban el 70% de los niños en general.

En el artículo de la Revista Médica de Rosario, llamado: “hábitos dietarios en niños obesos”, se observó un alto consumo de carbohidratos y bebidas dulces, ambos considerados como factores de riesgo que favorecen la obesidad (Chiarpenello et al, 2019). El 43% de los niños y niñas de la investigación que tienen sobrepeso u obesidad, tienden a consumir diariamente jugos envasados y más del 40% consumen bebidas azucaradas en polvo diariamente.

Los niños con sobrepeso, presentan una relación entre el estado nutricional y la preferencia de consumo de los vegetales, al evidenciar, como se mencionó anteriormente, que el gusto por los mismos es significativamente menor con respecto de los demás alimentos. Lo que genera un disparo en el resultado debido a la tendencia que, independientemente del estado nutricional, se presentó con respecto del gusto por los vegetales. Por esta razón, se presenta también una relación con los niños que tienen un estado nutricional normal.

Para los niños con estado nutricional normal, se presenta una relación de dependencia también con los carbohidratos, comidas rápidas y azúcares y productos derivados.

Estudios similares demuestran que los alimentos preferidos de los niños son las comidas rápidas, las galletas, las pastas, los cereales y los jugos y los de menor preferencia fueron los vegetales. Sin embargo, para la mayoría de niños que prefieren estos alimentos, no siempre pueden consumirlos ya que depende de la disponibilidad en sus hogares. Las preferencias están estrechamente ligadas con el contexto familiar de los niños, ya sea por la apreciación gustativa o por los sentimientos, vivencias y emociones que les asociaron (Rivera et al, 2018).

En Celaya, Guanajuato, un estudio revela que la identificación y clasificación sobre los alimentos procesados se encuentra en función del empaquetado o enlatado, por lo que son más duraderos y no se pudren fácilmente. Las razones de consumo giran en torno a la practicidad y

la mayor durabilidad con respecto a los alimentos naturales y, además, son de fácil acceso. El consumo de estos productos va en aumento, debido al bombardeo mediático y publicitario de estos alimentos, al dar la percepción de que son buenos para comer (Favila y López, 2018).

Los hábitos alimentarios en escolares es un tema que debería estar presente en las programaciones planteadas para la educación primaria, de manera que ayude a combatir los problemas relacionados con la alimentación dentro y fuera de la escuela. Con el objetivo de mostrar la importancia de adquirir hábitos saludables, una dieta equilibrada desde temprana edad e inculcar una actitud de crítica ante un determinado tipo de alimentación y la publicidad de estos (Álvarez et al, 2017).

Es importante mencionar que, aunque la escuela ofrezca los alimentos de dos tiempos de comida, basados en los programas del Ministerio de Educación, los cuales proporcionan un balance nutricional en los platos, es posible que la alimentación de los niños en sus hogares no cumpla con los estándares de equilibrio nutricional adecuado.

Lo que muchos consumidores buscan en la comida no es tanto salud, sino más bien sabor, variedad y comodidad a un bajo precio. Dicha aseveración, conduce al ser humano a elegir aquello que le agrada, sin pensar en lo que pueda generar en su cuerpo.

Por tanto, las preferencias alimentarias de los niños en edad escolar, confirman, primeramente, que existe un gusto mayor por el sabor dulce de los alimentos, como se demuestra en las Tablas N°22 y N°24, donde se aprecia que las frutas ocupan los primeros lugares de preferencia de los niños, así como los dulces procesados, como las gomitas y las galletas. El segundo elemento por resaltar es la preferencia por los alimentos con alta densidad calórica y poco valor nutricional, como las pizzas, las hamburguesas, las papas fritas y el chocolate,

como se muestra en la Figura N°30, del análisis estadístico. Y en tercer lugar se destaca la baja proporción de los niños que les gustan los vegetales.

En un estudio realizado en México que relacionó las preferencias alimentarias con el estado nutricional, demostró que el patrón conformado de acuerdo con las características nutricionales de los alimentos calificados por los niños respecto de su agrado representa un elevado riesgo para su consumo y en consecuencia para la generación del sobrepeso y la obesidad (Sánchez et al, 2014).

Las preferencias alimentarias de los participantes de la investigación demostraron que se inclinan más por la comida “irreal”, la cual pasa por un proceso industrial que transforma su valor nutricional y lo convierte en un cúmulo de ingredientes sin aportar grandes beneficios al cuerpo, pero que logran atraer con estrategias de mercadeo para hacer creer al consumidor que se está alimentando.

Como se mencionó anteriormente, la población en estudio presenta características similares con respecto de sus hábitos alimentarios y sus preferencias de consumo. Estos siguen una misma tendencia y no hay evidencia suficiente para definir qué está provocando las diferencias entre los distintos estados nutricionales que se encontraron en la investigación. Por lo que deben existir aspectos externos a la alimentación que están aportando una diferencia entre los resultados de los niños y su estado nutricional.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

- Los hábitos y preferencias alimenticias de los niños no son nutricionalmente equilibrados y suficientes, sin embargo, los resultados evidencian que no influyen en su estado nutricional.
- Las características sociodemográficas de los niños, reflejaron que los encargados cuentan con grados académicos completos, tanto en secundaria, como universitarios o títulos técnicos, sin embargo la percepción salarial para la mayoría es relativamente baja para la mantención de una familia con varios miembros y bajo circunstancias en su estado civil donde, un porcentaje considerable son solteros o divorciados.
- Aunque los niños realizan al menos cinco tiempos de comida al día, la selección de los alimentos demuestra que existe un alto consumo de grasas, azúcares y carbohidratos refinados. Los alimentos consumidos con mayor regularidad son los procesados o ultra procesados, mientras que los menos consumidos son los vegetales, las leguminosas y semillas. Los hábitos alimentarios de los niños participantes presentan un consumo adecuado de lácteos, frutas y carnes.
- Las preferencias de los niños son notoriamente inclinadas por los alimentos de sabor más dulce. Las frutas como las fresas, las uvas y el mango, las golosinas como el chocolate y las gomitas, las comidas rápidas como la pizza, las papas fritas y las hamburguesas, los jugos de frutas envasados, las galletas, el pan y los helados, son los alimentos preferidos de los niños de la investigación. Mientras que vegetales como la berenjena, la coliflor, la remolacha, el zucchini y la cebolla, el camote, los cubaces, el chorizo y los mariscos son los menos apreciados.

- El estado nutricional de los niños presenta que más de la mitad se encuentra en estado normal, sin embargo, hay una gran prevalencia de sobrepeso y obesidad.
- La población en estudio presenta características similares con respecto de sus hábitos alimentarios y sus preferencias de consumo. Estos siguen una misma tendencia y no hay evidencia suficiente para definir qué está provocando las diferencias entre los distintos estados nutricionales que se encontraron en la investigación. Por lo que deben existir aspectos externos a la alimentación que están aportando una diferencia entre los resultados de los niños y su estado nutricional.

6.2. RECOMENDACIONES

- Evaluar el uso e interpretación de la información nutricional en los productos, como parte de una campaña para mejorar la situación alimentaria de los niños escolares.
- Evaluar el grado de comprensión de la información nutricional al utilizar los grupos de alimentos y tamaños de porciones, para determinar el impacto y la interpretación de los consumidores.
- Considerar en futuras investigaciones otros factores que contribuyen a determinar el estado nutricional, como la actividad física, los espacios de comida que se tienen, el entorno en el que viven y los lugares frecuentados para la compra de los alimentos.
- Determinar en la investigación el nivel de conocimiento sobre nutrición de los padres o encargados directos de los niños, con el fin de reconocer una posible relación entre sus hábitos y preferencias.

BIBLIOGRAFÍA

Alemán-Castillo, S. E., Castillo-Ruíz, O., Bacardí-Gascón, M., & Jiménez-Cruz, A. (2019).

Alimentos seleccionados por los padres para los refrigerios de sus hijos en etapa de educación básica en Reynosa, Tamaulipas. *Revista Ciencia UAT*, 14(1), 61–70.

Álvarez Córdova, L., Rojas Criollo, M., Escobar Valdivieso, G., Sierra Nieto, V., Espinoza

Caicedo, J., & Fonseca Pérez, D. (2017). Estado nutricional de los escolares atendidos en un hogar ecuatoriano para huérfanos. *Revista Cubana De Alimentación Y Nutrición*, 27(1), 13.

Álvarez Ochoa, R. I., Cordero Cordero, G. D. R., Vásquez Calle, M. A., Altamirano Cordero,

L. C., & Gualpa Lema, M. C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 852-859.

Anaya-García, S. E., & Álvarez-Gallego, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias

alimentarias de los niños. *Revista eleuthera*, 18, 58-73.

Arriola Aguirre, R., Fernández Rojas, X., & Gómez Salas, G. (2018). Concentraciones

sanguíneas de leptina y adiponectina en escolares después de la implementación del modelo de prevención de obesidad infantil “Póngale Vida.” *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 68(2), 152–163.

Bacardí-Gascon, M., Pérez-Morales, M. E., & Jiménez-Cruz, A. (2012). A six month

randomized school intervention and an 18-month follow-up intervention to prevent childhood obesity in Mexican elementary schools / Intervención aleatorizada de seis

meses en las escuelas, con un seguimiento de 18 meses para la prevención de obesidad infantil en escuelas primarias de México. *Nutrición Hospitalaria*, (3), 755.

Barrera-Dussán, Nathaly, Fierro-Parra, Eder Pablo, Puentes-Fierro, Leidy Yohana, & Ramos-Castañeda, Jorge Andrés. (2018). Prevalencia y determinantes sociales de malnutrición en menores de 5 años afiliados al Sistema de Selección de Beneficiarios para Programas Sociales (SISBEN) del área urbana del municipio de Palermo en Colombia, 2017.

Bassan, N. D., Solís, C., Soldano, O. R., & Vinuesa, M. A. (2019). Sobrepeso Y Obesidad en Escolares De Rosario. Argentina. Relevancia De Los Factores Hereditarios. *Revista Médica de Rosario*, 85(2), 130–136.

Basulto, J., & Cáceres, J. (2016). *Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible*. DEBOLS! LLO.

Basulto, J., Ojuelos, F. J., Baladía, E., & Manera, M. (2016). Azúcar en alimentos infantiles: la normativa española y europea, ¿a quién protege? *Pediatría Atención Primaria*, 18(69), e47-e53.

Bedoya Londoño, L., Montoya Cardona, S., & Ruiz Tamayo, J. D. (2019). *Intervención morfológica de verduras para incrementar su ingesta en niños de 6 a 10 años* (Bachelor's thesis, Escuela Arquitectura y Diseño).

Biarge, M. M. (2017). Niños vegetarianos, ¿niños sanos?

Bolaños Salgado, L. Y., & González Cantor, A. (2019). Gerencia estratégica de marketing enfocado al comercio de comidas rápidas presentación caso de éxito hamburguesería

Tierra de Todos.

Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. (5a. ed.) McGraw-Hill

Interamericana.

Cabezas-Zábala, C. C., Hernández-Torres, B. C., & Vargas-Zárate, M. (2016). Aceites y

grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista de la Facultad de*

Medicina, 64(4), 761-768.

Chiarpenello, J., Castagnani, V., Riccobene, A., Baella, A., Strallnicoff, M., Fernández, L.,

Laurenti, N. (2019). Hábitos Dietarios en Niños Obesos. *Revista Médica de*

Rosario, 85(2), 64–68. Retrieved from

[http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=139433122&lang=es](http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=139433122&lang=es&site=eds-live&scope=site)

[s&site=eds-live&scope=site](http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=139433122&lang=es&site=eds-live&scope=site)

Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica Ministerio de Salud. (2010).

Guías alimentarias para Costa Rica.

Cortez, R. (28 de abril de 2004). Consorcio de Investigación Económica y Social (CIES) .

Obtenido de Consorcio de Investigación Económica y Social (CIES):

Da Silva Quiroz, G. B., Rojas, L., Bastardo, G., Sanz Suárez, B., de Rivas, Q., del Valle, Y.,

... & Prada Briceño, M. (2019). Estado nutricional, consumo de lácteos y de calcio en

escolares de Mérida, Venezuela.

de Rivera, V. N., Doria, A., Mata Miranda, C., & Lira García, C. D. (2018). Preferencias

alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(2), 250-263.

Delgado-Floody, P., Carter-Thuillier, B., Jerez-Mayorga, D., Cofré-Lizama, A., & Martínez-Salazar, C. (2019). Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (35), 67–70.

Encuesta Continua de Empleo | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. (2020). Retrieved 26 January 2020, from <http://www.inec.go.cr/encuestas/encuesta-continua-de-empleo>

Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. (2020). Retrieved 25 January 2020, from <http://www.inec.go.cr/encuestas/encuesta-nacional-de-ingresos-y-gastos-de-los-hogares>

Entrega, L. (2020). La nueva familia tica - I Entrega. Retrieved 29 January 2020, from <https://ccp.ucr.ac.cr/index.php/67-portal/publicaciones/reportajes/65-la-nueva-familia-tica-i-entrega.html>

Fernández-Juan, A., Ramírez-Gil, C., & van der Werf, L. (2016). Cardiología pediátrica –

Artículo original: La valoración antropométrica en el contexto de la escuela como medida para detectar y prevenir efectos a largo plazo de la obesidad y del sobrepeso en niños en edad escolar. *Revista Colombiana de Cardiología*, 23, 435–442.

Flores Melendrez J.E., Vera Muñoz N., Vital Montelongo E.F. (2014). Niños y su afectación tras el divorcio conflictivo en Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México. V Jornada de Investigación Universitaria. (PSI). Centro Universitario de los Altos, Universidad de Guadalajara.

Frelut, M. L. (2017). Boletín Mundial de Frutas y Verduras. *Public Health Nutr*, 20(3), 464-480.

Gatica-Domínguez, G., Moreno-Saracho, J. E., Cortés, J. D., Andrés Henao-Moran, S., & Rivera, J. A. (2019). Condición física de escolares tras intervención educativa para prevenir obesidad infantil en Morelos, México. *Salud Pública de México*, 61(1), 78–85.

González Jiménez, E., Aguilar Cordero, M^a J., García García, C. J., García López, P. A., Álvarez Ferré, J., & Padilla López, C.A.. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad nutricional e hipertensión arterial y su relación con indicadores antropométricos en una población de escolares de Granada y su provincia. *Nutrición Hospitalaria*, 26(5), 1004-1010.

González-Jiménez, R., León-Larios, F., Lomas-Campos, M., & Albar, M. J. (2016). Factores

- socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú. *Revista Peruana de medicina experimental y Salud Pública*, 33, 700-705.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *ADOLESCERE• Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 07-22.
- Hernández, A., Di Iorio, A. B., & Tejada, O. A. (2018). Contenido de azúcar, grasa y sodio en alimentos comercializados en Honduras, según el etiquetado nutricional: prueba para la regulación de alimentos procesados y ultraprocesados. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 22(2), 108-116.
- Hurtado, A. C. S. (2008). La fritura de los alimentos: pérdida y ganancia de nutrientes en los alimentos fritos. *Perspectivas en nutrición humana*, 10(1), 77-88.
- Liberati, M. B. (2016). Residuos y grados de aceptación del menú escolar en el jardín.
- Macias M, Adriana Ivette, Gordillo S, Lucero Guadalupe, & Camacho R, Esteban Jaime. (2012). Eating habits in school-age children and the health education paper. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.
- Llanes Echevarría, J. R. (2017). Alimentos hipolipemiantes que mejoran la salud cardiovascular. *Revista Cubana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular*, 23(4).
- Martínez, E. G., & Visbal, L. (2017). Obesidad y pobreza:¿ quién es el culpable?. *Salud Uninorte*, 33(2), 202-212.

- Mereles, L., Michajluk, J., Wiszovaty, L., Piris, P., & Caballero, S. (2018). Alimentos procesados como fuente de ácidos grasos trans totales en zonas urbanas de Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 15(3).
- OMS | El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. (2020). Retrieved 16 December 2019, from https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/
- OPS/OMS Costa Rica - Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de América Latina y el Caribe | OPS/OMS https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_content&view=article&id=348:sobrepeso-afecta-poblacion-america-latina-y-caribe&Itemid=314
- Pichucho, M. T. A., Palma, S. G. C., Pin, V. E. P., & Tumbaco, I. J. L. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad como factores asociados en escolares. *Revista Científica Sinapsis*, 2(15).
- Quesada, D., & Gómez, G. (2019). ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal?. *Revista De Nutrición Clínica Y Metabolismo*, 2(1), 79-86.
- Rausch Herscovici, C., & Kovalskys, I. (2015). Obesidad Infantil. Una revisión de las intervenciones preventivas en escuelas / Childhood obesity. A review of school-based preventive interventions. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, (2), 143.
- Rodrigues, A. M., Alves, O. M. A., & Amorim, E. C. B. L. F. (2015). Impacto do Projeto de

Intervenção na Obesidade Infantil no primeiro ciclo de um agrupamento de escolas / Impacto del Proyecto de Intervención en la Obesidad Infantil en el primer ciclo de una agrupación de escuelas / Impact of the Childhood Obesity Intervention Project on primary school children from a cluster of schools. *Revista de Enfermagem Referência*, (5), 57.

Ruiz Brunner, M. de las M., Cieri, M. E., Ferrero, A. M., Zárate, M. D., Bainotti, F., &

Cuestas, E. (2018). Utilidad de los segmentos corporales para la valoración del crecimiento y el estado nutricional en niños y adolescentes; Use of body segments for assess growth and nutritional status in children and adolescents.

Sánchez-García, Rocío, Reyes-Morales, Hortensia, & González-Unzaga, Marco Aurelio.

(2014). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 71(6), 358-366. <https://dx.doi.org/10.1016/j.bmhmx.2014.12.002>.

Sandoval Ávila, Antonio (2002). IMPACTO EN LA SOCIALIZACIÓN DE LOS HIJOS DE LA INCORPORACIÓN DE LA MUJER AL TRABAJO REMUNERADO. *Espiral*, VIII (23), [Fecha de consulta 1 de febrero de 2020]. ISSN: 1665-0565.

Santibañez, S., Castro, M., & Rivera, M. S. (2019). La propaganda televisiva chilena, preferencias alimenticias y el estado nutricional de los preescolares. *Revista Horizonte de Enfermería*, 4(2), 20-25.

Santos, S. L. dos, & Rose, J. C. C. de. (2018). Investigating the impact of stimulus

equivalence on children's food choice and preference / Investigando o impacto da equivalência de estímulos na escolha e preferência de alimentos por crianças / Investigando el impacto de la equivalencia de estímulos en la elección y preferencia de alimentos por niños. *Temas Em Psicologia*, (1), 1.

Sobrepeso y obesidad infantiles. (2020). Retrieved 16 December 2019, from

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

Takahashi, K., & Yamada, H. (2012). *Ghrelin : Production, Action Mechanisms and Physiological Effects*. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Teixeira Paiva, A. C., Campagnoli do Couto, C., Pinheiro de Lemos Masson, A., Aparecida

Silveira Monteiro, C., & Fonseca Freitas, C. (2018). Obesidade Infantil: análises antropométricas, bioquímicas, alimentares e estilo de vida. *Revista Cuidarte*, 9(3), 1–13.

Valencia Niño de Rivera, Andrea Doria, Mata Miranda, Carolina, & Lira García, Cynthia De.

(2018). Food preferences during lunch break: Elementary school children from 9 to 10 years. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(2), 250-263.

Villamañan-Alba, Maylen y Gómez Martinez, Lisset y Pachecho Pérez, Danaisy

(2017). PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL COMO PRÁCTICA DE SOCIALIZACIÓN. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28 (2), 336-352. [Fecha de Consulta 2 de Febrero de 2020]. ISSN: 1946-2026.

World Health Organization. (2010). Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de

alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños.

(2020). Retrieved 16 December 2019, from <https://www.binasss.sa.cr/Censo.pdf>

(2020). Retrieved 16 December 2019, from

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/planes_salud/abordaje_obesidad.pdf

(2020). Retrieved 16 December 2019, from

<https://www.nutricionhospitalaria.org/files/2244/CO-WM-02244-02.pdf>.

(2020). Retrieved 28 January 2020, from [https://www.mep.go.cr/programas-y-](https://www.mep.go.cr/programas-y-proyectos/programa-de-alimentacion-y-nutricion)

[proyectos/programa-de-alimentacion-y-nutricion](https://www.mep.go.cr/programas-y-proyectos/programa-de-alimentacion-y-nutricion)

ANEXOS

ANEXO 1

TABULACIÓN Y GRÁFICOS DEL PLAN PILOTO

I parte: Perfil sociodemográfico

Tabla N°1

Características sociodemográficas de los niños escolares de la prueba piloto, 2019.

Encargado	Edad	Escolaridad	Asalariado	Cantidad de miembros
Madre	29	Primaria completa	No	4 a 5
Madre	33	Secundaria incompleta	Sí	4 a 5
Madre	41	Secundaria completa	No	4 a 5
Padre	53	Universidad completa	Sí	7
Madre	36	Universidad incompleta	Sí	4 a 5
Padre	38	Secundaria completa	Sí	4 a 5
Padre	32	Secundaria incompleta	No	7
Madre	36	Secundaria completa	Sí	4 a 5
Padre	43	Universidad completa	Sí	4 a 5
Madre	36	Universidad incompleta	No	4 a 5

Fuente: elaboración propia, 2019

II parte: Hábitos alimenticios

Tabla N°2

Frecuencia de consumo en niños escolares de la prueba piloto, 2019.

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana						Al día					
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	≥6
Lácteos enteros / semidescremados	10%						40%	10%		10%		20%	10%			
Lácteos descremados	30%	10%			10%	10%				20%		10%	10%			
Huevos				10%	10%	20%	20%				10%	20%	10%			
Carnes magras			10%		10%	20%	40%			10%	10%					
Carnes moderadas y altas en grasa	10%				10%	80%										
Verduras harinosas	10%					60%	10%		10%	10%						
Vegetales	10%			10%		10%	40%	10%	10%	10%						
Frutas							20%		10%	30%	20%	10%		10%		
Semillas	30%	20%	20%	10%	10%						10%					
Leguminosas	10%	10%	20%	10%	30%						10%		10%			
Mantequilla, margarina							10%	10%			40%	30%	10%			
Aceites vegetales	20%										20%	20%	40%			

Paté, natilla, quesocrema	30%				10%	10%	10%			40%				
Galletas dulces	20%	10%	10%		10%	30%	10%			10%				
Galletas saladas	30%	10%			20%		30%	10%						
Galletas con relleno	10%		10%		10%	20%	20%	10%		10%	10%			
Pan blanco cuadrado	30%						30%	20%		10%	10%			
Cereales de desayuno		10%			10%	40%							40%	
Arroz Frijoles									10%	20%	20%	40%	10%	
Golosinas	20%				20%	20%					30%	10%		
Snacks	20%				10%	30%	20%	10%			10%			
Azúcar	30%					10%					10%	10%	10%	10%
Comidas rápidas	20%	10%	10%		50%	10%								
Jugos, néctares	20%	10%		10%					10%	20%	10%	10%		10%
Bebidas en polvo	10%			10%		10%	50%				10%		10%	
Gaseosas	10%	10%		10%	50%	10%			10%					

Fuente: Elaboración propia, 2019

III parte: Preferencias alimenticias

Tabla N°3

Preferencias alimenticias de los niños escolares de la prueba piloto, 2019

	Alimentos	Me gusta mucho	Me gusta	Ni me gusta ni me desagrada	No me gusta	Me desagrada
1.	Leche	50%	30%	20%		
2.	Yogurt	70%	20%	10%		
3.	Queso	10%	40%	40%	10%	
4.	Helados	70%	30%			
5.	Natilla	40%	30%	30%		
6.	Huevo	60%	30%			10%
7.	Carne de res	30%	30%	40%		
8.	Pollo	50%	50%			
9.	Cerdo	20%	40%	30%	10%	
10.	Pescado	50%	20%	20%	10%	
11.	Mariscos		10%	30%	50%	10%
12.	Atún	60%	40%			
13.	Jamón	40%	50%	10%		
14.	Salchichón	20%	70%	10%		
15.	Salchicha	20%	80%			
16.	Mortadela	20%	70%			10%
17.	Paté	20%	30%	30%	20%	
18.	Chorizo	10%	30%	10%	30%	20%
19.	Tocineta	20%	20%	40%	10%	10%
20.	Frijoles	30%	60%	10%		
21.	Garbanzos	30%	30%	20%		20%
22.	Lentejas	30%	10%	40%		20%
23.	Cubaces	10%	30%	30%	20%	10%
24.	Arroz	70%	20%	10%		
25.	Pan	60%	40%			
26.	Tortilla	30%	40%	10%	10%	10%
27.	Galletas	50%	50%			
28.	Avena	10%	50%		40%	
29.	Pastas	50%	50%			
30.	Cereales	70%	30%			
31.	Palomitas	90%	10%			
32.	Papa	50%	40%		10%	
33.	Camote	10%	30%	30%	30%	
34.	Plátano maduro	40%	10%	10%	20%	20%

35. Plátano verde	10%	40%	20%	20%	10%
36. Elote	80%	20%			
37. Pejibaye	30%	20%	20%	20%	10%
38. Yuca	20%	30%	20%	20%	10%
39. Ayote	10%	10%	30%	40%	10%
40. Berenjena			10%	60%	30%
41. Brócoli	10%	50%	10%	20%	10%
42. Coliflor	10%	20%	20%	30%	20%
43. Chayote	10%	30%	20%	20%	20%
44. Espinaca	20%	20%	30%	30%	
45. Palmito	20%	30%	20%	10%	20%
46. Pepino	30%	20%		40%	10%
47. Remolacha	30%	10%	20%	40%	
48. Repollo	30%	20%	30%	10%	10%
49. Tomate	50%	20%	20%	10%	
50. Vainica	20%	30%	20%	20%	10%
51. Zanahoria	50%	10%	30%	10%	
52. Zucchini		10%	40%	30%	20%
53. Lechuga	30%	20%	30%	20%	
54. Cebolla	10%	20%	10%	40%	20%
55. Chile	20%		20%	50%	10%
56. Culantro	10%	10%	40%	30%	10%
57. Zapallo		20%	20%	30%	30%
58. Hongos	10%	10%	10%	30%	40%
59. Cas	80%	10%			10%
60. Durazno	80%		10%	10%	
61. Mandarina	80%	20%			
62. Pera	70%	10%	20%		
63. Naranja	40%	10%	10%		10%
64. Mango	80%	20%			
65. Manzana	80%	20%			
66. Maracuyá	60%	10%		20%	10%
67. Melocotón	80%		20%		
68. Limón	60%	20%		10%	10%
69. Guayaba	70%	10%	20%		
70. Banano	70%	30%			
71. Uvas	90%	10%			
72. Mora	60%	30%		10%	
73. Papaya	40%	40%		10%	10%
74. Melón	100%				
75. Sandía	90%		10%		
76. Fresas	80%	20%			
77. Piña	40%	10%	30%		20%

78. Pizza	70%	20%			
79. Hamburguesa	70%	20%	10%		
80. Papas fritas	70%	20%	10%		
81. Pollo frito	50%	30%	20%		
82. Chicharrón	40%	30%	10%	10%	10%
83. Comida china	20%	50%	10%	10%	10%
84. Nuggets de pollo	70%	30%			
85. Gomitas	40%	50%			10%
86. Confites	30%	50%		10%	10%
87. Chocolate	80%			10%	10%
88. Gaseosas	30%	50%	10%	10%	
89. Jugos de frutas	80%	20%			
90. Leche saborizada	60%	10%		10%	20%

Fuente: Elaboración propia, 2019

IV parte: Estado nutricional

Tabla N° 3

Datos antropométricos de los niños escolares de la prueba piloto, 2019

Edad	Sexo	Escolaridad	Peso (Kg)	Talla (cm)
10a5m	Masculino	IV nivel	33,1	138,0
10a5m	Masculino	IV nivel	42,9	138,6
10a8m	Femenino	IV nivel	34,8	139,9
12a7m	Femenino	VI nivel	47,7	155,7
11a8m	Masculino	V nivel	57,8	159,8
11a2m	Masculino	V nivel	35,6	144,6
11a8m	Masculino	V nivel	33,7	139,2
12a1m	Masculino	VI nivel	39,1	145,2
12a6m	Femenino	VI nivel	47,2	150,9
12a7m	Masculino	VI nivel	53,1	155,5

Fuente: Elaboración propia, 2019

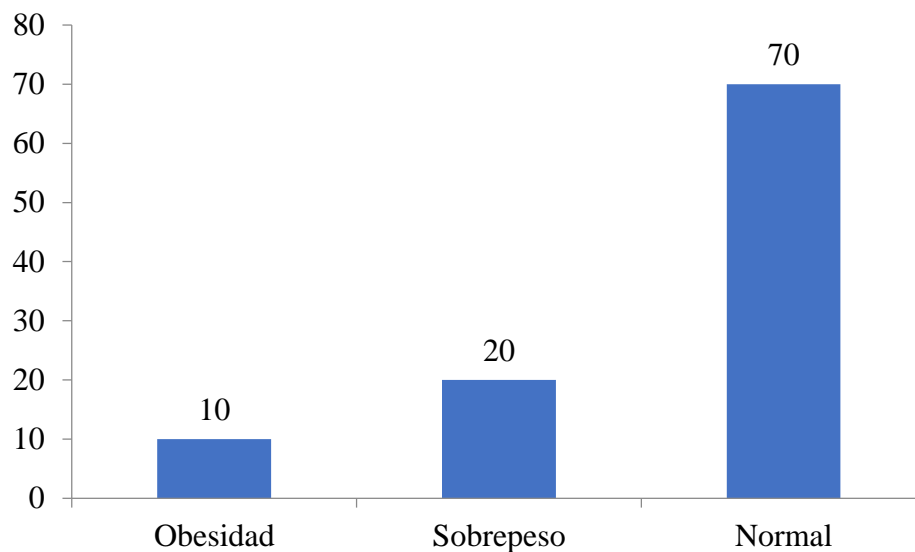


Figura N°1 Estado nutricional según índice de masa corporal de los niños escolares de la prueba piloto, 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

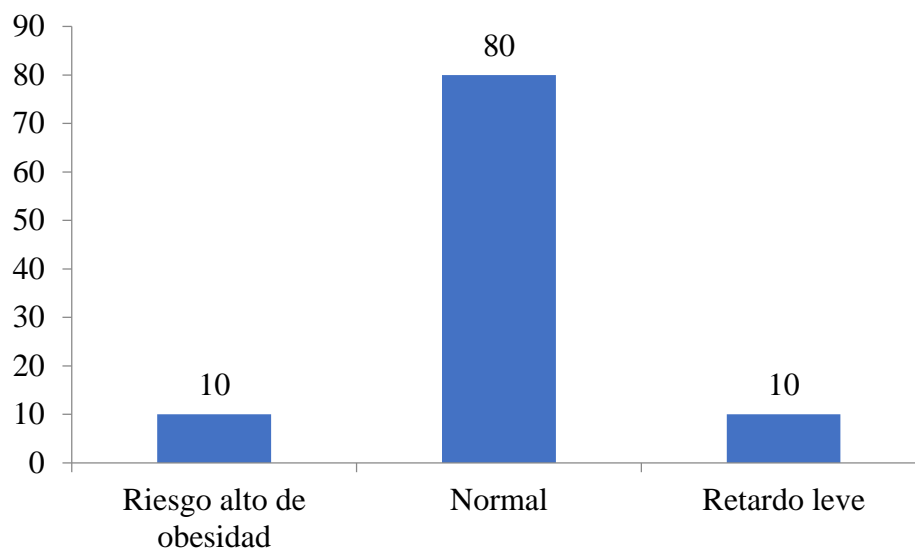


Figura N°2 Estado nutricional según la talla para la edad de los niños escolares de la prueba piloto, 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019.

ANEXO 2

INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Fecha:

Código:

I Parte: Perfil sociodemográfico. En el siguiente cuestionario se realizan una serie de preguntas dirigidas al encargado del niño o niña participante de la investigación, con el fin de conocer el perfil sociodemográfico de los mismos.

Instrucciones: coloque una X dentro del paréntesis

Datos del encargado			
Edad:	_____	Situación laboral:	() Asalariado
Sexo	() Masculino () Femenino		() No asalariado
Escolaridad:	() Primaria completa () Primaria incompleta () Secundaria completa () Secundaria incompleta () Universidad completa () Universidad incompleta () Técnico-Diplomado	Ingreso económico:	() menos de ¢150.999
			() de ¢151.000 a ¢250.999 () de ¢251.000 a ¢350.999 () de ¢351.000 a ¢450.999 () de ¢451.000 a ¢550.999 () de ¢551.000 a ¢650.999 () más de ¢651.000
Estado civil:	() Soltero () Casado () Unión libre () Divorciado () Viudo	¿Cuántas personas en total viven en la casa?	() 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 o más
Parentesco con el niño	() Padre () Madre	() Abuelos () Niñera	() Otro Especifique: _____

III Parte: Preferencias alimenticias. Para conocer las preferencias de los escolares, se utilizará el siguiente cuestionario con 90 alimentos seleccionados y colocados por grupos de alimentos, utilizando como base el manual de procedimientos para proyectos de nutrición, del Instituto Nacional de Salud Pública de México, sin embargo ha sido adecuado a la realidad del consumo costarricense y se le agregaron 5 clasificaciones de gusto desde “me gusta mucho” a “me desagrada”. Este cuestionario debe ser completado por el niño.

Instrucciones. Marque con una X dentro de la casilla que indique cuánto le gusta el alimento de la columna de la izquierda.

Alimento	Me gusta mucho	Me gusta	Ni me gusta ni me desagrada	No me gusta	Me desagrada
1. Leche					
2. Yogurt					
3. Queso					
4. Helados					
5. Natilla					
6. Huevo					
7. Carne de res					
8. Pollo					
9. Cerdo					
10. Pescado					
11. Mariscos					
12. Atún					
13. Jamón					
14. Salchichón					
15. Salchicha					
16. Mortadela					
17. Paté					
18. Chorizo					
19. Tocineta					
20. Frijoles					
21. Garbanzos					
22. Lentejas					
23. Cubaces					
24. Arroz					
25. Pan					
26. Tortilla					
27. Galletas					
28. Avena					
29. Pastas					
30. Cereales					
31. Palomitas					
32. Papa					
33. Camote					
34. Plátano maduro					

35. Plátano verde					
36. Elote					
37. Pejibaye					
38. Yuca					
39. Ayote					
40. Berenjena					
41. Brócoli					
42. Coliflor					
43. Chayote					
44. Espinaca					
45. Palmito					
46. Pepino					
47. Remolacha					
48. Repollo					
49. Tomate					
50. Vainica					
51. Zanahoria					
52. Zucchini					
53. Lechuga					
54. Cebolla					
55. Chile					
56. Culantro					
57. Zapallo					
58. Hongos					
59. Cas					
60. Durazno					
61. Mandarina					
62. Pera					
63. Naranja					
64. Mango					
65. Manzana					
66. Maracuyá					
67. Melocotón					
68. Limón					
69. Guayaba					
70. Banano					
71. Uvas					
72. Mora					
73. Papaya					
74. Melón					
75. Sandía					
76. Fresas					
77. Piña					
78. Pizza					
79. Hamburguesa					

80. Papas fritas					
81. Pollo frito					
82. Chicharrón					
83. Comida china					
84. Nuggets de pollo					
85. Gomitas					
86. Confites					
87. Chocolate					
88. Gaseosas					
89. Jugos de frutas					
90. Leche saborizada					

IV Parte: Estado Nutricional del niño. La siguiente información será respondida por parte de la investigadora.

Datos del niño / Fecha de nacimiento:			
Edad exacta:	_____ años _____ meses	Sexo:	<input type="checkbox"/> masculino <input type="checkbox"/> femenino
Escolaridad:	<input type="checkbox"/> cuarto nivel <input type="checkbox"/> quinto nivel <input type="checkbox"/> sexto nivel	Peso:	_____ Kg
		Talla	_____ cm
		IMC	_____ Kg/m ²
		T/E	

CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2241-9090

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: **RELACIÓN DE LAS PREFERENCIAS Y DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS ESCOLARES DE UNA ESCUELA DE CARTAGO, 2019**

Nombre de la Investigadora Principal: **STEPHANIE JIMÉNEZ MATA**

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Yo, Stephanie Jiménez Mata portadora de la cédula 304470429, estudiante de Licenciatura de la carrera de Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, estoy realizando mi proyecto final de graduación: *Tesis*, el cual consiste en relacionar las preferencias y los hábitos alimenticios de los niños con el estado nutricional que presentan, por lo que someto a su atenta consideración el presente consentimiento para autorizar a sus hijos a formar parte de esta investigación. Dicho proyecto tiene como fin conocer los gustos y hábitos de los niños y determinar cuánto influyen estos en su condición y salud. La investigación se realizará durante los meses de setiembre y octubre dentro del curso lectivo.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Para el desarrollo de la investigación se utilizarán cuatro instrumentos, con el fin de conocer las preferencias y hábitos alimenticios de los niños, además se le medirá el

peso con una balanza y la talla con un tallímetro, para determinar el estado nutricional. Para dicha medición solamente se debe quitar los zapatos.

Dos de estos instrumentos deberán ser respondidos por el encargado del niño participante, uno por la investigadora y otro por los mismos niños.

El fin de los cuestionarios es conocer el perfil sociodemográfico de los escolares, sus hábitos y preferencias y por último su estado nutricional para ser confrontado con lo respondido en los cuestionarios.

Para formar parte de la investigación los niños deben estar en cuarto, quinto o sexto nivel de la escuela Padre Peralta de Cartago y tener entre 10 y 12 años de edad.

Para dicha investigación se le solicita el compromiso de completar y entregar los cuestionarios enviados al hogar en las fechas establecidas; la recolección de datos se llevará a cabo durante los meses de setiembre y octubre, dentro del horario normal de la escuela.

C. RIESGOS:

La participación en esta investigación no genera ningún riesgo en los niños, ni interfiere en las lecciones impartidas, ya que se acordó realizar la recolección de datos en horarios que no interrumpen el curso normal de las actividades diarias.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en esta investigación, el beneficio que obtendrá será conocer el estado nutricional de su hijo o hija, recibirá información acerca de cómo mantener o mejorar su condición, charlas educativas sobre nutrición, meriendas saludables y algún tema de interés que surja como resultado de la investigación

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Stephanie Jiménez Mata quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo al teléfono 8379-7325 en el horario de

lunes a viernes de 1:00pm a 4:00pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

- F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos) fecha

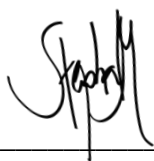
Nombre, cédula y firma del testigo fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento fecha

Nombre, cédula y firma del padre/madre/representante legal (menores de edad) fecha

CARTAS DE AUTORIZACIÓN**DECLARACIÓN JURADA**

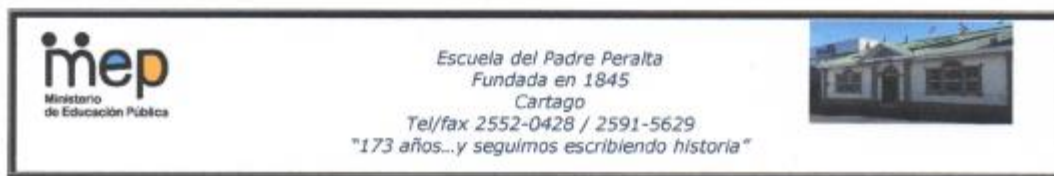
Yo Stephanie Jiménez Mata, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 3-0447-0429 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de LICENCIATURA EN Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PREFERENCIAS ALIMENTARIAS SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS ESCOLARES DE II CICLO DE LA ESCUELA PADRE PERALTA, CARTAGO, 2019, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 10 días del mes de febrero del año dos mil veinte



Firma del estudiante

Cédula 304470429

CARTA DE LA PERSONA RESPONSABLE DE LA ESCUELA



Cartago, 23 de agosto, 2019

EPP- 003-2020

Señores
 Universidad Hispanoamericana
 Departamento de Nutrición
 San José

Estimados señores:

Por medio de la presente hago constar que la estudiante Stephanie Jiménez Mata, cédula de identidad 3-0447-0429, ha sido aceptada para realizar un proyecto de investigación en nuestra escuela.

Cabe destacar que no existirá ningún tipo de remuneración en dicho proceso.

Cualquier duda pueden comunicarse al teléfono 2552-0428 o al correo electrónico esc.delpadreperalta@mep.go.cr

Sin más por el momento se despide,

Lidia Teresita Guzmán Monge
 Directora
 Escuela del Padre Peralta
 Tel/fax. 2552-0428
 Cartago



“Educar para una nueva ciudadanía”

CARTA DEL TUTOR

San José, 10 de febrero 2020

Carrera de Nutrición
 Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Stephanie Jiménez Mata, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PREFERENCIAS ALIMENTARIAS SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS ESCOLARES DE II CICLO DE LA ESCUELA PADRE PERALTA, CARTAGO, 2019”** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

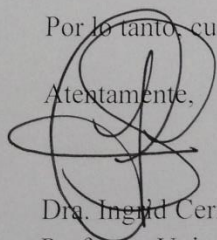
He acompañado a la estudiante en el proceso de investigación, haciendo observaciones y correcciones y he evaluado los aspectos como: la elaboración del problema, los objetivos, la justificación; los antecedentes y el marco teórico, el marco metodológico, la tabulación y el análisis de datos; las conclusiones y las recomendaciones.

Además, según el Reglamento Académico de la Universidad Hispanoamericana, la calificación que recibe la tesis y el informe final es de:

Originalidad del tema	12%
Cumplimiento de entregas de avance	5%
Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados	27%
Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	23%
Calidad y detalle del marco teórico	18%
Calificación final	85

Por lo tanto, cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista. CPN. Cód.: 248-10
 Profesora Universidad Hispanoamericana. Sede Aranjuez/Heredia

CARTA DEL LECTOR

San José, 25 de marzo de 2020.

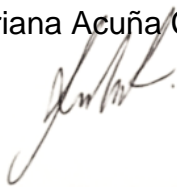
**Comisión de Revisión de Tesis
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana**

Estimados Señores,

Mediante la presente hago constatar que la estudiante de tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición, Stephanie Jiménez Mata, ha realizado los cambios indicados por mi persona en su trabajo de investigación, por lo tanto, doy mi consentimiento para que pueda continuar con el proceso de revisión respectivo según lo establece la Universidad Hispanoamericana.

Un saludo cordial,

Adriana Acuña Córdoba.



M.Sc. Adriana Acuña Córdoba
Profesora Universidad Hispanoamericana, Sede Aranjuez
Código 1015-12

CARTA DEL FILÓLOGO

CARTA DEL FILÓLOGO

San José, 6 de abril del 2020

Señores
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
Carrera de Nutrición

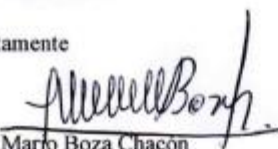
Estimados señores:

La estudiante Stephanie Jiménez Mata, cédula número 304470429 me ha presentado para efectos de corrección de estilo, el trabajo de investigación denominado RELACIÓN DE LOS HÁBITOS Y PREFERENCIAS ALIMENTARIAS SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS ESCOLARES DE II CICLO DE LA ESCUELA PADRE PERALTA, CARTAGO, 2019 el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He revisado, de acuerdo con los lineamientos de la corrección de estilo señalados por la Universidad, los aspectos de estructura gramatical, acentuación, ortografía, puntuación y los vicios de dicción que se traducen al escrito y he verificado que se han realizado todas las correcciones indicadas en el documento.

Por consiguiente, doy fe que este trabajo se encuentra listo para ser presentado oficialmente a la Universidad.

Atentamente



Prof. Mario Boza Chacón
Filólogo. Cédula 103580444
Carné Colegio de Licenciados y
Profesores Número 5034

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 11 mayo 2021

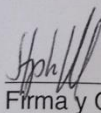
Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La suscrita Stephanie Jiménez Mata con número de identificación 304470429 autora del trabajo de graduación titulado *Relación de los hábitos y preferencias alimentarias según el estado nutricional de los niños escolares de II ciclo de la Escuela Padre Peralta Cartago 2019*, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición; *SI* autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

 304470429
Firma y Cédula de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.