

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición*

**RELACIÓN DEL CONOCIMIENTO
NUTRICIONAL DE LOS PADRES DE
FAMILIA CON LA CALIDAD Y TIPO DE
MERIENDAS DE LOS NIÑOS DE
PREPARATORIA DE UN KINDER PRIVADO
Y UNO PÚBLICO EN EL CANTÓN DE
DESAMPARADOS, 2019**

GABRIELA HIDALGO RAMÍREZ

MARZO, 2019

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1.1 Antecedentes del problema.....	12
1.1.2 Delimitación del problema.....	18
1.1.3 Justificación	19
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	21
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1 Objetivo general.....	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	22
1.4.1 Alcances de la investigación.....	22
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	22
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	23
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	24
2.2.1 Nutrición	24
2.2.1.1 Conocimiento nutricional.....	24
2.2.1.1.1 Conocimiento nutricional y prácticas alimentarias en padres de familia	25
2.2.1.1.2 Selección y compra de alimentos en los padres de familia.....	26
2.2.2. Etapa preescolar	27
2.2.2.1. Hábitos alimentarios en la etapa escolar	27
2.2.3 Alimentación	28
2.2.3.1. Alimentación preescolar	29
2.2.3.2 Características de alimentación saludable en la etapa preescolar	29
2.2.3.4 Tiempos de comida en etapa preescolar	30
2.2.3.5 Requerimientos nutricionales en etapa preescolar	31
2.2.3.5.1 Energía.....	31

2.2.3.5.2 Carbohidratos	31
2.2.3.5.3 Proteína	32
2.2.3.5.4 Grasa	32
2.2.3.5.5 Requerimientos de vitaminas y minerales	33
2.2.3.6 Meriendas en etapa preescolar	33
2.2.3.6.1 Características de la lonchera saludable	34
2.2.3.6.2 Componentes de las meriendas saludables	34
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	36
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	37
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	37
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	37
3.3.1 Área de estudio:	37
3.3.2 Población	38
3.3.3 Muestra	38
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	40
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	40
3.4.1 Validez del instrumento	46
3.4.2 Confiabilidad del instrumento	46
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	47
3.7 PLAN PILOTO.....	52
3.7.1 Etapa preliminar.....	52
3.7.2 Errores encontrados en el instrumento.....	53
3.7.3 Cambios realizados al instrumento	53
3.7.4 Etapa de campo	53
3.7.5 Procedimiento de la información	54
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	55
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	84
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	85
5.1.1 Características sociodemográficas de la población.....	85
5.1.2 Conocimiento nutricional de los padres y madres de familia	87

5.1.3 Calidad y tipo de meriendas	91
5.1.4 Relación del conocimiento nutricional de los padres con la calidad y tipo de meriendas	94
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	98
6.1 CONCLUSIONES	99
6.2 RECOMENDACIONES.....	101
6.2.1 Recomendaciones a la población en estudio	101
6.2.2 Recomendaciones a los nutricionistas.....	101
6.2.3 Recomendaciones para el Gobierno u otras Instituciones.....	102
BIBLIOGRAFÍA	105
ANEXOS	111
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO	112
ANEXO 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	115
ANEXO 3. PLAN PILOTO	121
ANEXO 4. RESPUESTAS DE LOS CUESTIONARIOS, KINDER PRIVADO Y PÚBLICO	137
ANEXO 5. CÁLCULO DE NUTRIENTES PARA DETERMINAR LA CALIDAD DE LAS MERIENDAS.....	147
ANEXO 6. INSTRUMENTO PARA EL CÁLCULO DE LA CALIDAD Y TIPO DE MERIENDAS	150
ANEXO 7. DEDICATORIA	157
ANEXO 8. AGRADECIMIENTO	158
ANEXO 9. IMÁGENES DE LAS MERIENDAS, KINDER PRIVADO Y PÚBLICO	159

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla N°1. Criterios de inclusión y exclusión.....</i>	<i>40</i>
<i>Tabla N°2. Operacionalización de variables de los objetivos específicos.....</i>	<i>47</i>

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1. Edad de los padres/madres encargadas de la mayoría de la preparación de las meriendas, kínder privado.	57
Figura N°2. Número de miembros de familia, kínder privado y público.	58
Figura N°3. Estado civil de padres/madres de familia encargados de la mayoría de la preparación de las meriendas, kínder privado y público.	59
Figura N°4. Grado académico de los padres/madres de familia encargados de la mayoría de la preparación de las meriendas, en kínder privado y público.	60
Figura N°5. Ingresos familiares mensuales, de los hogares del kínder privado y público. ..	61
Figura N°6. Ingresos familiares destinados a la alimentación, kínder privado y público. ..	62
Figura N°7. Respuestas correctas e incorrectas de Parte I. Evaluación del Conocimiento Nutricional. Kínder privado.	63
Figura N°8. Respuestas correctas e incorrectas de Parte I. Evaluación del Conocimiento Nutricional. Kínder público.	64
Figura N°9. Respuestas correctas e incorrectas de Parte II. Evaluación del conocimiento nutricional, Verdadero /Falso. Kínder privado.	65
Figura N°10. Respuestas correctas e incorrectas de Parte II. Evaluación del conocimiento nutricional, Verdadero /Falso. Kínder público.	66
Figura N°11. Respuestas correctas e incorrectas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kínder privado.	67
Figura N°12. Respuestas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kínder público.	68
Figura N°13. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la evaluación completa del conocimiento nutricional, Kínder privado.	69
Figura N°14. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la evaluación completa del conocimiento nutricional, Kínder público.	70
Figura N°15. Calidad de las meriendas, promedio de gramos de nutrientes aportado en las meriendas, kínder privado.	71
Figura N°16. Calidad de las meriendas, promedio de gramos de nutrientes aportado en las meriendas, kínder público.	72
Figura N°17. Calidad de las meriendas, promedio de calorías aportado en las meriendas, kínder privado y público.	73

Figura N°18. Calidad de las meriendas, kínder privado y público.	74
Figura N°19. Componentes para determinar el tipo de meriendas, kínder privado.....	75
Figura N°20. Componentes para determinar el tipo de meriendas, kínder público.....	76
Figura N°21. Tipo de meriendas, kínder público y privado.	77
Figura N°22. Relación del número de miembros en el hogar con los ingresos destinados a la alimentación, kínder privado.....	78
Figura N°23. Relación del número de miembros en el hogar con los ingresos destinados a la alimentación, kínder público.....	79
Figura N°24. Relación del grado académico de los padres con el conocimiento nutricional, kínder privado y público.....	80
Figura N°25. Relación del conocimiento nutricional de los padres con la calidad de meriendas, kínder privado y público.....	81
Figura N°26. Relación del conocimiento nutricional de los padres con el tipo de meriendas, kínder privado y público.....	82
Figura N°27. Relación del conocimiento nutricional de los padres con el tipo de meriendas, kínder privado y público.....	83

RESUMEN

Introducción: La etapa preescolar es una etapa primordial en la que los niños comienzan a formar su conducta alimentaria, sin embargo, no cuentan con una capacidad innata para elegir una dieta nutritiva y equilibrada. En el entorno alimentario familiar incluyen factores, como el conocimiento nutricional de los padres, así como la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos y los comportamientos individuales de los niños. Las prácticas alimentarias en el hogar y los estilos de vida que ven reflejados en sus padres, se consolidan y persisten a lo largo de toda la vida, por ello, los padres y demás adultos, además de brindar un buen ejemplo, deben proporcionar alimentos seguros, nutritivos y apropiados a los niños. **Objetivo General:** Relacionar el conocimiento nutricional de los padres y madres de familia con la calidad y tipo de meriendas de los niños de preparatoria de un kínder privado y uno público del cantón de Desamparados, 2019. **Metodología:** El estudio incluyó 60 encargados de escolares a los cuales se les aplicó un instrumento sobre conocimiento nutricional y 60 niños de 5 a 6 años, que cursan preparatoria (transición), 28 de estos niños pertenecientes a kínder público y 32 a kínder privado, a los que se les evaluó la calidad y el tipo de meriendas que llevan a su centro educativo. **Resultados y discusión:** El grado académico y conocimiento nutricional de los padres es mayor en el kínder privado, no obstante, ambos kínderes presentan un conocimiento nutricional bajo, donde en promedio se encuentra un 66% y un 57% de respuestas correctas, en kínder privado y kínder público, respectivamente. **Conclusiones:** El conocimiento nutricional tiene relación con el tipo de meriendas. Por el contrario, el conocimiento nutricional no tiene relación con la calidad de las meriendas, sin embargo, se encontró relación de esta, con los ingresos destinados a la alimentación. **Palabras claves:** conocimiento nutricional, preescolar, requerimiento nutricional, meriendas.

ABSTRACT

Introduction: preschool stage is a primordial stage in which children begin to form their eating behavior, however, they do not have an innate capacity to choose a nutritious and balanced diet. In the family food environment, they include factors such as the nutritional knowledge of parents, the availability and accessibility of food and the individual behavior of children. The alimentary practices in each home and the lifestyles that they see reflected in their parents, are consolidated and persist throughout life, therefore, parents and other adults, in addition to providing a good example for them, must provide safe, nutritious and balanced food to the children. **General Objective:** Relate the nutritional knowledge of parents with the quality and type of snacks of preschool children in a private kindergarten and a public one, in the canton of Desamparados, 2019. **Methodology:** The study included 60 parents which were applied an instrument on nutritional knowledge and 60 children from 5 to 6 years, who are in preschool, 28 of these children belonging to public kindergarten and 32 to private kindergarten, who were evaluated for quality and type of snacks. **Results and discussion:** The academic level and nutritional knowledge of parents is higher in private kindergarten, however, both kindergartens have low nutritional knowledge, where on average there are 66% and 57% correct answers, in kindergarten private and public, respectively. **Conclusions:** Nutritional knowledge is related to the type of snacks. On the contrary, nutritional knowledge is not related to the quality of snacks, however, it was found to be related to income for food. **Keywords:** nutritional knowledge, preschool, nutritional requirement, snacks

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

Se ha demostrado que las prácticas alimentarias familiares y la disponibilidad de alimentos en el hogar son determinantes importantes de la calidad de las dietas de los niños, afectando negativa o positivamente el comportamiento del niño, lo que sugiere que los padres juegan un papel importante en la dieta de sus hijos más allá de simplemente proporcionar alimentos en la mesa (Sutherland, Beavers, & Kupper, 2010).

El consumo de productos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional es cinco veces mayor y el de refrescos es casi tres veces mayor en los países de ingresos bajos y medianos en comparación con los países desarrollados. Los hábitos alimentarios se adquieren en la niñez. La promoción y el consumo en la niñez, de productos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional, bebidas azucaradas y comida rápida interfieren con la formación de hábitos alimentarios saludables (OPS/OMS, 2014).

La desnutrición y el sobrepeso coexisten ahora en muchas regiones, países e incluso en los hogares. A pesar de que la prevalencia de desnutrición infantil crónica parece disminuir tanto en los promedios mundiales como en los regionales, en 2016, 155 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo padecían desnutrición crónica, lo que aumenta el riesgo de disminución de la capacidad cognitiva, de un menor rendimiento en la escuela y de muerte por infecciones. A nivel mundial, la prevalencia de desnutrición infantil crónica bajó del 29,5% al 22,9% entre 2005 y 2016 (FAO, 2017).

La tendencia del sobrepeso y la obesidad en menores de 5 años ha mostrado un constante incremento, tanto a nivel global como en la mayoría de los países. Entre 1990 y 2015, la

prevalencia mundial pasó de 4,8% (31 millones) a 6,2% (41 millones), es decir que aumentó en cerca de un 30%. Estimaciones para los mismos años muestran que en América Latina y el Caribe la prevalencia de niños menores de 5 años con sobrepeso pasó de 6,6% (3,7 millones) a 7,2% (3,9 millones), de los cuales 2,5 millones de niños se encuentran en Sudamérica, 1,1 millones en Mesoamérica y 200 000 en el Caribe (FAO y OPS/OMS, 2017).

En América Latina y el Caribe la coexistencia del hambre, la desnutrición, las deficiencias de micronutrientes, el sobrepeso, la obesidad se debe, entre otras causas, a la falta de acceso a una alimentación saludable que provea la cantidad de nutrientes necesarios para llevar una vida sana y activa. Se observa una disminución de preparaciones culinarias tradicionales basadas en alimentos frescos, preparados y consumidos en el hogar, y una presencia y consumo cada vez mayor de productos ultra procesados con baja densidad de nutrientes, pero con alto contenido de azúcares, sodio y grasas (FAO y OPS/OMS, 2017).

En España, uno de cada tres niños tiene exceso de peso, la cifra más alta de toda Europa, y es más prevalente en niños (35,4%) que en niñas (30,7%). El sobrepeso es elevado en todas las franjas de edad, incluso entre 3 y 5 años, con un alarmante 28,7% de prevalencia. Se presenta una insuficiente percepción de gravedad del problema por parte de los padres cuyos hijos tienen exceso de peso, ya que sólo una tercera parte de los progenitores perciben el exceso de peso de sus hijos como un problema. Se pretende brindar talleres organizados por Ayuda en Acción y Fundación Alicia para promover la sensibilización y formación en alimentación saludable a un total de 17.000 niños y sus familias en toda España (Prnoticias, 2016).

En Estados Unidos, a pesar de las campañas de prevención y concientización que se realizan a nivel federal y local, desde las promovidas por la primera dama Michelle Obama, hasta las

creadas por los departamentos de salud municipales, la obesidad infantil sigue ganando terreno. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) indican que el sobrepeso infantil se ha duplicado en los niños. El porcentaje de niños de 6 a 11 años que son obesos en EEUU aumentó del 7% en 1980 a casi el 18% en 2012. El principal causante de la obesidad es, sin duda, la inadecuada nutrición de los infantes en la actualidad. Las familias en Estados Unidos toman muchas gaseosas y jugos y comen muchos dulces (Frisneda, 2015).

En Colombia, según la Encuesta de Salud Nutricional Ensin 2010, uno de cada seis niños y adolescentes tiene sobrepeso. El incremento de esta condición ha sido especialmente notorio en la población de 5 a 9 años, que pasó de una prevalencia de 14,3% en el 2005 a 18,9% en el 2010. La comida de paquetes y envasada que los padres empacan en las loncheras de los niños, la chatarra, golosinas, etc., aumentan el riesgo de enfermar a los niños. En varios países se han fortalecido políticas en esta materia; sin embargo, Colombia no tiene logros en este campo. Se han hecho intentos a nivel nacional para alertar a la población sobre el consumo de alimentos procesados en la población infantil, tal como la campaña Abrams La Lonchera, por medio de la Red Papaz (Fernandez, 2017).

En cuanto a Chile, según un estudio del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), la obesidad infantil no se inicia en la edad escolar, sino mucho antes. Chile actualmente se encuentra en el 6° lugar mundial en obesidad infantil y en el primer puesto en América Latina. El consejo asesor en nutrición y alimentación del ministerio de salud ha revisado recientemente y definido las prioridades nacionales en este campo, para mejorar la capacidad institucional del país en el ámbito de los alimentos, modernizar la gestión de los programas alimentarios y a desarrollar una alianza estratégica con las empresas productoras de alimentos, sociedades científicas, y los consumidores (Laidley, 2017).

En algunos países del mundo, las experiencias exitosas están vinculadas a la ejecución simultánea de políticas y programas de un ámbito amplio que han apuntado a mejorar la seguridad alimentaria, reducir la pobreza y las desigualdades y mejorar la educación particularmente de las madres. Es importante, que estas iniciativas consideren la malnutrición en todas sus formas y no solamente la debida a déficits nutricionales (FAO y OPS/OMS, 2017).

Actualmente, el paradigma de la alimentación escolar sostenible hace parte de la agenda política de los países de América Latina y el Caribe. Los programas de alimentación escolar son componentes clave para garantizar el acceso a alimentos sanos y para el proceso de educación alimentaria y nutricional (FAO, 2016).

En Costa Rica datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 indican que el 8.1% (Indicador Peso/Talla) de los niños entre 1 a 4 años presenta problemas de sobrepeso, en los niños de 5 a 12 años, el 11.8% tiene sobrepeso y el 9.6% son obesos (Ministerio de Salud, 2009).

En una investigación realizada con alumnos de escuelas públicas de la región, de entre 6 y 11 años, los chicos presentaron, en promedio, un 29,1% de grasa en su cuerpo. A Costa Rica, le siguen Venezuela (28,9%), Panamá (28,2%) y Chile (28%) con los porcentajes más altos de grasa (La Nación , 2014).

Años después, el Censo Escolar Peso-Talla, se llevó a cabo en escuelas públicas y privadas de todo el país con una matrícula reportada en el 2016, de 446.089 estudiantes en la educación pública y 37.492 estudiantes de escuelas privadas, siendo el 92,2% de los datos provenientes

de escuelas públicas, 6.5% de escuelas privadas y 1.3% de escuelas situadas en zonas indígenas (Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública, 2017).

Los problemas en los escolares por déficit nutricional han ido disminuyendo en nuestro país, mientras que por exceso de peso han ido aumentando. El aumento del sobrepeso y obesidad en el país ha sido progresivo, se pasó del 21% en la Encuesta Nacional de Nutrición del 2008 al 34% con el Censo Escolar Peso-Talla del 2016, por lo que se considera urgente la necesidad de estrategias intersectoriales y políticas públicas para detener el aumento de este problema de malnutrición (Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública, 2017).

La disminución de los niveles de desnutrición va del 6.2% en la Encuesta Nacional de Nutrición del 2008 al 1.8% en el Censo Escolar Peso-Talla, por lo tanto, las estrategias de salud pública han sido efectivas para combatir la desnutrición (Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública, 2017).

En Costa Rica se han desarrollado esfuerzos e iniciativas intersectoriales para la prevención del sobrepeso y obesidad, con Políticas, Planes, Programas y Legislación. Se conformaron equipos intersectoriales como la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, Comité Ejecutivo de la Estrategia 5 Al Día, Comisión Nacional de Malnutrición Infantil, Comisión Nacional de Salud y Nutrición Escolar, Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS), Comisión Nacional de Lactancia Materna, entre otras, liderado por el Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, y el Ministerio de Educación (Ministerio de Salud, 2014).

En el 2012 el Ministerio de Educación Pública en coordinación con el Ministerio de Salud, elaboró el Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los

centros educativos públicos, para aplicar a todos los servicios de sodas o expendios de alimentos instalados en los centros o instituciones educativas públicas de preescolar, primaria y secundaria dentro del territorio nacional. Se recomienda su aplicación en aquellas sodas o expendios de alimentos instalados en centros educativos privados, con el propósito de propiciar entornos alimentarios saludables en los centros educativos (Ministerio de Educación Pública & Ministerio de Salud, 2012).

El Fortalecimiento del Programa de Alimentación Preescolar y Escolar impulsado con el apoyo del gobierno de Brasil, de Costa Rica y la FAO, han trabajado el Modelo de Escuelas y CEN-CINAI, hacia el fortalecimiento de los programas de alimentación preescolar y escolar. Según datos de la Representación de FAO en Costa Rica, aproximadamente 10.800 niños y niñas han recibido educación alimentaria y nutricional, en Desamparados y la Región Brunca, así como 1.200 padres y madres de familia, evidenciando un cambio en sus hábitos alimentarios e incorporando estilos de vida saludables (FAO, 2016).

En el 2018, El MEP hace un llamado a los padres de familia, para que las meriendas que elaboran desde los hogares, sea similar a la alimentación que brindan los comedores escolares. Esto con el fin de evitar la obesidad infantil e inculcar una alimentación saludable en los niños, ya que se implementa el programa Costa Rica saludable, el cual busca que los estudiantes consuman más frutas y verduras, además, aprendan a hidratarse con agua en vez de bebidas azucaradas (Jiménez, 2018).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza en un kínder privado y uno público del cantón de Desamparados, se trabajará con niños y niñas de 5 a 6 años que se encuentren cursando preparatoria (transición), a los cuales los padres les preparen sus meriendas escolares.

1.1.3 Justificación

En la etapa preescolar, los niños empiezan a preferir algunos alimentos, a ser caprichosos con las comidas, y a algunas veces a ser monótonos con su dieta. Es una etapa donde empiezan a formar sus hábitos alimentarios, donde el rol de los padres es fundamental, pues además de que los niños observan e imitan su conducta, los padres son los responsables de la calidad de los alimentos a los cuales los niños tienen acceso, por eso es importante que los padres tengan conocimientos sobre nutrición, de modo que se brinde la alimentación que el niño preescolar requiere, para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo.

Una mala alimentación en la etapa preescolar puede ocasionar en los niños patologías como caries dental, deficiencias nutricionales, enfermedades crónicas, sobrepeso y obesidad, problemas y trastornos psicológicos, trastornos gastrointestinales, problemas de crecimiento, entre otros.

En las últimas décadas el déficit de peso corporal en niños ha disminuido, mientras que el sobrepeso y la obesidad infantil ha ido incrementándose, tanto a nivel mundial, como es nuestro país. Las causas a este problema abarcan la inactividad física, poco conocimiento nutricional de los padres, mala alimentación, poca planificación de las comidas, influencia de medios de comunicación, entre otros, lo que conduce a los niños a un alto consumo de calorías, grasa, azúcares y sodio, así como un bajo consumo de frutas y vegetales.

En la actualidad no es necesario consumir grandes cantidades de alimento para que se dé un aumento de peso corporal, pues muchos de los alimentos industrializados, contienen grandes cantidades de azúcar y grasa, aportándose poco valor nutritivo pero una densidad calórica alta.

Como parte de las estrategias a nivel nacional para el control del sobrepeso y obesidad infantil, es necesario brindarles a los niños meriendas de calidad, que complementen su dieta y les permita un adecuado control del estado nutricional, así como el aporte de nutrientes necesario para obtener tener un buen estado de salud.

Según el artículo N° 36910-MEP-S del Sistema Costarricense de Información Jurídica entre un 42 y 63% de los niños obesos llegan a ser adultos obesos; que los niños con sobrepeso u obesidad tienen un riesgo 4 veces mayor de ser hipertensos, así como un riesgo 2 veces mayor de desarrollar diabetes tipo II, que los niños sin sobrepeso u obesidad. Si los padres de familia brindan a sus hijos alimentos de mala calidad, es muy probable que los niños continúen seleccionando este tipo de alimentos en la adolescencia y vida adulta, a futuro estos hábitos alimentarios representarían un obstáculo para lograr tener una población sana en nuestro país.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación del conocimiento nutricional de los padres de familia con la calidad y tipo de meriendas de los niños de un kínder privado y uno público en el cantón de Desamparados, 2019?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar el conocimiento nutricional de los padres y madres de familia con la calidad y tipo de meriendas de los niños de preparatoria de un kínder privado y uno público del cantón de Desamparados, 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

- ✓ Describir las características socio demográficas de la población.
- ✓ Evaluar el conocimiento nutricional de los padres y madres de familia.
- ✓ Evaluar la calidad y tipo de meriendas que llevan los niños de preparatoria a su centro educativo.
- ✓ Comparar el conocimiento nutricional de los padres con la calidad y tipo de meriendas llevan los niños de preparatoria a su centro educativo.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

Este apartado está constituido por dos secciones: los alcances y las limitaciones de la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

- ✓ La presente investigación no presenta alcances ya que no surgió ningún hallazgo inesperado.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

- ✓ La huelga que surgió en el año 2018, en contra del plan fiscal, donde se vió involucrado el MEP y por ende un paro en el curso lectivo de las escuelas públicas (kinder).

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado se presenta el contenido teórico y conceptual referente a la bibliografía pertinente del capítulo.

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se detallan todos los conceptos necesarios para entender las variables estudiadas en la investigación, de manera que quede destacada la importancia del objeto de estudio y su impacto en la salud de los niños en etapa preescolar.

2.2.1 Nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias conexas. Su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; asimismo la nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimentarias o sus desechos: además se ocupa de aspectos socioeconómicos culturales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación (Esquivel, Martínez, & Martínez, 2018).

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad (Macías, Gordillo, & Camacho, 2012).

2.2.1.1 Conocimiento nutricional

El conocimiento nutricional, se refiere al conocimiento de conceptos y procesos relacionados con la nutrición y la salud, incluido el conocimiento de la dieta y la salud, la dieta y la enfermedad, los alimentos que representan las principales fuentes de nutrientes y las pautas y recomendaciones dietéticas. El conocimiento sobre nutrición podría tener efectos directos en la elección de los alimentos (Soederberg & Cassadyb, 2015).

Los conocimientos sobre nutrición podrían apoyar el uso de información nutricional en el uso de etiquetas de alimentos. El conocimiento previo podría permitir a los consumidores prestar atención a la información importante en la etiqueta de un alimento e ignorar las características de marketing que no reflejan cualidades nutricionales destacadas. El conocimiento previo sobre nutrición puede facilitar la comprensión y la memoria de la información nutricional de la etiqueta de los alimentos (por ejemplo, determinar si 700 mg representa un poco o mucho sodio) (Soederberg & Cassadyb, 2015).

2.2.1.1.1 Conocimiento nutricional y prácticas alimentarias en padres de familia

El entorno alimentario familiar es complejo, y se cree que incluyen factores de los padres como el conocimiento nutricional, sus estilos de crianza y prácticas de alimentación, modelos de roles, disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, así como las características y comportamientos individuales de los niños (Hendrie, 2013).

Se ha demostrado que algunos aspectos del entorno alimentario familiar tienen fuertes efectos modificadores en los comportamientos alimentarios de los niños. Por ejemplo, un mayor conocimiento sobre nutrición materna se ha asociado con dietas más saludables y menor peso corporal en los niños. Se ha demostrado que las prácticas de alimentación de los padres, como la restricción y el control de la ingesta de los niños, influyen en la dieta de los niños. Los

padres pueden modelar comportamientos positivos y saludables, como consumir frutas y verduras, o comportamientos menos saludables, como consumir bocadillos dulces y salados (Hendrie, 2013).

Las practicas alimentarias y de salud, llevadas a cabo en el hogar pueden ser poco beneficiosas y erróneas, pero es lo que la familia conoce y hace y eso les da, de cierta forma, el valor de algo correcto. La conducta alimentaria se refiere al comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos, las formas de preparación y las cantidades ingeridas. La misma se encuentra influenciada en mayor medida por la regulación fisiológica del apetito – saciedad y el ambiente familiar (Mauvecín, 2013).

La edad preescolar es una etapa primordial en la que los niños comienzan a formar su conducta alimentaria, asimilando e integrando hábitos alimentarios, de higiene y estilos de vida que ven reflejados en sus padres, los cuales se consolidan y persisten a lo largo de toda la vida. De ahí la importancia de que los padres distingan los hábitos saludables de los que no lo son. Éstos dependen de muchos factores como la accesibilidad a los alimentos, el nivel socioeconómico de las familias, las tradiciones culturales y familiares, observándose diferencias entre distintos países, e incluso dentro del mismo país, así como entre las familias de diverso poder adquisitivo (Mauvecín, 2013).

2.2.1.1.2 Selección y compra de alimentos en los padres de familia

Se ha encontrado que la escogencia de los alimentos comienza desde los primeros años, debido a que los padres son quienes seleccionan los alimentos que ingresan al hogar, su preparación y el horario en el que deben servirse. Todo lo anterior, tiene consecuencias en la adolescencia y en la edad adulta (Castrillón & Giraldo, 2014).

Los niños pequeños no cuentan con una capacidad innata para elegir una dieta nutritiva y equilibrada; pueden elegirla solo si se les ofrecen comidas nutritivas. Los padres y demás adultos han de proporcionar alimentos seguros, nutritivos y apropiados desde el punto de vista del desarrollo en forma de comidas regulares y tentempiés (Kathleen Mahan, 2013).

2.2.2. Etapa preescolar

La etapa preescolar se caracteriza por un desarrollo casi completo y porque cada niño va adquiriendo habilidades que antes el mismo no las conocía. Entre los 3 a 6 años de vida, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de órganos y de sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes, por eso a esta edad el niño ya puede comer todo tipo de alimentos sin que ninguno de estos le haga daño. Es común que los niños presenten una disminución en el apetito, presentan menos interés en los alimentos y más interés en el mundo que les rodea; a menudo desarrollan caprichos y aversiones a ciertos alimentos (Realpe, 2014).

El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones. Estos patrones suelen ser paralelos a las variaciones en el apetito y en la ingesta alimentaria. Para los padres, los períodos de crecimiento lento y menor apetito pueden suponer ansiedad, dando lugar a riñas durante las comidas (Kathleen Mahan, 2013).

2.2.2.1. Hábitos alimentarios en la etapa escolar

Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta empiezan a establecerse a partir de los dos años de vida y se consolidan en la primera década, persistiendo en gran parte en la edad adulta; de ahí la importancia de transmitir conductas saludables de alimentación desde el

comienzo de la infancia. Para ello es necesario determinar cuál es el requerimiento energético para la edad, qué nutrientes son los que se deben cubrir, el número de comidas a realizar por día y la cantidad de alimento que deben recibir los niños (Mauvecín, 2013).

Existe una gran variabilidad individual en el % de energía y nutrientes aportado en las distintas comidas del día; de tal forma que, a una comida con alto contenido energético le sucede otra con un contenido inferior. Las propiedades organolépticas de los alimentos ejercen un importante papel en su consumo y consecuentemente en el aporte de energía y nutrientes (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2015).

Uno de los problemas en la nutrición infantil es que ellos siempre quieren comer lo mismo y rechazan algunas comidas preparadas con verduras, prefieren comer un postre a una fruta (Zapata, 2015).

En todos los países, el desarrollo socioeconómico se acompaña de cambios importantes en los hábitos alimentarios, que se caracterizan por un mayor consumo de energía, de alimentos de origen animal, ricos en proteínas y grasa, y de productos manufacturados, ricos en azúcares refinados y en grasas (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2015).

2.2.3 Alimentación

La alimentación es un proceso biopsicosocial complejo mediante el cual se obtiene de manera voluntaria y consiente los productos necesarios para poder vivir; la palabra biopsicosocial se refiere a que el motivo por el cual nos alimentamos, para satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas y sociales (Realpe, 2014)

2.2.3.1. Alimentación preescolar

Entre los 2-7 años, el niño va desarrollando sus preferencias, influido por el aspecto, sabor y olor de los alimentos, necesita tocarlos, olerlos y probarlos antes de aceptarlos, y los clasifican, entre los que le gustan y los que no. Hay correlación entre la frecuencia de exposición a los alimentos y las preferencias (Hidalgo & Güemes, 2011).

Los hábitos que se adquieren en esta época preescolar son de gran importancia para el futuro. Según van creciendo, se les debe educar sobre el lugar para comer, horarios organizados, normas, manejo y selección de comidas, entre otros. Se deben limitar los snacks y el pasar bruscamente de una alimentación controlada durante el primer año de vida a una alimentación desorganizada durante la etapa preescolar, lo que constituye un riesgo para el niño (Hidalgo & Güemes, 2011).

2.2.3.2 Características de alimentación saludable en la etapa preescolar

La buena alimentación del niño en edad preescolar provee la suficiente energía física y mental para enfrentar adecuadamente las actividades del día. Un niño mal alimentado presentará problemas e irreversiblemente dificultades para concentrarse y finalmente aprender, por ello es muy importante que los niños tomen un buen desayuno y lleve una lonchera nutritiva (Quilca Calatayud, Ramírez Aliaga, & Gómez Gonzales, 2015).

Es recomendable moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente procesadas y embutidos y reducir la ingesta de azúcares simples, dulces y bollería industrial, aumentando la ingesta de carbohidratos complejos: pan, pasta, legumbres, patatas y cereales. Se debe iniciar progresivamente la valiosa norma de 5 raciones al día de frutas y verduras (Zapata, 2015).

2.2.3.3 Porciones de alimentos para la etapa preescolar

El tamaño de la porción adecuada varía dependiendo de la edad del niño y de la comida en particular. Sirviendo porciones mayores de las recomendadas se puede contribuir a la sobrealimentación (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2015).

Porciones sugeridas para niños de 4 a 6 años

Cereales: Pan: 1 rebanada; Arroz, pasta, patatas: 120 g; Cereales cocidos: 120 g; Cereales listos para comer: 180-240 g; Tortillas y *crepes* de cereales: 1.

Verduras: Cocinadas o en puré: 50-60 g; Crudas: varias piezas.

Frutas: Natural (manzana, plátano, etc.): ½ a 1 pieza, si el niño mastica bien; En conserva: 4 a 8 cucharadas; Zumo: 120 ml.

Leche y queso: Leche, yogur: 60-180 g; Queso: 30 g

Carnes y otras fuentes de proteína: Carne, aves de corral, pescado: 30 a 60 g; Huevos: 1 o 2;

Mantequilla de cacahuete: 30 g. (Kathleen Mahan, 2013).

2.2.3.4 Tiempos de comida en etapa preescolar

A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día. Los tentempiés son tan importantes como las comidas principales a la hora de contribuir a la ingesta diaria total de nutrientes. Unos tentempiés cuidadosamente elegidos han de ser ricos en nutrientes y, en la medida de lo posible, no favorecer la caries dental (Kathleen Mahan, 2013).

2.2.3.5 Requerimientos nutricionales en etapa preescolar

2.2.3.5.1 Energía

Las necesidades energéticas de los niños sanos están determinadas por el metabolismo basal, la velocidad de crecimiento y el gasto energético debido a la actividad. La energía de la dieta ha de ser suficiente para garantizar el crecimiento y para evitar que las proteínas sean utilizadas para la producción de energía, pero sin dar lugar a aumento excesivo de peso (Kathleen Mahan, 2013).

Según los requerimientos de energía estimados (kilocalorías) por día, edad, sexo y actividad física, para niños y niñas sedentarias de 4 a 8 años es de 1200 a 1400 kcal; y de 1400 a 1600 kcal en niños y niñas moderadamente activos (Hidalgo & Güemes, 2011).

Se debe fomentar un desayuno adecuado (25% del ingreso energético diario) para mantener una buena actividad intelectual y física, evitar comida copiosa que produce somnolencia postprandial (30%), meriendas equilibradas (15 – 20%) evitando los picoteos y calorías vacías y una cena con el 25-30% del ingreso energético diario, aportando en esta los alimentos no ingeridos durante el día y es recomendable incluir hidratos de carbono complejos (Zapata, 2015).

2.2.3.5.2 Carbohidratos

Las proporciones sugeridas para la ingesta energética son del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono entre los 4 y los 18 años (Kathleen Mahan, 2013).

Se han basado en su papel como primera fuente de energía y fuente de kilocalorías para mantener el peso corporal. Se recomienda el uso de carbohidratos complejos de absorción más lenta (vegetales, cereales, pan, pastas, arroz, frutas frescas) y disminuir el aporte de azúcares simples de absorción rápida al 10% del total (Hidalgo & Güemes, 2011).

La recomendación de fibra para niños de 4 a 8 años es de 25g/día (para ambos sexos) (Hidalgo & Güemes, 2011).

2.2.3.5.3 Proteína

De 4-8 años el requerimiento proteico es de 0,95 g/kg/día, 19 g/día (Kathleen Mahan, 2013).

Las proteínas de origen animal son más ricas en aminoácidos esenciales que las vegetales y deben proporcionar aproximadamente el 65% de las necesidades proteicas en el preescolar (Hidalgo & Güemes, 2011).

2.2.3.5.4 Grasa

Por debajo de los 2 años, no es necesario, ni prudente, la restricción de grasas o calorías en la dieta de un niño sano, por encima de los 2 años, es conveniente modificar la dieta del niño reduciendo la grasa a un 30% del total de las calorías; los ácidos grasos saturados (AGS) no serán más del 10% de aquella, los ácidos grasos poliinsaturados serán de un 10%, los ácidos grasos mono-insaturados entre un 15 y un 20% y el aporte de colesterol será menor de 300 mg/día (Hidalgo & Güemes, 2011).

2.2.3.5.5 Requerimientos de vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2015).

2.2.3.6 Meriendas en etapa preescolar

La lonchera preescolar nutricionalmente ideal se encuentra compuesta por distintos grupos de alimentos, variados y balanceados, capaces de cubrir los requerimientos del preescolar, siendo la lonchera un complemento alimenticio, indispensable para lograr un óptimo desarrollo en nuestros niños, es una de las cinco comidas necesarias para un niño, ya que las tres comidas fuertes (desayuno, almuerzo y comida) y dos meriendas (a media mañana y a media tarde) son indispensables para el niño (Quilca Calatayud, Ramírez Aliaga, & Gómez Gonzales, 2015).

La importancia de la merienda en relación con la salud radica en sus aportes vitamínicos y energéticos, pues es una oportunidad excelente para poder suministrar frutas, lácteos y cereales. Aunque la merienda es una comida fundamental más del día, se considera la gran olvidada en la alimentación del escolar, de modo que no siempre tenemos en cuenta si se realiza o no, o si se hace de forma saludable (Echeverría Fernández, Herrero Álvarez, & Carabaño Aguado, 2014).

Un punto para considerar es que la ingesta excesiva de zumos (350-900 ml/día) puede reducir el apetito del niño, dando lugar a disminución de la ingesta alimentaria y falta de crecimiento.

Una reducción de la ingesta de zumos mejora el crecimiento. La ingesta de zumos 100% fruta debe limitarse a 120-180 ml/día en niños de 1 a 6 años (Kathleen Mahan, 2013).

2.2.3.6.1 Características de la lonchera saludable

Inocuidad: Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Evitar alimentos que puedan fermentarse o descomponerse o que requieran cortar o trozar para consumir y preferir frutas con cascara para evitar su oxidación.

Practicidad: La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, y los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.

Variedad: Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable (Retamozo, 2014).

2.2.3.6.2 Componentes de las meriendas saludables

La lonchera debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores, además de líquidos. Este complemento alimenticio es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día, en pequeñas porciones; porque la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos (Quilca Calatayud, Ramírez Aliaga, & Gómez Gonzales, 2015).

Alimentos energéticos: Aportan la energía. Se considera a los carbohidratos y grasas en general. Poniendo énfasis en los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, poniendo énfasis en los de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas necesarias para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

Líquidos: Agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar (Retamozo, 2014).

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo tercero se hace una descripción de la investigación, la cual hace referencia a los materiales y metodología que explica el tipo de estudio que se realizó , la población y las técnicas e instrumentos utilizados en la recolección de información.

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

En el proceso se utiliza un enfoque cuantitativo, se basa en números y estadística, siendo los estudios probabilísticos su manera de analizar cada situación.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo correlacional, pues mide la relación entre dos o más variables.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

En el siguiente apartado se describe el área de estudio, tipo de población y muestra que se utilizara para realizar el trabajo:

3.3.1 Área de estudio:

Desamparados es el cantón número 3 de la Provincia de San José. Es uno de los cantones más poblados del Gran Área Metropolitana, posee 13 distritos: Desamparados, San Miguel, San Juan de Dios, San Rafael Arriba, San Antonio, Frailes, Patarrá, San Cristóbal, Rosario, Damas, San Rafael Abajo, Gravilias y Los Guido. Desamparados está al sur de la ciudad, y limita con San José, Curridabat, La Unión, El Guarco, Cartago, Aserrí , Alajuelita, León Cortés y Dota.

El origen del nombre del cantón se remonta a la elección de la ermita dedicada a Nuestra Señora de los Desamparados, en 1821 y a la posterior creación de la Parroquia de

Desamparados, en 1824, pocos años después aparece esta denominación en los documentos oficiales de la época; en los cuales se otorgó ese nombre cuando obtuvo el título de villa, y por consiguiente se conservó al crearse el Municipio. El cantón se constituyó el 4 de noviembre de 1862, por medio de la Ley de Ordenanzas Municipales; pero siguió bajo la administración de la Municipalidad de San José, hasta quince años después que inició funciones la primera Municipalidad, el primero de enero de 1877.

De acuerdo con el Censo Nacional del 2011, la población del cantón era de 208.411 habitantes, de los cuales, el 8,9% nació en el extranjero. El mismo censo destaca que había 57.355 viviendas ocupadas, de las cuales, el 66,0% se encontraba en buen estado y había problemas de hacinamiento en el 4,8% de las viviendas. El 93,6% de sus habitantes vivían en áreas urbanas.

3.3.2 Población

Kínder Dos Cercas (público)

Población: 99 niños

Jardín de niños Tío Conejo (privado)

Población: 65 niños

3.3.3 Muestra

N = población

n = muestra (subconjunto de N)

Z: Factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95% de confianza y es 2,57 cuando se establece un 99% de confianza.

$$P = 0,5$$

$$Q = 1-P = 0,5$$

d: Es el margen de error permisible. 0,1: 10%.

La fórmula por utilizar es la siguiente, ya que no se conoce la cantidad de población:

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

Kínder Dos Cercas (público)

$$n = 99 \frac{(1,96)^2 * 0,5 * 0,5}{(0,1)^2 (99-1) + (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = 95,07 / 1,94$$

$$n = 49$$

Jardín de niños Tío Conejo (privado)

$$n = 65 \frac{(1,96)^2 * 0,5 * 0,5}{(0,1)^2 (65-1) + (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = 62,42 / 1,60$$

$$n = 39$$

En conjunto con la tutora se decidió tomar una muestra de 50 personas en cada kínder, esto con el fin de que la muestra en ambas poblaciones fuera similar y se evitaran errores en el momento de graficar y/o analizar los datos.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión son condiciones específicas que deberá contar mi población para ser un individuo de esta investigación. Así, como las personas que serán excluidas y no entrarán en esta investigación.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Niños de preparatoria (transición) entre 5 a 6 edad	Niños los cuales presenten el cuestionario de conocimiento nutricional sin respuesta por parte de sus padres
Niños quienes sus padres sean los encargados de la preparación de las meriendas escolares	Niños que por motivos socioeconómicos no llevan merienda

Fuente: Hidalgo, 2019.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

En este apartado se mencionan, las técnicas y los instrumentos utilizados para la recopilación de los datos a utilizar para la investigación.

3.4.1 Técnicas de recolección de la información

La técnica por utilizar en esta investigación es el cuestionario, donde se da la recopilación de la información mediante una serie de preguntas cerradas a los participantes de la investigación, con la que además de adquirir información acerca de lo que se investiga, se persigue el objetivo de adquirir información acerca de las variables del estudio.

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento presente en el anexo 2, el cual tiene por nombre instrumento para la recolección de datos. Este fué enviado a los hogares de cada participante de la investigación, de modo que lo contestaran en sus hogares y se enviara de regreso al centro educativo para su recolección, el cuestionario fué elaborado para la presente investigación de tal manera que se pudiera evidenciar el conocimiento de los padres, en función de los criterios que se consideran necesarios para la elaboración de meriendas saludables, como lo es el aporte nutricional de los alimentos, etiquetas nutricionales, entre otros.

Posteriormente, se realiza la toma de fotografías de las meriendas de los niños participantes con la utilización del celular de la investigadora, la cual presenta una resolución de 13 MP, esta toma de fotografías se realiza durante cinco días a cada niño (en ambos kínder), de manera que se pudiera analizar posteriormente, el aporte nutricional de las meriendas, mediante el instrumento que la investigadora diseñó (ver Anexo 6) y así determinar la calidad y el tipo de meriendas. Otro aspecto importante es que en el momento de la toma de la fotografía se anotan detalles de la merienda en particular, si se considera necesario, por ejemplo, el tipo de bebida que presenta el niño, si no está claro a simple vista, de manera que se pudiera valorar con mayor exactitud las características nutricionales de cada merienda.

3.4.2 Equipo

El único equipo utilizado fue la cámara fotográfica del teléfono celular de la tesista, la cual es de 13 MP. Se utilizó para tomar las fotografías de las meriendas de los niños.

3.4.3 Instrumentos

El instrumento para la recolección de datos sociodemográficos, ha sido por medio de la aplicación de un cuestionario el cual contiene preguntas de marque con X, con respuestas únicas, las cuales consisten en quién es la persona encargada de la preparación de las meriendas, edad del padre o madre encargado de la preparación de las meriendas, cantidad de miembros en el hogar, estado civil del padre o madre encargado de la elaboración de las meriendas, grado académico del padre o madre encargado de la preparación de las meriendas, ingresos familiares mensuales e ingresos destinados a la alimentación.

Para ello se realiza una prueba piloto con el fin de determinar la confiabilidad y validez del instrumento realizado por la tesista, realizado con una población de 5 niños de un kínder público y 5 niños de un kínder privado del mismo cantón.

Estas preguntas se realizan con el fin de determinar la relación entre las variables socioeconómicas, el conocimiento nutricional de los encargados y la calidad y el tipo de meriendas.

Para evaluar el conocimiento nutricional de los encargados se utiliza un instrumento de elaboración propia. El cuestionario de conocimiento nutricional se basó en tres partes, en la primera parte los padres o madres encargados de la elaboración de las meriendas indicaban, en una lista de 20 alimentos, cual era el nutriente (carbohidratos, azúcar, proteína o grasa)

aportaba mayormente cada uno de los alimentos (gelatina, uvas, pan cuadrado, aguacate, galletas con relleno, galleta salada, margarina, camarones, jugos artificiales, pollo sin piel, papas tostadas, helado de frutas de palito, leche, coco, huevo, mayonesa, jamón de pavo o pollo, frijoles, queso blanco tierno, maní).

En la segunda parte según una lista de 15 afirmaciones nutricionales, los padres indicaban en cada una de ellas, si la consideraban falsa o verdadera. Los enunciados fueron los siguientes: la cantidad de meriendas recomendadas al día son de 3 a 4, los jugos artificiales tienen la misma cantidad de azúcar que la fruta entera, el queso crema y la natilla son fuente importante de grasas saturadas, una ensalada de frutas y agua, es un ejemplo de una merienda completa y saludable, las frutas con cáscara contienen más fibra que las frutas sin cáscara, la leche de vaca es una fuente importante de vitamina C, el queso amarillo tiene más grasa que el queso blanco, solamente las personas con sobrepeso/ obesidad deben moderar el consumo de azúcar, el pan y las galletas integrales “no engordan”, la fibra es importante en la alimentación, porque ayuda a bajar de peso y “quemar grasa”, los productos “Light” siempre son más saludables que la versión original, se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en la sangre, una merienda saludable puede sustituir el desayuno o el almuerzo, la función principal de los carbohidratos en la dieta es ser la fuente principal de energía para nuestro cuerpo y los niños deberían tomar 8 vasos de agua por día.

Por último, la tercera parte trató sobre un marco con x de 6 preguntas, sobre el etiquetado nutricional de los alimentos, donde las preguntas giraron en torno a una tabla de información nutricional, que se incluyó en el cuestionario. Las preguntas fueron: el tamaño de la porción nos indica, el % del valor diario nos indica, con base en la cantidad de grasa total de información nutricional anterior, el producto contiene, con base en la cantidad de sodio de

información nutricional anterior el producto contiene, con base en la cantidad de azúcar de información nutricional anterior el producto contiene, un producto se considera “fuente de fibra” cuando este aporta más de.

El total de preguntas fueron 41, de manera que posteriormente se pudiera calificar la evaluación con una nota según una escala de 0 a 100 puntos, lo que representaría el conocimiento nutricional. Se considera que las calificaciones de más de 70 puntos representan un conocimiento nutricional suficiente.

Las meriendas se revisaron a cada niño durante 5 días. Para determinar la calidad de las meriendas se desarrolló un instrumento en Excel (ver Anexo 6). Para la realización de este instrumento, inicialmente hizo una búsqueda de los productos en los diferentes supermercados del país, para anotar el valor nutricional de estos y que el cálculo de las meriendas fuera más cercano al real, dado a que el valor nutricional que se encuentra en internet de los diferentes productos, no es siempre verídico; de este modo se elaboró una lista con el valor nutricional de los productos encontrados en las meriendas (jugos, galletas, cereales etc.), para que posteriormente al seleccionar los componentes de cada merienda se calculara de manera automática los gramos de carbohidratos, azúcar, fibra, proteína, grasa total, grasa saturada y calorías totales aportados en cada una de las meriendas.

Para determinar la calidad de las meriendas, también se determinó un rango de nutrientes y calorías que las meriendas deberían aportar a la población bajo estudio, según las bases teóricas que se encuentran en el marco teórico del estudio (ver Anexo 5).

Si la merienda no se encontraba en el rango de cada nutriente o calorías teórico (ya sea un aporte inferior o superior), el nutriente o las calorías no le aportaba un punto al valor de la

calidad. Puesto que la calidad se determina bajo 7 factores (carbohidratos, azúcar, fibra, proteína, grasa total, grasa saturada y calorías) se consideró que si el valor nutricional de la merienda no se encontraba dentro de ningún rango, la calidad es muy baja, de 1 a 2 es baja, de 3 a 4 es media, de 5 a 6 es alta y 7 muy alta.

Puesto que a cada niño se le evaluó la merienda durante 5 días, se realizó un promedio los nutrientes que aportaban las meriendas durante los 5 días, para que de ese modo se determinara la calidad de estas a nivel general y así poder comparar esta calidad con el conocimiento nutricional de su padre o madre o de otras variables.

El tipo de meriendas se determinó, por medio de un cuadro de Excel, el cual se llenaba posterior al cálculo automático de la calidad de las meriendas. El tipo de meriendas se basó según si estas aportaban los elementos energéticos, formadores, reguladores e hidratantes de la rueda de alimentos de la sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación, donde energéticos son los cuales tienen la función de brindar energía (harinas y grasas), formadores son los alimentos que brindan proteína (legumbres, carnes, huevos y algunos tipos de lácteos), reguladores son los alimentos que presentan funciones metabólicas por su aporte de vitaminas y minerales (frutas y vegetales) y el hidratante el cual incluye el agua y otras preparaciones como frescos, jugos etc.

Si alguno de estos se encontraba ausente, se marcaba la casilla “no presenta” y de manera contraria si lo presentaba. Debido a que el tipo de merienda se determina bajo 4 elementos (energético, formador, regulador e hidratante), si la merienda aportaba 1, se consideraba muy mala, si presentaba 2, se consideraba mala, 3 buena y 4 muy buena.

De igual manera ya que a cada niño se le evaluó la merienda durante 5 días, se realizó un promedio del tipo de meriendas que llevó, para determinar la relación del tipo de merienda con las demás variables.

3.4.1 Validez del instrumento

La validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que se pretende medir. Este fué realizado por medio del plan piloto, donde la muestra son 10 niños en total, de los cuales 5 pertenecen a un kínder público y 5 a un kínder privado, del mismo cantón, donde se aplicó el mismo cuestionario a los padres y se realizó la revisión de las meriendas, durante 2 días.

3.4.2 Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad de un instrumento de medición se entiende como aquel grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes. El cual de igual manera se realizó por medio del plan piloto, donde la muestra son 10 niños en total, de los cuales 5 pertenecen a un kínder público y 5 a un kínder privado, del mismo cantón, donde se aplicó el mismo cuestionario a los padres y se realizó la revisión de las meriendas, durante 2 días.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Diseño de la investigación se basa en un diseño no experimental, esto porque se observa el fenómeno en su contexto natural, sin manipular ninguna variable y observarlas o medirlas en su estado natural. Además, los datos se recogen en un único momento, por lo tanto, es transversal.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir las características socio demográficas de la población	Características sociodemográficas	Conjunto de características biológicas, socioeconómicas y culturales presentes en una población	Aplicar cuestionario que abarque las características sociodemográficas relevantes para la investigación	Sexo Escolaridad Estado civil	Femenino Masculino Primaria Secundaria Universitaria Otro Soltero Casado Unión libre Divorciado Viudo	Cuestionario

					Separado	
				Número	2-3	
				de	4-5	
				miembro	6-7	
				s en el	8 o +	
				hogar		
				Ingresos	Menos de	
				familiare	100.000	
				s	100.000 –	
					249.000	
					250. 000	
					– 399.000	
					400.000 –	
					549.000	
					550.000 –	
					699.000	
					700.000 –	
					849.000	
					Más de	
					850.000	
				Ingresos	Menos de	
				familiare	100.000	
				s	100.000 –	

				destinad	149.000	
				os a la	150. 000	
				alimenta	– 199.000	
				ción	200.000 –	
					249.000	
					250.000 –	
					299.000	
					300.000 –	
					349.000	
					350.000 –	
					400.000	
					Más de	
					400.000	
				Edad	Menos de	
					18 años	
					18 a 25	
					años	
					26 a 35	
					años	
					36 a 45	
					años	
					46 a 55	
					años	

					56 a 65 años Más de 65 años	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Evaluar el conocimiento nutricional de los padres y madres de familia	Conocimiento nutricional	Conjunto de información en el campo de la nutrición que ha sido almacenada mediante experiencias y	Aplicar cuestionario que abarque los conocimientos básicos de nutrición necesarios para mantener una vida sana	Macronutrientes Mitos de nutrición Etiquetas de alimentos	Carbohidratos (azúcar) Proteínas Grasa Falso Verdadero Tamaño de la porción % de valor diario Porciones por envase	Cuestionario / encuesta

		aprendizaje, a lo largo de la vida			Cantidad de sodio	
--	--	------------------------------------	--	--	-------------------	--

1

Objetivo	Variab le	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumen to
Evaluar la calidad y tipo de meriendas que llevan los niños de preparatoria a su centro educativo	Calidad y tipo de merienda	Merienda donde el aporte nutritivo y calórico es adecuado o no para la población, tiene relación con los ingredientes, el grupo de alimento al que pertenece y	Revisión de meriendas de los niños durante un tiempo prudencial, toma de fotografía de las meriendas para el análisis de las mismas.	Tipo de alimento Tamaño de la porción	Energético Formador Regulador Hidratante Harinas y carnes: 1oz Frutas: varía* Vegetales: ½ taza – 1 taza Lácteos: 1 taza Grasas y azúcares: 1	Observación. Cámara fotográfica.

		la cantidad del mismo.			cucharadita	
					Agua: 1 taza	
					Adecuado Inadecuado	
				Calorías		
				Carbohidr atos		
				Azúcar		
				Proteína		
				Grasa		
				Grasa saturada		
				Fibra		

Fuente: Hidalgo, 2019

3.7 PLAN PILOTO

Procedimientos para recolectar la información

3.7.1 Etapa preliminar

Para la recolección de los datos se realiza el plan piloto en el kínder de la escuela José Trinidad Mora Valverde (kínder público) y en el kínder KME (kínder privado), ambos ubicados en Calle Fallas de Desamparados. El plan piloto se realizó con 5 niños de cada

kínder, inicialmente en el kínder privado. Se procedió en ambos kínderes de la misma manera, el primer paso fue adjuntar en el cuaderno de los niños el consentimiento informado, para que lo llevaran a las casas, de tal manera que, los papás tomaran la decisión de participar o no en el estudio.

Posteriormente se enviaba a las casas de quienes decidieron participar, el cuestionario completo, el cual abarcaba tanto los aspectos sociodemográficos como el cuestionario sobre conocimiento nutricional, que de igual manera debían llevar de regreso al kínder para su posterior análisis. En cuanto a la evaluación de las meriendas, se realizó observación de estas y la toma de fotografía durante 2 días (por cada niño participante), para ser analizadas posteriormente.

3.7.2 Errores encontrados en el instrumento

Traslape de rangos de número de miembros en el hogar.

3.7.3 Cambios realizados al instrumento

En la pregunta número 4 (II Parte, falso o verdadero), se especifica que una ensalada de frutas y agua es un ejemplo de merienda completa y saludable, ya que antes solo indicaba saludable, ya que puede malinterpretarse que estos alimentos no son buenos para la salud.

En todos los encabezados de cada parte (I, II, III) del cuestionario conocimiento nutricional, se subraya que “Únicamente puede seleccionar UNA opción”, pues se encontró con mucha frecuencia la selección de varias opciones.

3.7.4 Etapa de campo

La etapa de campo de esta investigación se realiza durante el segundo cuatrimestre del período 2018. Se les brinda a los participantes un documento llamado consentimiento informado, el

cual cumple con el propósito y objetivo de la investigación, a los participantes que confirman su participación en la investigación mediante el documento “consentimiento informado” previamente firmado, se les envía un formulario llamado “Encuesta de Características Sociodemográficas y Conocimiento Nutricional” para que los llenen en sus casas, los cuales serán recogidos en el kínder por la investigadora con la ayuda de la maestra del nivel donde se aplicó la prueba.

Simultáneamente se van recibiendo los cuestionarios llenos se toma las fotografías a las meriendas de los niños participantes. Si por algún motivo algún niño participante se ausentaba el día de la toma de fotografía, la toma de la fotografía se realizaba otro día, hasta completar su secuencia de fotos.

3.7.5 Procedimiento de la información

Una vez recolectada la información, tanto del cuestionario como de las meriendas, se procede a la codificación de las respuestas para el posterior análisis y tabulación.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

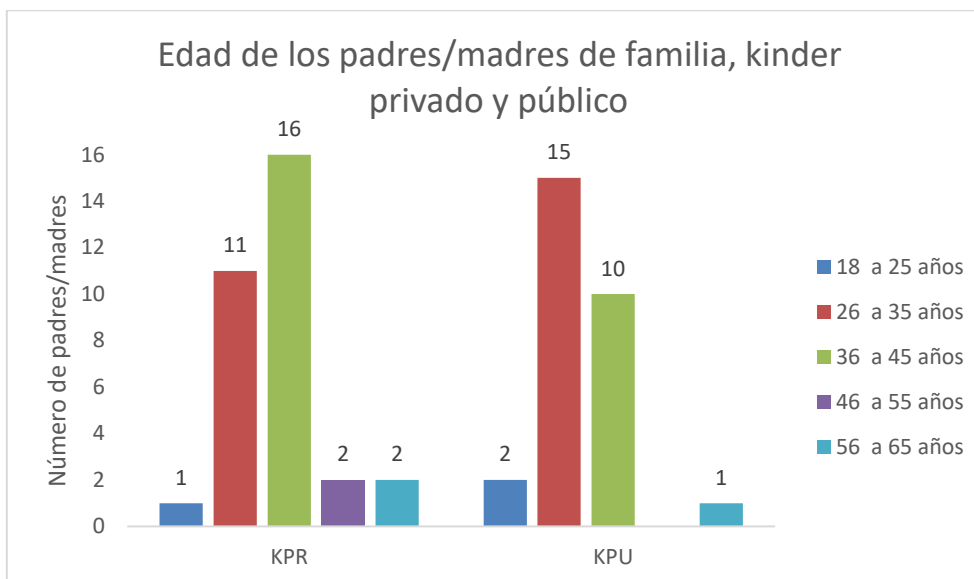
Generalidades

En el presente capítulo de investigación se realiza una descripción de los datos recopilados durante la aplicación de los instrumentos a los padres de familia y la observación de las meriendas de los niños de un kínder público y uno privado. La muestra son 60 niños en total, de los cuales 28 pertenecen a un kínder público y 32 a un kínder privado.

Datos socio demográficos del estudio

Se solicitó a los padres, indicar quién es el encargado de la preparación de la mayoría de las meriendas de los niños, en el caso del kínder privado, 25 de los 32 niños, la mamá es quién se encarga de la preparación de las meriendas, siendo 7 los niños, los cuales el papá es quien las elabora. En el kínder público, solamente 1 papá se encarga de la elaboración de las meriendas, mientras que los 27 niños restantes reciben la merienda preparada por sus madres.

Datos Univariados del estudio

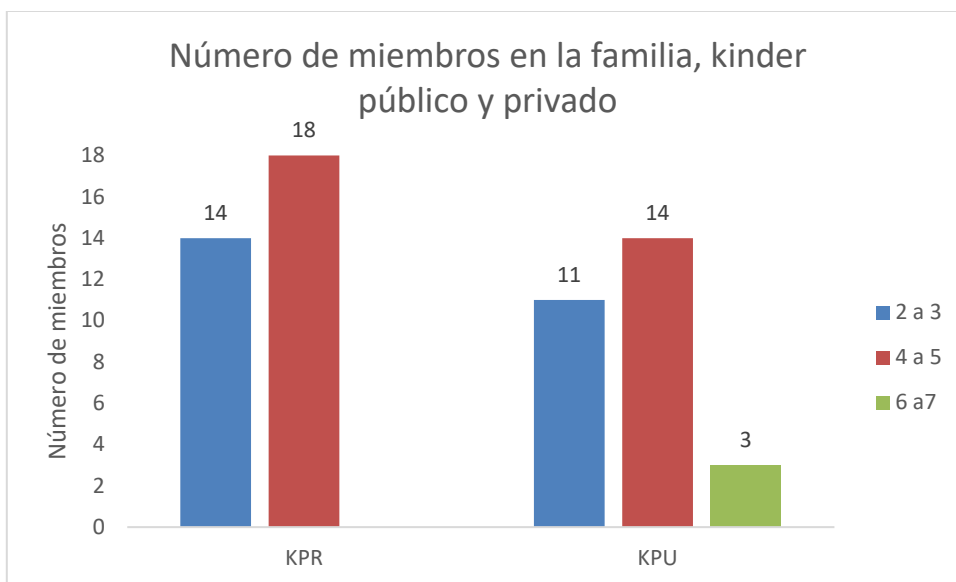


KPR: kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°1. Edad de los padres/madres encargadas de la mayoría de la preparación de las meriendas, kínder privado.

En la figura N°1 se observa que la mayoría de los padres en el kínder privado tiene de 36 a 45 años (n=16), que 11 los padres que tienen de 26 a 35 años. También se observa que la mayoría de los padres en kínder público tienen de 26 a 35 años (n=15), y que 10 los padres que tienen de 36 a 45 años. De modo que en el kínder público los padres tienden a ser más jóvenes que los del kínder privado.

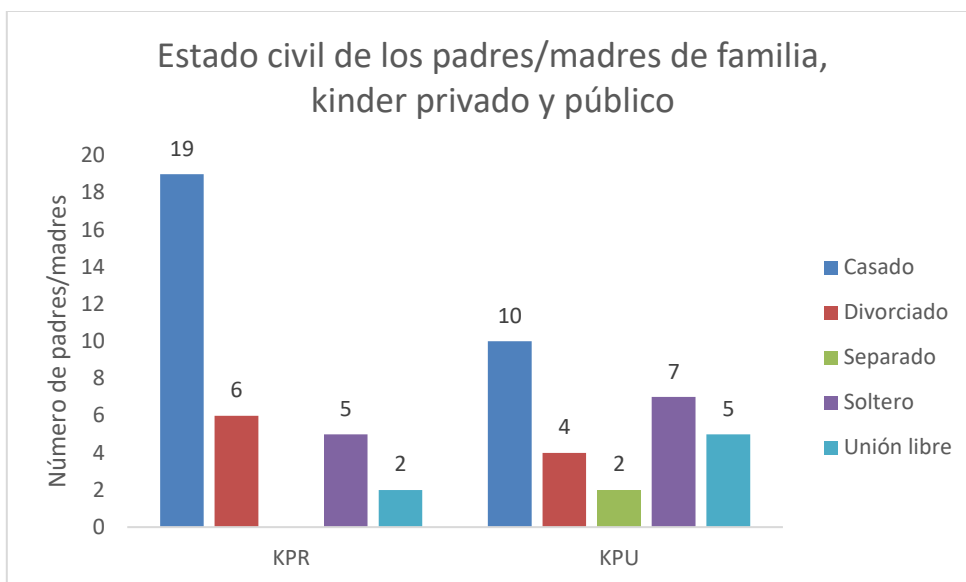


KPR: Kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°2. Número de miembros de familia, kínder privado y público.

En la figura N°2 se observa que en el kínder privado 18 de los hogares tiene entre 4 a 5 miembros, mientras que 14 restantes tienen de 2 a 3 miembros. Por otro lado, se observa que en el kínder público 14 de los hogares tiene entre 4 a 5 miembros, 11 tiene de 2 a 3 miembros y 3 presentan de 6 a 7 miembros en el hogar, de modo que las familias del kínder público tienden a ser más numerosas que en el kínder privado.

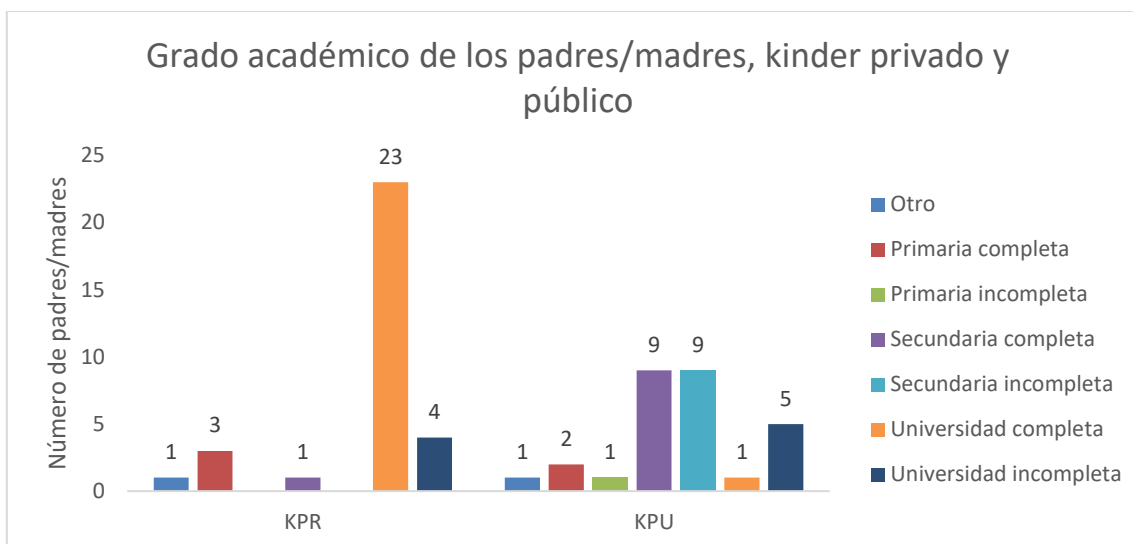


KPR: Kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°3. Estado civil de padres/madres de familia encargados de la mayoría de la preparación de las meriendas, kínder privado y público.

En la figura N°3 se observa que en el kínder privado 19 padres se encuentran casados, 6 divorciados, 5 solteros y 2 en unión libre, mientras que en el kínder público 10 de los padres se encuentran casados, 7 solteros y 5 en unión libre, 4 divorciados y 2 separados. De modo que en el kínder público hay menos hogares conformados por ambos padres, en comparación con el kínder privado (ya sea en matrimonio o en unión libre).

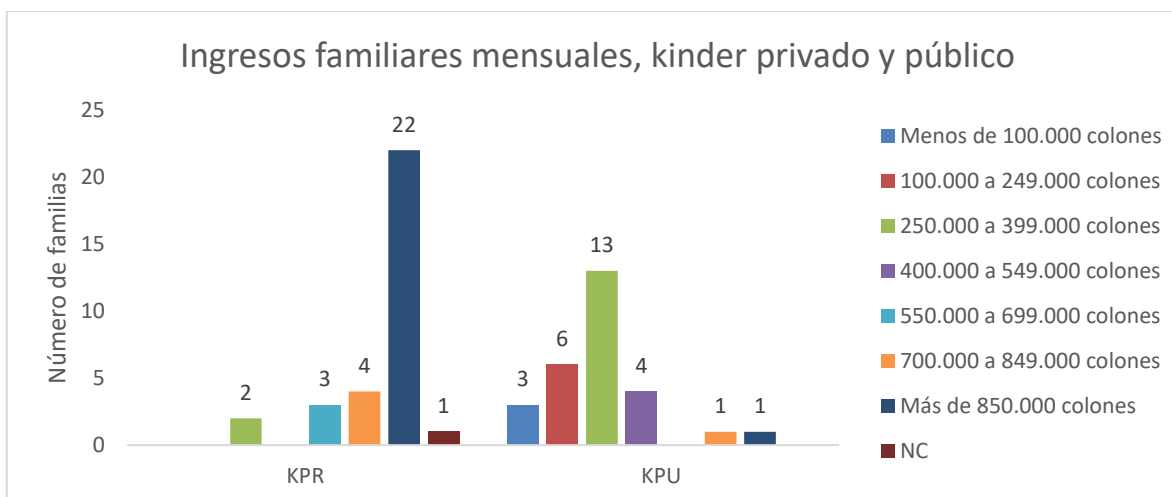


KPR: Kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°4. Grado académico de los padres/madres de familia encargados de la mayoría de la preparación de las meriendas, en kínder privado y público.

En la figura N°4 se encuentra que en el kínder privado 23 de los 32 padres tienen universidad completa, seguido por 4 padres los cuales presentan universidad incompleta, 3 presentan primaria completa. En cuanto al kínder público, se observa que la mayoría de los padres presenta secundaria completa e incompleta y 5 padres que presentan universidad incompleta, siendo el kínder público una población con menor grado académico en comparación con los padres de kínder privado.

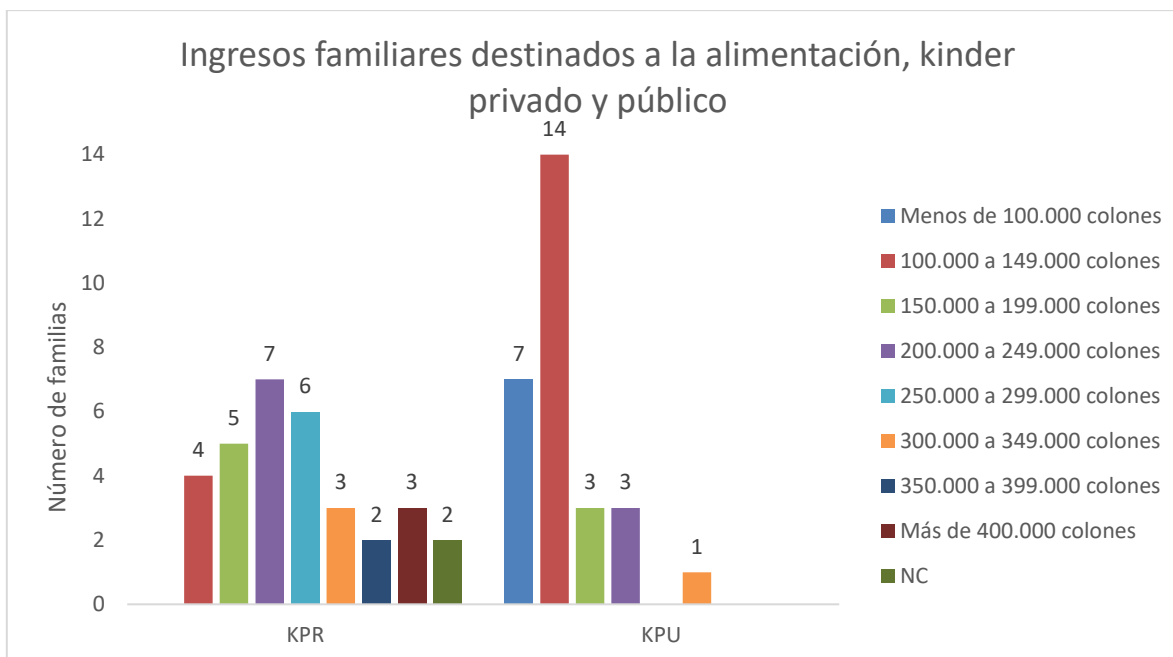


KPR: kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°5. Ingresos familiares mensuales, de los hogares del kínder privado y público.

En la figura N°5 se observa que en el kínder privado la mayoría de los hogares tienen ingresos mensuales de más de 850.000 colones (n=22). También se observa que en el kínder público mayormente son ingresos mensuales de 250.000 a 399.000 colones, seguido por los hogares que tienen ingresos mensuales de 100.000 a 249.000 colones. De tal manera que los hogares del kínder público tienen ingresos mensuales mucho más bajos que el kínder privado.

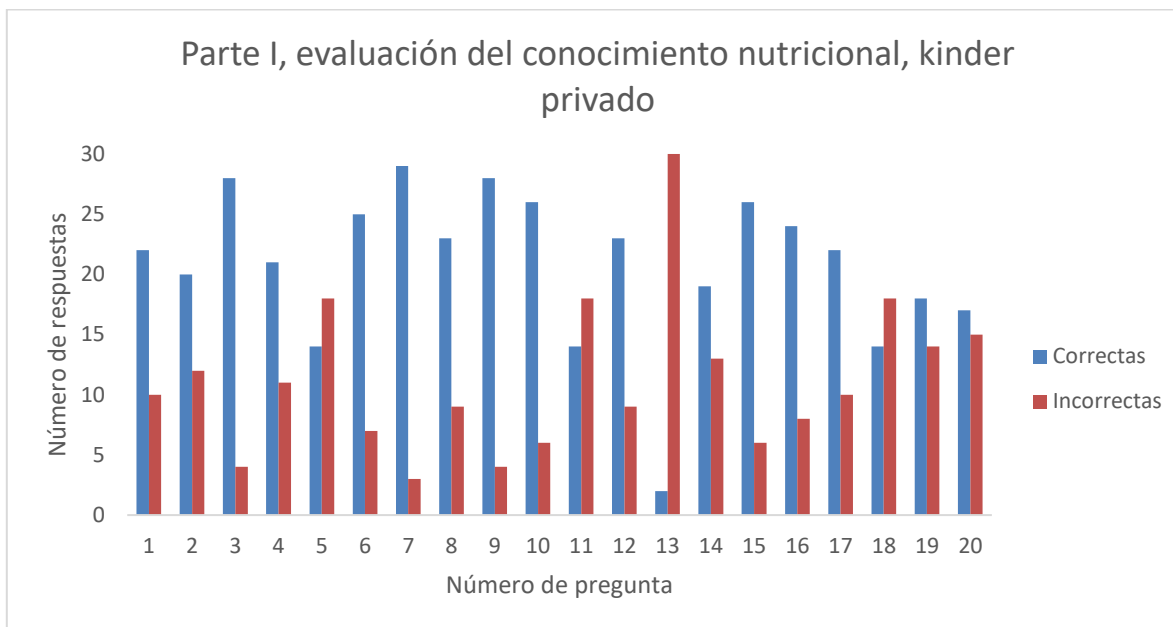


KPR: Kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°6. Ingresos familiares destinados a la alimentación, kínder privado y público.

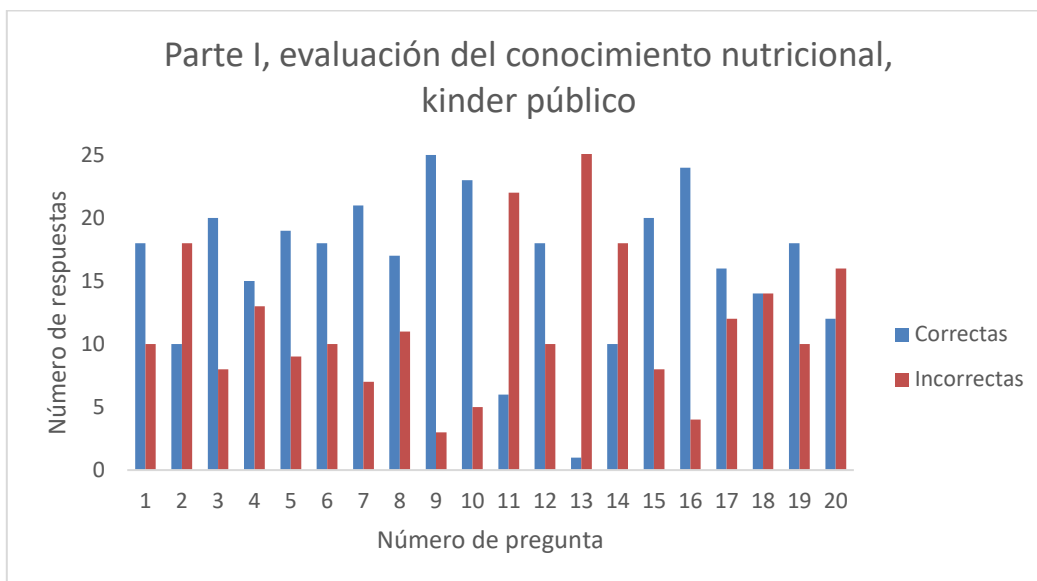
En la figura anterior (N°6) se encuentra que las familias del kínder privado destinan sus ingresos a la alimentación de la siguiente manera: 7 familias entre 200.000 a 249.000 colones, 6 familias destinan de 250.000 a 299.000 colones, 5 familias entre 150.000 a 199.000 colones. Mientras que en el kínder público se observa que la mayoría de las familias (n=14) destina a la alimentación entre 100.000 a 149.000 colones, 7 familias destinan a la alimentación menos de 100.000 colones mensuales, de esta manera encuentra que las familias del kínder público disponen menos dinero a la compra de alimentos.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°7. Respuestas correctas e incorrectas de Parte I. Evaluación del Conocimiento Nutricional. Kínder privado.

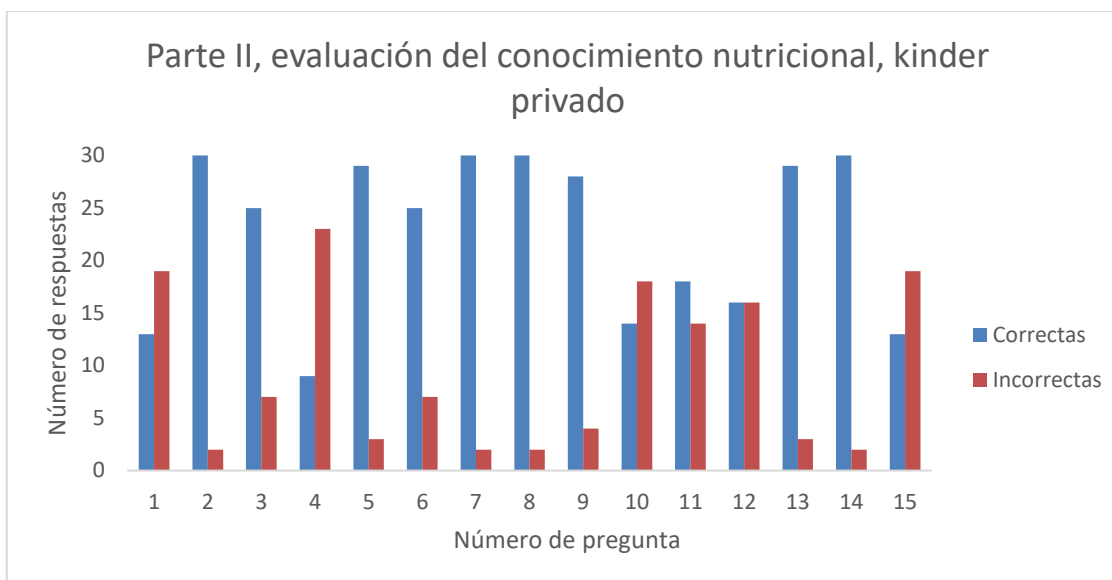
En la figura N°7 se observa que las preguntas donde la mayoría de los padres se equivocaron en el aporte nutricional principal de: 5: galletas con relleno, 11: papas tostadas, 13: leche, 18: mayonesa. También se encuentra gran porcentaje de respuestas incorrectas en las preguntas: 2: uvas, 14: coco, 19: queso blanco tierno, 20: maní.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°8. Respuestas correctas e incorrectas de Parte I. Evaluación del Conocimiento Nutricional. Kinder público.

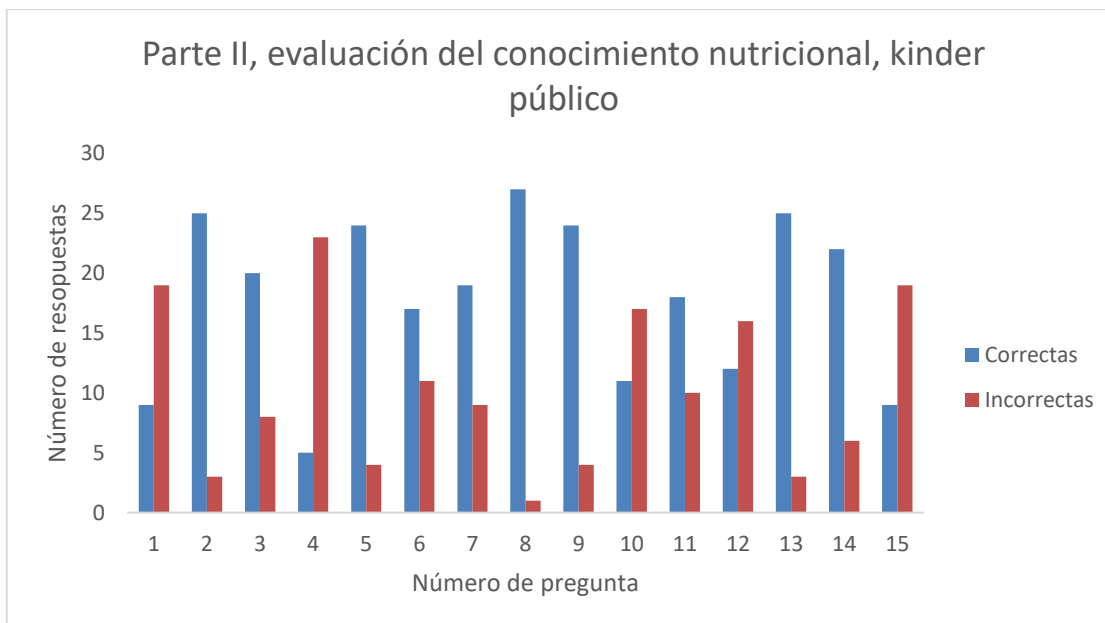
En la figura N°8 se observa que las preguntas donde la mayoría de los padres se equivocaron en el aporte nutricional principal de: 2: uvas, 11: papas tostadas, 13: leche, 14: coco y 20: maní. También se encuentra gran porcentaje de respuestas incorrectas en las preguntas: 4: aguacate, 8: camarones, 17: jamón de pavo o pollo y 18: frijoles.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°9. Respuestas correctas e incorrectas de Parte II. Evaluación del conocimiento nutricional, Verdadero /Falso. Kínder privado.

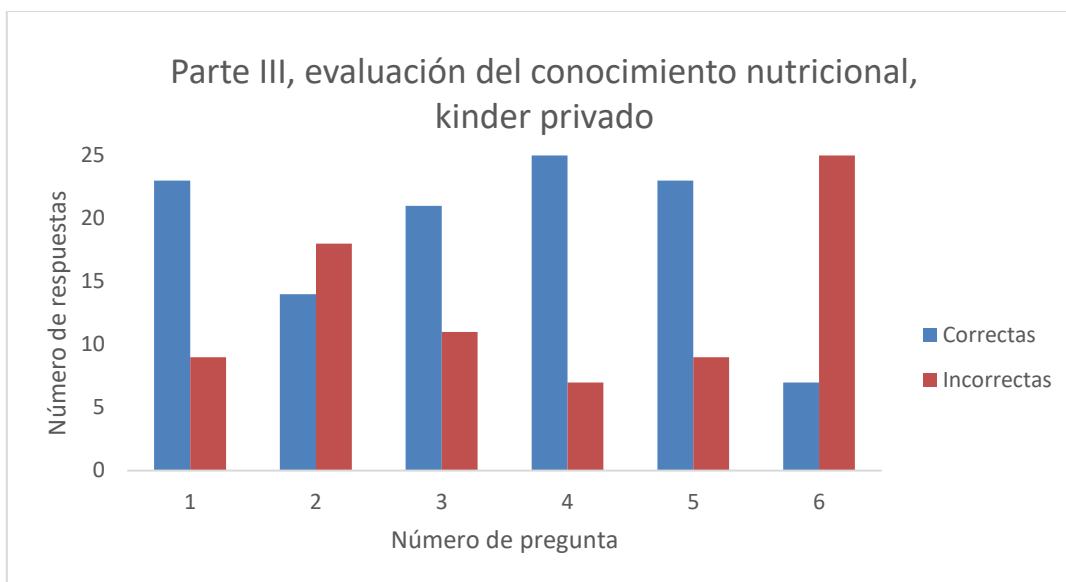
En la figura anterior (N°9) se encuentra que las preguntas que fueron contestadas de manera incorrecta por la mayoría de las personas fueron: 1: La cantidad de meriendas recomendadas por día son de 3 a 4, 4: Una ensalada de frutas y agua, es un ejemplo de una merienda completa y saludable, 10: La fibra es importante en la alimentación porque ayuda a bajar de peso y “quemar grasa” y 15: Los niños deberían tomar 8 vasos de agua por día. También se encontró gran porcentaje de respuestas incorrectas en las preguntas: 11: Los productos “Light” siempre son más saludables que la versión original y 12: Se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en la sangre.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°10. Respuestas correctas e incorrectas de Parte II. Evaluación del conocimiento nutricional, Verdadero /Falso. Kínder público.

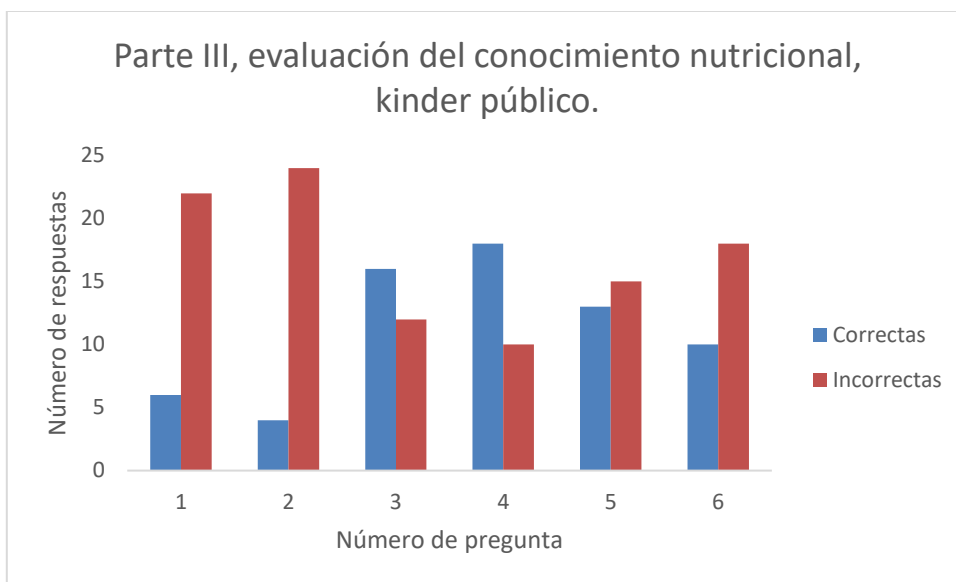
En la figura anterior (N°10) se observa que las preguntas que fueron contestadas de manera incorrecta por la mayoría de las personas fueron: 1: La cantidad de meriendas recomendadas por día son de 3 a 4, 4: Una ensalada de frutas y agua, es un ejemplo de una merienda completa y saludable, 10: La fibra es importante en la alimentación porque ayuda a bajar de peso y “quemar grasa”, 12: Se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en la sangre y 15: Los niños deberían tomar 8 vasos de agua por día. También se encuentra que gran porcentaje de respuestas incorrectas en las preguntas: 6: La yema de huevo es una fuente importante de vitamina C, 7: El queso amarillo tiene más grasa que el queso blanco y 11: Los productos “Light” siempre son más saludables que la versión original.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°11. Respuestas correctas e incorrectas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kinder privado.

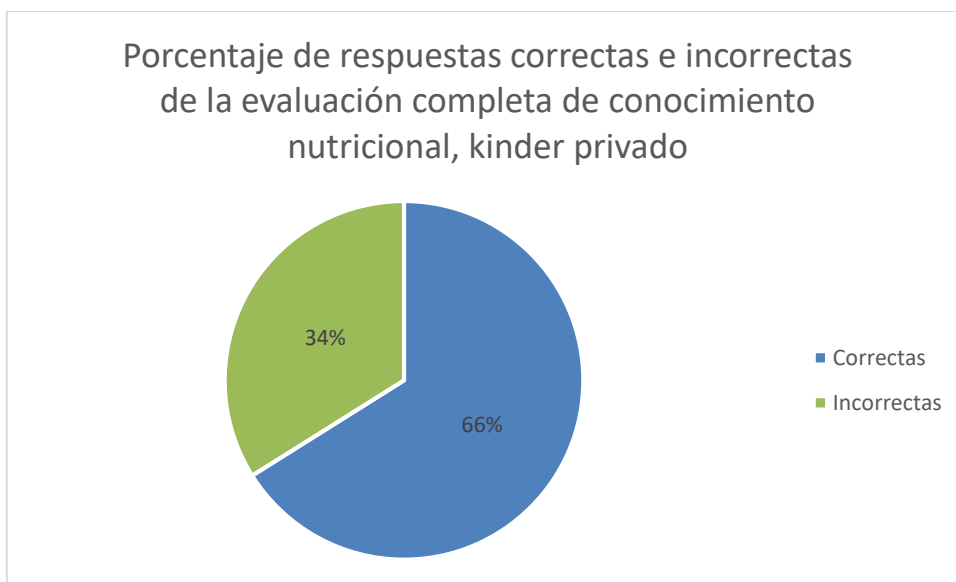
En la figura N°11 se encuentra que la mayoría de las personas contestó de manera incorrecta la pregunta 2: El % del valor diario nos indica y 6. Un producto se considera fuente de fibra cuando este aporta más de.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°12. Respuestas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kinder público.

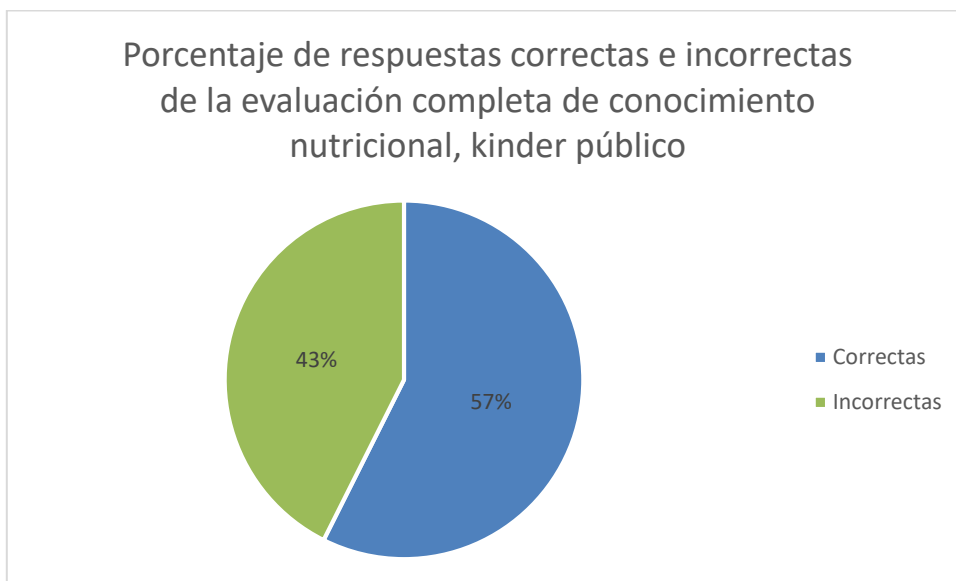
En la figura N°12 se observa que la mayoría de las personas contestó de manera incorrecta la pregunta: 1: El tamaño de la porción nos indica, 2: El % del valor diario nos indica, 5: Con base en la cantidad de azúcar de la información nutricional anterior, el producto contiene y 6: Un producto se considera fuente de fibra cuando este aporta más de.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°13. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la evaluación completa del conocimiento nutricional, Kínder privado.

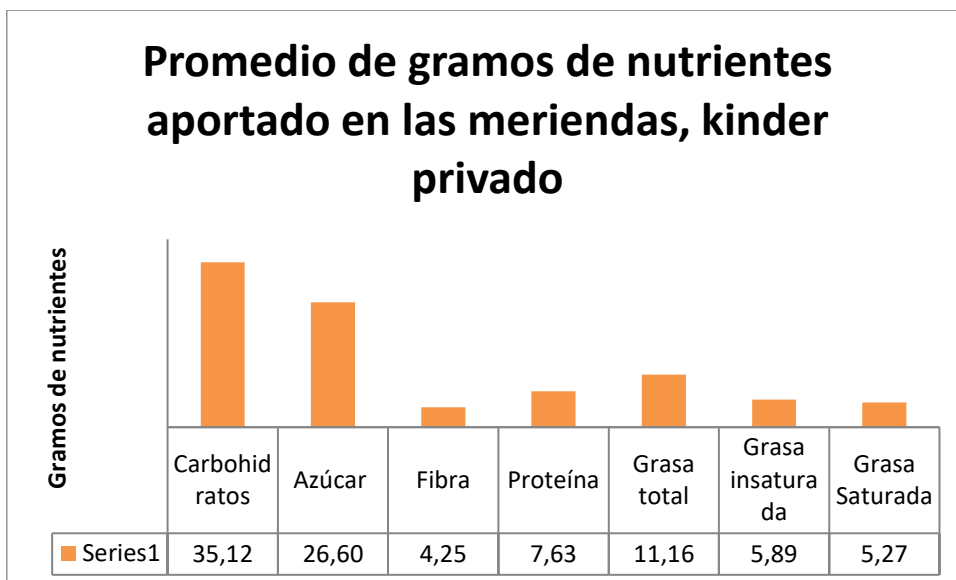
En la figura N°13, se observa que los padres/madres de familia contestaron de manera correcta el 62% de las preguntas de las tres partes de la evaluación del conocimiento nutricional, de tal manera un 38% corresponde a las preguntas contestadas incorrectamente o no contestadas.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°14. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la evaluación completa del conocimiento nutricional, Kínder público.

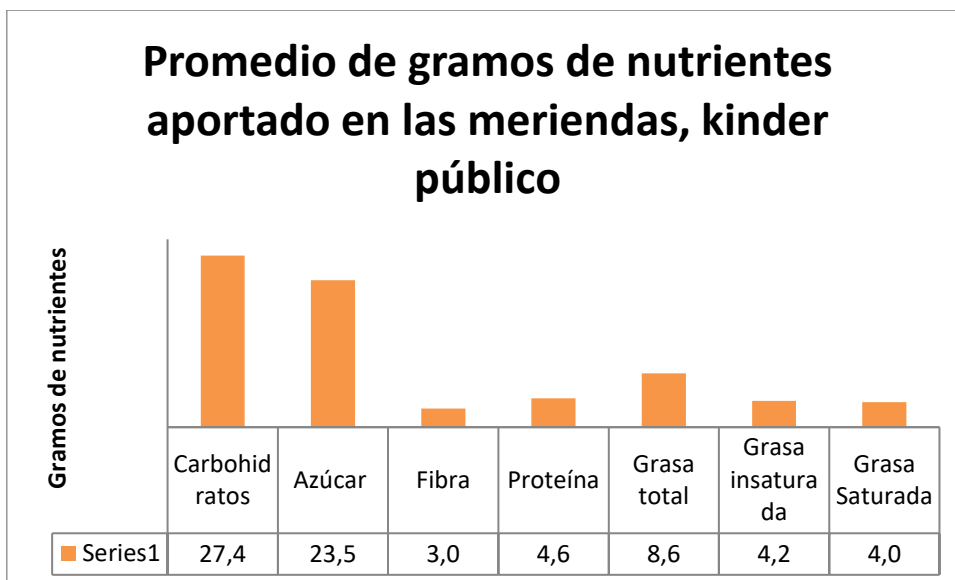
En la figura N°14, se encuentra que los padres/madres de familia contestaron de manera correcta el 54% de las preguntas de las tres partes de la evaluación del conocimiento nutricional, de tal manera un 46% corresponde a las preguntas contestadas incorrectamente o sin contestar. Siendo el kínder publico quien presenta un menor conocimiento nutricional.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°15. Calidad de las meriendas, promedio de gramos de nutrientes aportado en las meriendas, kínder privado.

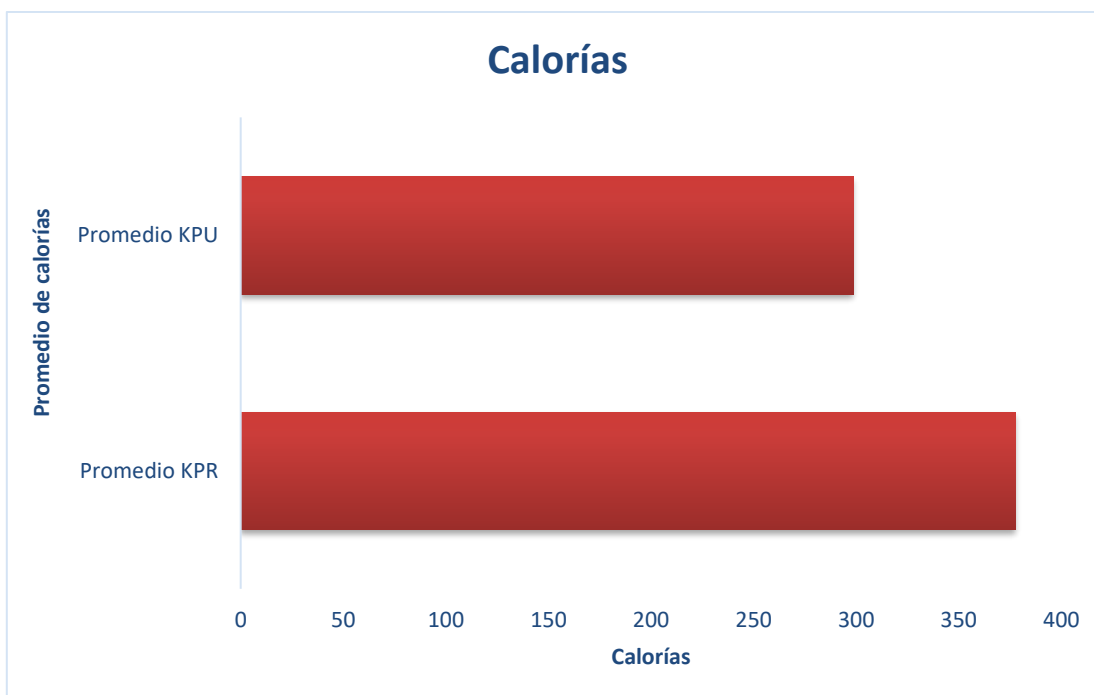
En la figura N°15 se observa que en promedio las meriendas del kínder privado aportan: 35,1g de carbohidratos, 26,6 de azúcar, 11,1g gramos de grasa total de las cuales 5,2g son en forma de grasa saturada, 7,63g de proteínas y 4,2g de fibra.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°16. Calidad de las meriendas, promedio de gramos de nutrientes aportado en las meriendas, kínder público.

En la figura N°16 se observa que en promedio las meriendas del kínder público aportan: 27,4g de carbohidratos, 23,5g de azúcar, 8,6g gramos de grasa total de las cuales 4,0g son en forma de grasa saturada, 4,60g de proteínas y 3,0g de fibra.

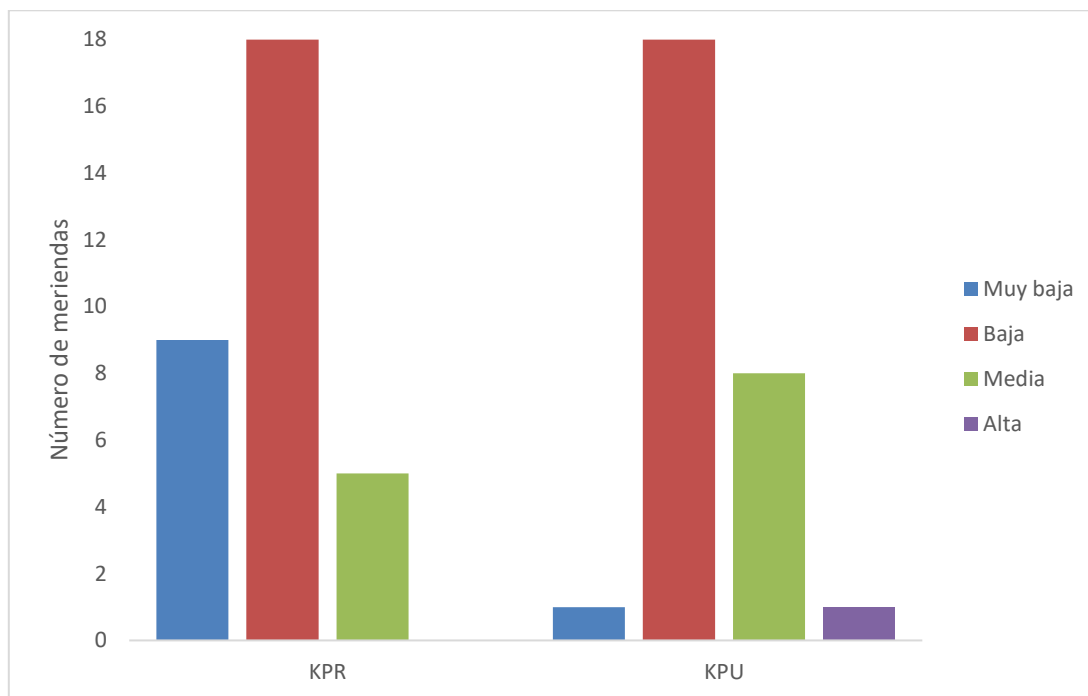


KPR: kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°17. Calidad de las meriendas, promedio de calorías aportado en las meriendas, kínder privado y público.

En la figura N°16 se encuentra que en promedio las meriendas del kínder público aportan 299 calorías, mientras que en el kínder privado son 378 calorías.

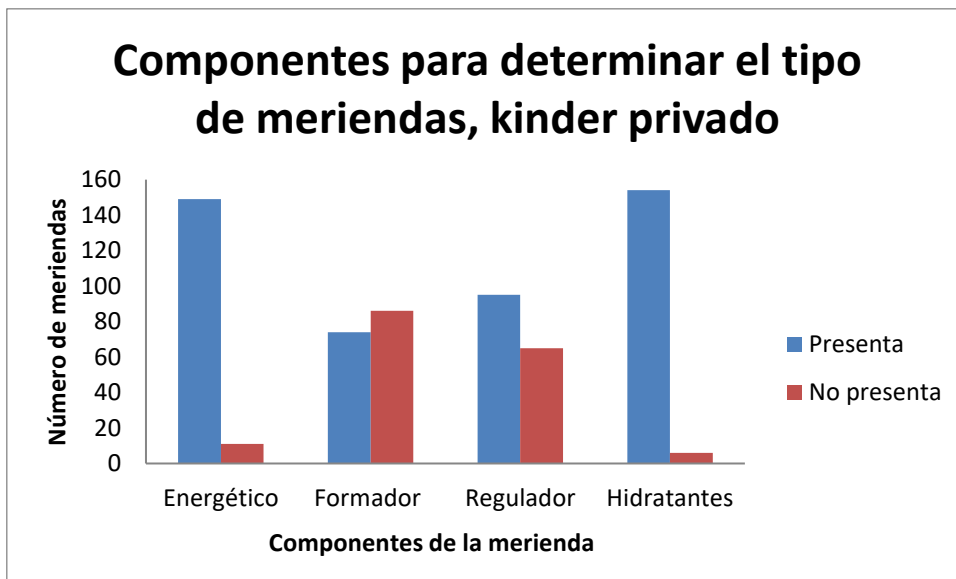


KPR: kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°18. Calidad de las meriendas, kínder privado y público.

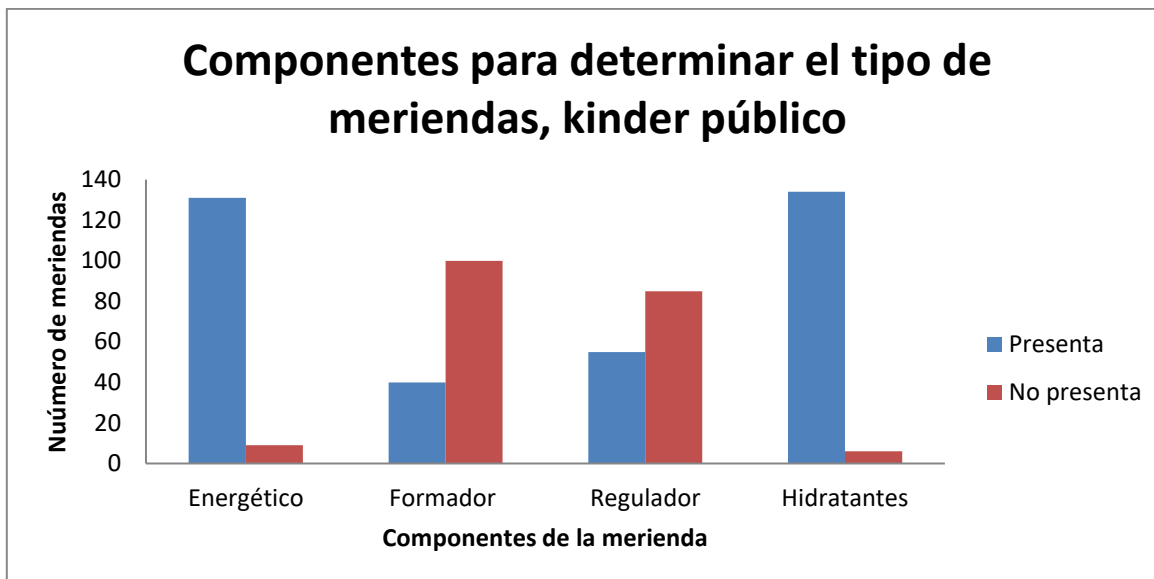
En la figura N°18 se observa que el kínder privado presenta un mayor número de meriendas de muy baja calidad, ambos kínderes presentan la misma cantidad de meriendas de baja calidad y el kínder público es quien presenta mayor cantidad de meriendas de calidad media y alta.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°19. Componentes para determinar el tipo de meriendas, kínder privado.

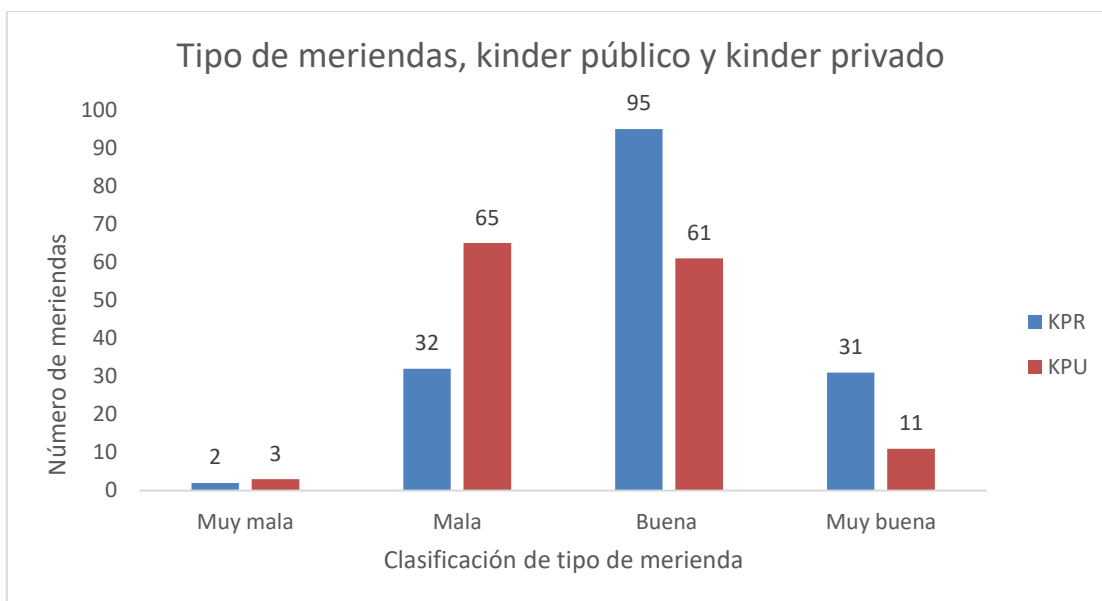
En la figura N°19 se observa que el componente que no se presenta con mayor regularidad es el formador, el cual no se presentaba en 86 de las 160 meriendas, seguido sería el componente regulador, el cual no se presenta en 65 de las 160 meriendas.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°20. Componentes para determinar el tipo de meriendas, kínder público.

En la figura N°20 se observa que el componente que no se presenta con mayor regularidad es el formador, el cual no se presentaba en 100 de las 140 meriendas, seguido sería el componente regulador, el cual no se presenta en 85 de las 140 meriendas.



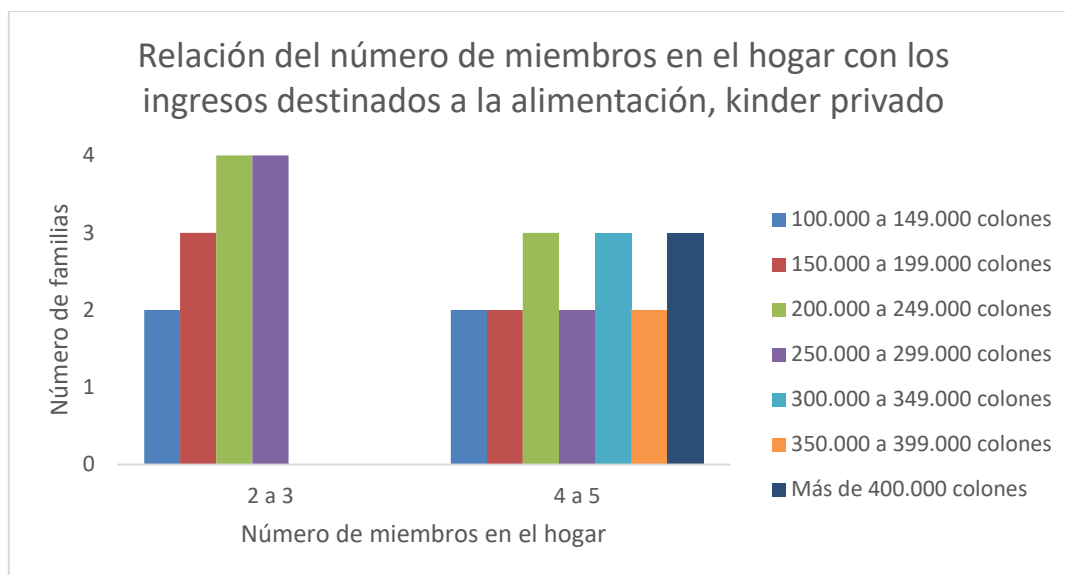
KPR: kínder privado, **KPU:** kínder público

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°21. Tipo de meriendas, kínder público y privado.

En la figura N°21 se encuentra que las meriendas del kínder privado tienden a ser mejores respecto al kínder público, por lo que son meriendas más completas en cuanto a la función de sus nutrientes (energéticos, formadores, reguladores e hidratantes).

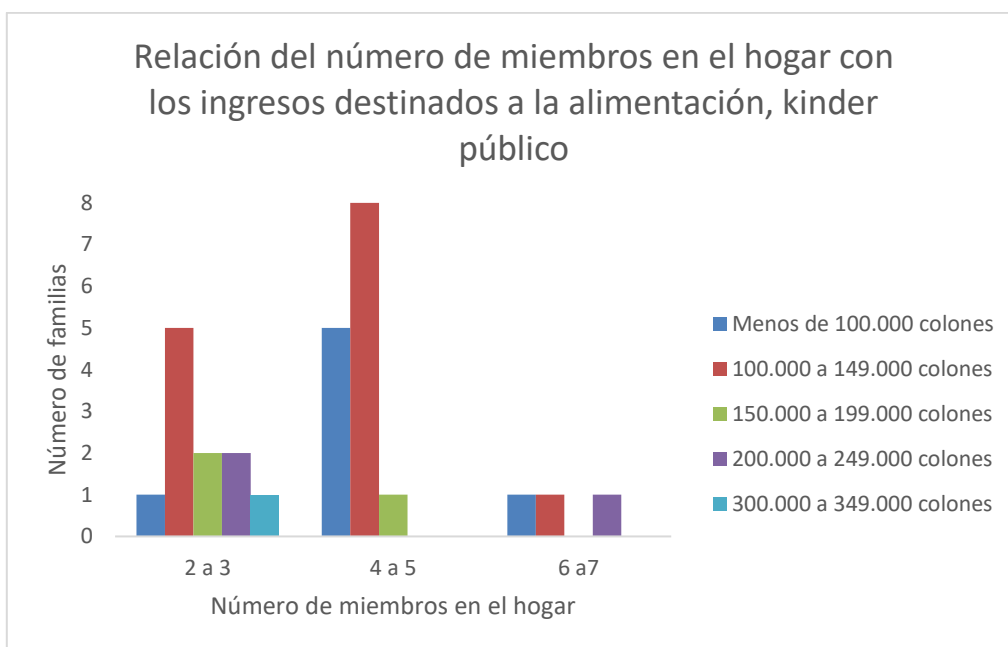
Datos bi-variados del estudio



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°22. Relación del número de miembros en el hogar con los ingresos destinados a la alimentación, kínder privado.

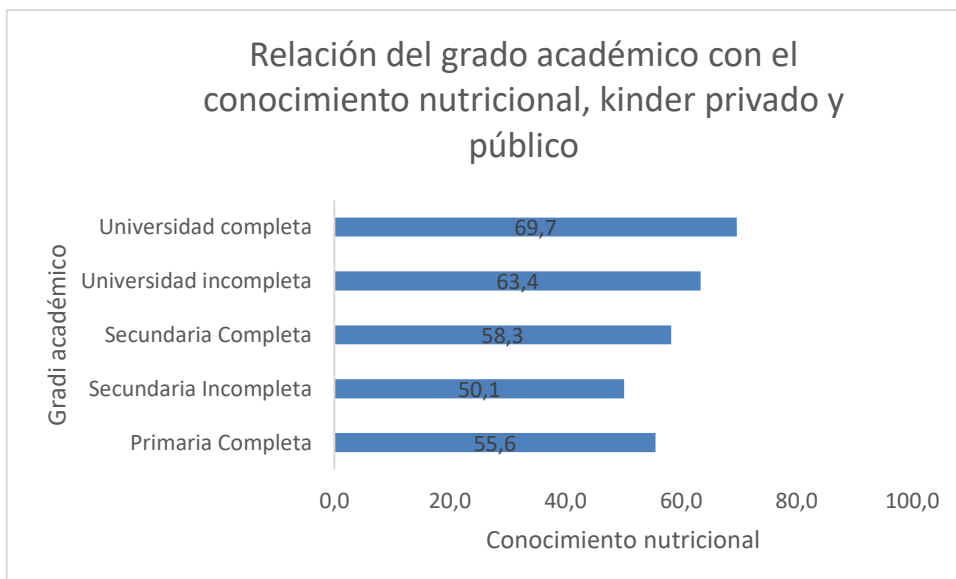
En la figura N°22 se observa que únicamente en 2 familias que presentan de 4 a 5 miembros, los ingresos destinados a la alimentación podrían ser insuficientes, según el costo per cápita de junio 2018 de la canasta básica, pues estas 2 familias invierten en la alimentación 100.000 a 150.000 colones por mes. Las demás familias invierten en la alimentación ingresos suficientes, según el número de miembros en el hogar. Pearson $\chi^2(6) = 8.6296$ $P = 0.196$.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°23. Relación del número de miembros en el hogar con los ingresos destinados a la alimentación, kínder público.

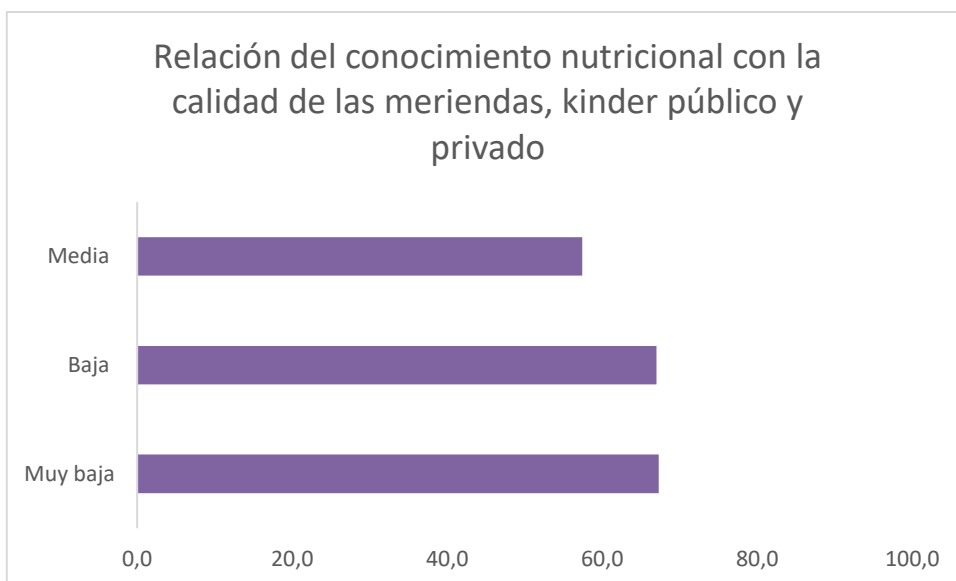
En la figura N°23 se observa que 1 familias que presenta de 2 a 3 miembros y 5 familias que presentan de 4 a 5 miembros, los ingresos destinados a la alimentación podrían ser insuficientes, según el costo per cápita de junio 2018 de la canasta básica, pues invierten menos de 100.000 colones mensuales en alimentación, también 8 familias de 4 a 5 miembros las cuales invierten 100.000 a 149.000 colones por mes, también las familias que se encuentran en la categoría de 6 a 7 miembros. Las demás familias invierten en la alimentación ingresos suficientes, según el número de miembros en el hogar. $\text{Pearson } \chi^2(8) = 8.3059$ $P = 0.404$.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°24. Relación del grado académico de los padres con el conocimiento nutricional, kínder privado y público.

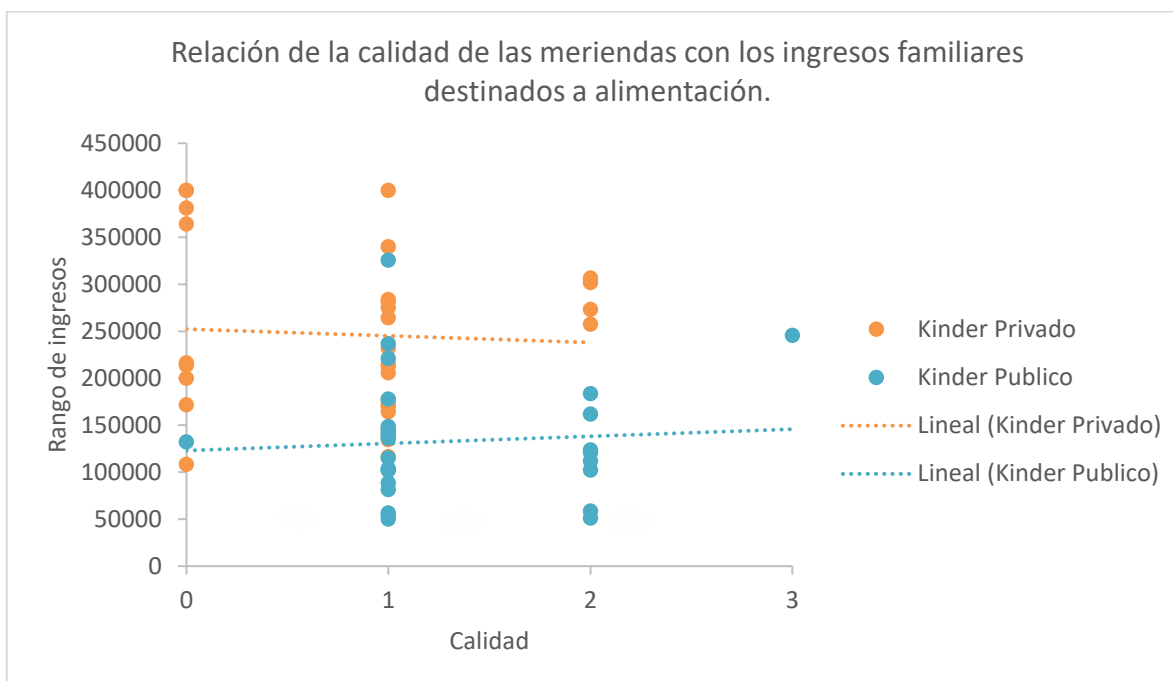
En la figura N°24 se encuentra que a pesar de que las personas con secundaria incompleta presentan menor conocimiento nutricional que los padres con primaria completa en general entre mayor tiende a ser el grado académico, los padres tienen mayor conocimiento nutricional. Siendo los padres que presentan universidad completa quienes presentan un mayor conocimiento nutricional (promedio: 69,7), los cuales en su mayoría pertenecen al kínder privado.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°25. Relación del conocimiento nutricional de los padres con la calidad de meriendas, kínder privado y público.

En la figura N°25 se encuentra que no existe una relación clara entre el conocimiento nutricional de los padres con la calidad de las meriendas, pues en las categorías de calidad muy baja y baja se observa un conocimiento nutricional muy similar, mientras que en la categoría de calidad media se encuentra un conocimiento nutricional inferior. Cabe recalcar que la calidad de las meriendas puede disminuir tanto por el déficit o por excesos en los nutrientes o calorías aportados en las meriendas.

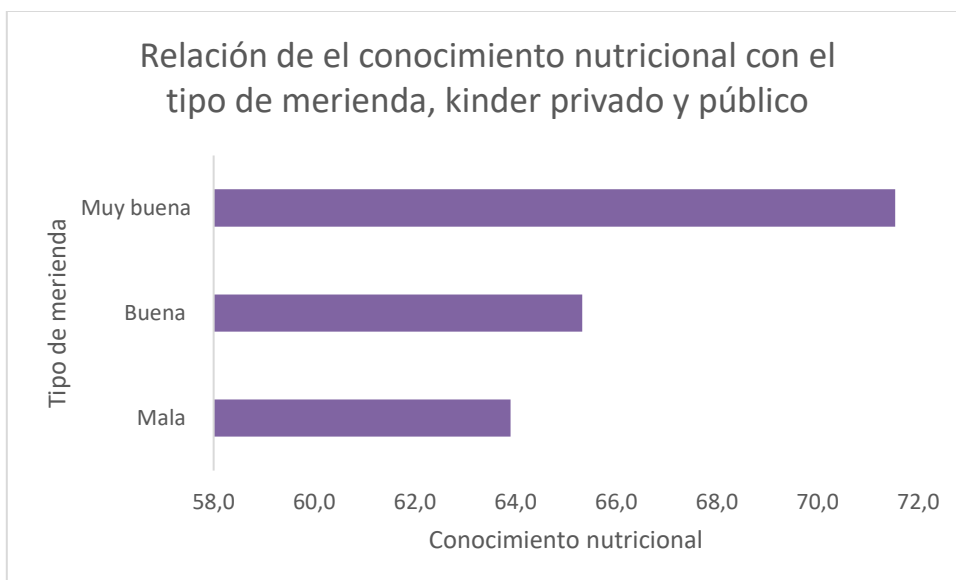


0: Muy baja, **1:** Baja, **2:** Media, **3:** Alta

Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°26. Relación del conocimiento nutricional de los padres con el tipo de meriendas, kínder privado y público.

En la figura N°26 se observa que de igual manera como se observa en la figura N°18, que hay una mayor cantidad de meriendas de calidad baja, también se puede observar que los hogares del kínder privado a mayor ingreso destinado a la alimentación, la calidad tiende a bajar, es decir que los hogares del kínder privado que destinan menos ingresos a la alimentación tienden a tener mejor calidad en sus meriendas. Mientras que, por otro lado, en los hogares del kínder público, a mayor ingreso destinado a la alimentación, tiende a aumentar la calidad de las meriendas.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°27. Relación del conocimiento nutricional de los padres con el tipo de meriendas, kínder privado y público.

En la figura N°27 se observa que entre mayor es el conocimiento nutricional, mejor es el tipo de meriendas, es decir, a mayor conocimiento nutricional las meriendas tienden a ser más completas, pues incluyen con mayor frecuencia los componentes energéticos, formadores, reguladores e hidratantes. En la categoría de tipo de merienda muy buena el promedio es un conocimiento nutricional de 71,5, en la categoría de buena el promedio del conocimiento nutricional es de 65,3 y en la categoría de meriendas malas el conocimiento nutricional es de 63,9.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presenta la discusión y el análisis de los datos recopilados durante la investigación.

5.1.1 Características sociodemográficas de la población

Se encuentran diversas diferencias en las poblaciones de kínder público y privado, al indicar quién es el encargado de la preparación de la mayoría de las meriendas de los niños, se encontró en el kínder privado, una mayor participación por parte de los hombres (22%), en relación con el kínder público, esto puede deberse a diferencias en el estilo de vida de ambas poblaciones (3,5%).

Según la Encuesta Nacional de uso del tiempo (INEC, 2017) el tiempo social promedio en preparación y servicio de alimentos es la actividad a la cual las mujeres le dedican más tiempo a la semana, con 13:53 horas; mientras que los hombres solo dedican 3:50 horas de su tiempo, es decir las mujeres participan casi 4 veces más que los hombres.

La figura N°1, indica la edad de los padres encargados de la elaboración de las meriendas, mostrándose que en el kínder privado la población tiende a tener rangos mayores de edad. La mayoría de los padres en ambos kínderes se encuentra en las categorías de 26 a 35 años (43,3%) y de 36 a 45 años (43,3%), lo cual es acorde a la distribución de la población por sexo y quinquenales de edad de Costa Rica en cifras (INEC, 2018), donde se la población se concentra en edades de 20 a 39 años.

La figura N°2, en la Costa Rica en cifras (INEC, 2017) indica que el promedio de habitantes por vivienda en el país es de 3,34 personas, los resultados muestran que los hogares de kínder

público tienden a ser más numerosos respecto al kínder privado. La mayoría de los hogares indica tener de 4 a 5 miembros en el hogar (n=32), seguido por los hogares de 2 a 3 miembros (n=25).

La figura N°3, Según las características sociales y demográficas del censo (INEC, 2011) indica que el estado civil de las personas en Costa Rica el 39% son solteros, 34% son casados, el 17% vive en unión libre, el 4% son divorciados, el 3% son viudos y el otro 3% separados, los resultados arrojados en el estudio indican que en el kínder público hay menos hogares conformados por ambos padres (53%), en comparación con el kínder privado (65%), en el kínder privado, la gran mayoría de padres son casados (n=19) y también hay dos hogares en unión libre, mientras que en el kínder público existen diez hogares bajo matrimonio y cinco en unión libre.

La figura N°4, muestra que el grado académico en el kínder privado es mayor, ya que la mayoría de los padres presenta universidad completa (72%), mientras que en el kínder público presentan mayormente secundaria completa (32%) e incompleta (32%).

De acuerdo con datos de Costa Rica en cifras (INEC, 2018) en promedio los adultos de 18 a 24 años un 63,1% presentan secundaria, mientras que los adultos de 25 a 39 años un 40,6% presentan secundaria. En cuanto a la educación superior en promedio los adultos de 18 a 24 años un 22,3% presentan universidad, mientras que, los adultos de 25 a 39 años un 28,9% presentan universidad. Estos datos podrían relacionarse con que, en el kínder privado, los padres tienden a tener rangos mayores de edad y su grado académico es mayor, acorde a un aumento en educación superior según la edad, mencionado anteriormente.

La figura N°5, En el ámbito nacional, el ingreso promedio por hogar es de 1.018.142 colones (específicamente en zona urbana 1.149,310 colones) mensuales, según la encuesta Nacional de Hogares (Arias, 2018), en los resultados del estudio se encuentra que los ingresos familiares mensuales son mayores en el kínder privado, ya que la mayoría de las familias recibe ingresos mensuales de más de 850.000 colones (69%).

Lo anterior podría apegarse a los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares, mientras que en el kínder público la mayoría de las familias recibe de 250.000 a 399.000 colones (46%) y seguido por 100.000 a 250.000 colones por mes (21%), lo cual, según la publicación de La Gaceta N°228 no corresponde a el salario mínimo de 309.143 colones por mes establecido por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Decreto N.° 41434-MTSS, el cual rige a partir del 1° de enero del 2019.

La figura N°6, muestra que las familias del kínder privado gastan alrededor de 200.000 a 249.000 colones por mes en alimentación, mientras que en el kínder público la mitad de las familias gastan entre 100.000 a 149.000 colones por mes, seguido por el rango de menos de 100.000 colones por mes. En conjunto con la figura N°22 y 23, se encuentra que en 2 hogares del kínder privado podrían destinarse menos recursos en alimentación en base al costo per cápita de junio 2018 de la Canasta Básica (INEC, 2018), mientras que en el kínder público 17 familias destinan a la alimentación menos del monto per cápita, según los miembros de cada familia.

5.1.2 Conocimiento nutricional de los padres y madres de familia.

En la figura N°7 y N°8, muestra que los padres de ambos kínderes tienden a confundir el aporte nutricional de las papas tostadas, donde consideran que estas aportan mayormente

grasa, en vez de su aporte de carbohidratos, en la tabla de composición de alimentos de Costa Rica (INCIENSA, 2006) podemos encontrar que las papas tostadas aportan 32,3g de grasa por cada 100g de producto, mientras que el aporte de carbohidratos es de 53,4g, por lo que se considera el nutriente mayoritario del producto, a pesar de tener alto contenido de grasa. También la leche fue un producto que en su mayoría contestaron de manera incorrecta, la cual consideran que aporta mayormente proteína, en vez de carbohidratos.

En la tabla de composición de alimentos del INCAP (2012), encontramos que en cada 100g de leche de vaca fluida el aporte carbohidratos va de 4,5g a 4,9g (provenientes principalmente de la lactosa), mientras que el aporte de proteína va de 3,22g a 3,37g por cada 100g de producto, la grasa es el nutriente más variable en este producto (si es entero, 2%, 0% grasa) sin embargo en cualquier caso, los carbohidratos es el nutriente predominante de la leche. En el kínder privado también hubo gran porcentaje de respuestas incorrectas en torno al aporte nutricional de las galletas con relleno y mayonesa, y en el kínder público en torno al aporte nutricional de las uvas, coco y maní.

En esta parte de la evaluación del conocimiento nutricional (Parte I) el kínder privado se encontró mayor número de respuestas correctas en comparación con el kínder público.

En la figura N°9 y N°10, muestra que los padres de ambos kínderes contestaron de manera incorrecta la pregunta número 1, 4, 10 y 15, las cuales son respectivamente: la cantidad de meriendas recomendadas por día son de 3 a 4, sin embargo a los niños en etapa preescolar, se recomienda brindar diariamente el desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena (Ureña, 2010), por lo que 3 a 4 meriendas representarían muchos tiempos de comida junto con las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).

El siguiente enunciado indica que una ensalada de frutas y agua es un ejemplo de una merienda completa y saludable, lo cual, a pesar de ser alimentos sanos, no se considera completa según la rueda de alimentos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (2016), donde se deben incluir alimentos energéticos, formadores, reguladores e hidratantes.

El siguiente enunciado sería que la fibra es importante en la alimentación porque ayuda a bajar de peso y “quemar grasa”, se encontró que la fibra es fundamental para el adecuado funcionamiento del intestino y ha mostrado ser esencial en la prevención de enfermedades no transmisibles (diabetes, la enfermedad cardiaca y algunos tipos de cáncer) y que por su efecto saciante se asocia al control de peso corporal (Almeida-Alvarado, 2014), sin embargo, no “quemar grasa” así como indica el enunciado.

Por último que los niños deberían tomar 8 vasos de agua por día, pero del mismo modo que ocurre con los adultos, los requerimientos hídricos han de ser calculados individualmente, según Rodríguez-Weber et al (2012) los requerimientos de agua en niños pueden calcularse de distintas maneras, una de ellas es calcularlo de acuerdo con la edad y el peso de los niños, los niños de 4 a 8 años (ambos sexos) necesitan de 80 a 100ml/kg/día (1.5 a 1.8 litros/día), todos los enunciados anteriores la respuesta es “falso”, y la mayoría de los padres las marcaron como “verdadero”.

Además, en el kínder público la mayoría de los padres contestó de manera incorrecta la pregunta número 12, la cual dice que se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en la sangre, la mayoría de los padres indicaron que es verdadero, siendo este dato, falso; por su contenido en colesterol, y a raíz de estudios epidemiológicos que relacionaban

los niveles plasmáticos de colesterol con las enfermedades cardiovasculares, que en los años 60-70, instituciones como la American Heart Association, recomendaron disminuir la ingesta de colesterol, en concreto restringir el consumo de huevos a no más de 3 unidades por semana.

Estudios posteriores sugieren que la reducción del colesterol de la dieta no conduce a una disminución importante de los niveles plasmáticos de colesterol y no hay evidencias de una relación entre el consumo de huevo y la incidencia de enfermedades cardiovasculares (López-Sobaler, 2014).

En esta parte de la evaluación del conocimiento nutricional (Parte II) de igual manera, el kínder privado se encontró mayor número de respuestas correctas en comparación con el kínder público.

En la figura N°11 y N°12, muestra que los padres de ambos kínderes responden de manera incorrecta las preguntas 2 y 6, las cuales son respectivamente identificar el significado del % del valor diario en las etiquetas de los alimentos, el cual es el porcentaje de un nutriente en una porción de alimento, basado en el estándar establecido de 2000 calorías al día (FDA, 2018) y el % de fibra necesario para que el alimento se considere fuente de esta.

Además, en el kínder público en su mayoría también contestaron de manera incorrecta la pregunta número 5, la cual cuestiona si la cantidad de azúcar que reporta la etiqueta nutricional es poco, alto, nulo o muy alto, en ambos casos (fibra y azúcar) la respuesta puede encontrarse según el porcentaje del valor diario, donde 5% de VD o menos por porción es bajo y 20% de VD o más por porción es alto, según la FDA (2018), de esta manera la población en general puede identificar fácilmente las proporciones de nutrientes que aporta un producto, en vez de basarse en los gramos de estos, lo cual puede resultar más complejo.

En esta parte de la evaluación del conocimiento nutricional (Parte III) el kínder privado se encontró mayor número de respuestas correctas en comparación con el kínder público.

En la figura N°13 y N°14 indican que el porcentaje de respuestas correctas del kínder privado es de 62% de las preguntas, mientras que en el kínder público el porcentaje de respuestas correctas es de 54%, esto representa a rasgos generales el conocimiento nutricional de ambas poblaciones. A pesar de que el conocimiento nutricional es más alto en el kínder privado, ambos promedios de respuestas correctas son inferiores al 70%.

Abanto (2016) menciona en su estudio que el conocimiento nutricional en madres de preescolares fue deficiente en el 44,2% de sus participantes, el 42,3% obtuvo conocimiento regular y el 13,5% presentaron un nivel de conocimiento bueno, su evaluación se basó de 20 puntos (donde bueno: 14 - 20 pts. Regular: 7 - 13 pts. Deficiente: 0 - 6 pts.), todas las preguntas fueron de selección única sobre el aporte nutricional de diferentes alimentos que conforman las loncheras, si bien la evaluación no consta de las mismas preguntas y cantidad puntos, concuerda con que el conocimiento nutricional en aspectos básicos, útiles para la vida cotidiana, en los padres de familia es insuficiente.

5.1.3 Calidad y tipo de meriendas

La figura N°15 y N°16, indica los gramos de nutrientes aportado en las meriendas de cada kínder (privado y público, respectivamente). Los niños en etapa preescolar deben consumir alrededor de 1400 calorías por día (para ambos sexos, en niños sedentarios y medianamente activos). En cuanto a nutrientes, las grasas totales en la dieta representan el 30%; los ácidos grasos saturados menos del 10%, azúcares simples menos del 10% y fibra 25g/día (Hidalgo &

Güemes, 2011) en cuanto a los carbohidratos requeridos para la edad, son del 45 al 65% y las proteínas 19 g/día (Kathleen Mahan, 2013).

De este modo con la distribución de calorías recomendada para cada tiempo de comida, la cual se presentará en el siguiente análisis, se calculó los gramos de nutrientes y calorías que las meriendas deberían aportar, los carbohidratos serían de 23,5g a 45,5, azúcar menos de 7g, fibra de 3,7g a 5g, proteína de 2,8g a 3,8g, grasa total de 6,9g a 9,3g de los cuales la grasa saturada menos de 3,1g (Ver Anexo 5).

En promedio se observa que en las meriendas del kínder privado los carbohidratos y la fibra, son los nutrientes que se brindan en el rango recomendado para la población, mientras que la grasa total, grasa saturada, azúcar, y proteína son brindados en cantidades más elevadas. Por otro lado, en el kínder público, los carbohidratos y grasa total, son los nutrientes que en promedio se brindan el rango recomendado para la población, mientras que la grasa saturada, azúcar, y proteína son brindados en cantidades más elevadas y la fibra en menores cantidades.

En cuanto al azúcar se observó que en promedio se brinda 26,6g y 23,5g en las meriendas del kínder privado y público, respectivamente, esto representa más del triple del límite máximo recomendado de azúcar que se determinó para las meriendas (7g), algunas evidencias indican que una ingesta superior al 20 % de la energía de la dieta puede incrementar las concentraciones de colesterol y triglicéridos en sangre y los niveles de glucosa. La OMS recomienda que tanto adultos como jóvenes deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10 % del total de la ingesta de energía, también se ha propuesto una reducción hasta el 5 %, que podría tener beneficios para la salud (Anibes, 2013).

La figura N°17 indica las calorías que aportan en promedio las meriendas de ambos kínderes. Según las calorías recomendadas para la población y tomando en cuenta que las meriendas

deberían representar de un 15% a 20% del aporte nutricional diario (Zapata, 2015), se calculó que las meriendas deberían aportar entre 210 a 280 calorías. El promedio de calorías brindado en el kínder privado son 378 kcal, mientras que en el kínder público son aportadas en promedio 298 kcal, por lo que se encuentra que en promedio en ambos kínderes se brindan más calorías de las necesarias en las meriendas, sin embargo, en el kínder público, se brindan en promedio, un valor más cercano al recomendado para la población.

La figura N°18 indica que el kínder privado presenta un mayor número de meriendas de muy baja calidad (n=9), en comparación con el kínder público (n=1), ambos kínderes presentan la misma cantidad de meriendas de baja calidad (n=18) y el kínder público es quien presenta mayor cantidad de meriendas de calidad media (n=8) y alta (n=1), por lo que en promedio en el kínder público las meriendas son de mejor calidad.

La figura N°19 y N°20 muestra en promedio si las meriendas presentan o no componentes que las deberían conformar (energético, regulador, formador e hidratante) en ambos kínderes, se encontró que, en el kínder privado, solamente el componente formador no es aportado en la mayoría de las meriendas (59%), mientras que en el kínder público son el formador (71%) y el regulador (61%).

Según Gonzales et al., (2012) “los padres a menudo son permisivos con la elección de la alimentación de sus hijos y en aspectos tales como el tipo, la calidad, la cantidad y los horarios en que se lleva a cabo” se entiende que la alimentación puede verse influida por la disponibilidad de alimentos de elevado contenido calórico en el hogar, tradiciones familiares y por la publicidad en los medios de comunicación, que fomenta el consumo de alimentos poco

saludables, esta puede afectar el tipo de alimentos que adquieren los padres e influenciando las preferencias de los niños.

La figura N°21, según estudios, se sabe que las loncheras permiten cubrir las necesidades nutricionales diarias de este grupo etario, asegurando así un rendimiento académico óptimo en el centro educativo y beneficios para la salud, la lonchera debe contener los alimentos de todos los grupos alimenticios, como son: energéticos, formadores, protectores y agua, evitando los excesos (Abanto, 2016).

Los resultados del estudio muestran que en su mayoría el tipo de meriendas son buenas o malas en ambos kínderes y que en el kínder privado las meriendas tienden a ser mejores respecto al kínder público. El tipo de meriendas en el kínder público, casi la misma cantidad de meriendas fueron calificadas como malas (n=65) y buenas (n=61), mientras que en el kínder privado fueron calificadas como buenas (n=95) y malas (n=32).

5.1.4 Relación del conocimiento nutricional de los padres con la calidad y tipo de meriendas

La figura N°24 indica la relación entre el conocimiento nutricional y el grado académico de los padres encargados de la elaboración de las meriendas, se encuentra que pesar de que las personas con secundaria incompleta presentan menor conocimiento nutricional que los padres con primaria completa, en general, entre mayor tiende a ser el grado académico, los padres tienen mayor conocimiento nutricional, también esto tiene concordancia con las figuras N°4 y N°13, pues son los padres del kínder privado, quienes en su mayoría tienen universidad completa y un mayor conocimiento nutricional.

El nivel de estudios de los encargados tiene influencia en el estado nutricional de los niños, especialmente en el nivel de estudios de la madre, quien es comúnmente quién elabora el

menú familiar a diario y que, en la infancia, es la madre la principal responsable de la transmisión a los hijos de unas pautas alimentarias saludables, según menciona González et al., (2012), por lo que se entiende que el grado académico de las madres tiene mayor importancia en la calidad y tipo de alimentos que consumen sus hijos, por ser estas quien mayoritariamente se encargan de la alimentación.

La figura N°25 muestra que no existe una relación clara entre el conocimiento nutricional de los padres con la calidad de las meriendas, pues en las categorías de calidad muy baja y baja se observa un conocimiento nutricional muy similar, mientras que en la categoría de calidad media se encuentra un conocimiento nutricional inferior. Los resultados no estuvieron de acuerdo con el estudio de Arévalo-Rivasplata et al., (2016) el cual evidenció que la calidad nutricional de las loncheras de preescolares es diferente según el conocimiento del cuidador.

Mayor presencia de alimentos industrializados, mayor contenido de hidratos de carbono, y menos presencia de frutas y verduras son más frecuentes cuando el conocimiento es bajo. Indican que no se puede concluir que los conocimientos son el principal determinante de esta diferencia, y es posible que otros factores (economía, tiempo, facilidad, etc.) también influyan en esta diferencia, además que las loncheras del grupo de bajos conocimientos no incluía ninguna verdura, y tuvo menos frutas en comparación al grupo de alto conocimiento, aunque la diferencia no fue estadísticamente significativa, sin embargo, el estudio se basó en el consumo de grupo de alimentos en las loncheras y no en la calidad y el tipo de estas como tal.

La figura N°26 indica que los hogares del kínder privado a mayor ingreso destinado a la alimentación, la calidad tiende a bajar, mientras que, en los hogares del kínder público, a mayor ingreso destinado a la alimentación, tiende a aumentar la calidad de las meriendas. En

el caso del kínder privado, puede que, al destinar más recursos para la alimentación, las meriendas presenten más excesos en cuanto a los nutrientes aportados, de manera contraria, cuando en el kínder público se destinan menos ingresos a la alimentación, puede que sea la limitante para que los nutrientes aportados sean suficientes, que, de igual manera, un aporte insuficiente, no se considera de calidad.

Lo anterior es acorde a lo que indica el estudio de Realpe (2014), donde los ingresos económicos familiares, no necesariamente son garantía de un buen estado nutricional; al contrario, en la mayoría de los casos, los ingresos económicos altos permiten la adquisición de productos alimenticios de alto costo que no necesariamente resultan ser nutritivos. Por otro lado, está el bajo ingreso que no permite la adquisición de alimentos nutritivos, lo cual podría estar en relación con la falta de educación de los padres que desconocen el valor nutricional de ciertos alimentos de bajo costo, como lo son las legumbres.

La figura N°27 muestra que entre mayor es el conocimiento nutricional, mejor es el tipo de meriendas, por lo que se considera que, a mayor conocimiento nutricional, los padres podrían tener una mejor percepción del aporte y función de los alimentos dentro de la alimentación, brindando así con más frecuencia los factores energéticos, formadores, regulares e hidratantes en las meriendas.

Un estudio evaluó los conocimientos y prácticas de las madres sobre los tipos de alimentos, se encontró que antes de la intervención educativa el 68% de madres tuvieron un nivel de conocimiento y prácticas bajo y el 32% un nivel medio, el 61% madres desconocen sobre la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores dentro de la lonchera

preescolar, el cual es necesario para que la madre tenga los conocimientos claros y precisos de cada elemento para preparar loncheras nutritivas (Quilca, Ramírez, & Gómez, 2016).

Así como menciona Asch (2019) “tanto la merienda de la mañana como la merienda de la tarde son tiempos de comida fundamentales para lograr una alimentación equilibrada y aportarle los nutrientes necesarios al niño para un crecimiento y desarrollo adecuado “, por lo que se considera fundamental mejorar el conocimiento nutricional de los padres y así brindar a los niños meriendas de mejor tipo y calidad, que fomenten el adecuado desarrollo y estado de salud de los preescolares.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el presente capítulo presenta las conclusiones y recomendaciones obtenidas durante la investigación realizada.

6.1 CONCLUSIONES

- ✓ Existen grandes diferencias sociodemográficas entre ambas poblaciones (kínder público y privado), entre las principales; el grado académico, ingresos familiares mensuales y el ingreso destinado a la alimentación, por lo que el abordaje por parte del profesional en nutrición requeriría enfoques y herramientas distintas para mejorar los hábitos alimentarios de cada uno de ellos.
- ✓ Muchas de las familias del kínder público destinan a la alimentación menos del costo per cápita que establece la canasta básica, según los miembros de cada hogar, por lo que la calidad y el tipo de alimentación en estos hogares, podría verse afectada, más aún si el conocimiento nutricional es bajo.
- ✓ Se encuentra que el promedio del conocimiento nutricional es mayor en el kínder privado, sin embargo, en promedio ninguno supera el 70% de respuestas correctas; además, el grado académico tiene cierta influencia en el conocimiento nutricional, un ejemplo de esto es que la población con universidad completa obtuvo mejores calificaciones en cuanto al conocimiento nutricional.
- ✓ No se encuentra relación entre el conocimiento nutricional y la calidad de las meriendas, sin embargo, se encontró que, en el kínder privado, en cuanto a menor son los ingresos destinados a la alimentación, la calidad de las meriendas mejora y de manera contraria en el kínder público; por eso es necesario orientar a los padres sobre las elecciones alimentarias que realizan por sus hijos.

- ✓ Existe una relación entre el conocimiento nutricional y el tipo de meriendas, por lo que se considera que entre mayor es conocimiento nutricional de los padres, los niños podrían tener una alimentación, en general, más completa.

6.2 RECOMENDACIONES

6.2.1 Recomendaciones a la población en estudio

- ✓ A los padres de familia, evitar en las meriendas el uso de galletas con relleno, jugos artificiales, snacks, embutidos o alimentos que se pongan rancios o cambien sus características fácilmente, y también evitar preparar meriendas copiosas.
- ✓ Planificar la preparación de las meriendas (no improvisar) aprovechando productos más naturales y frescos, incluyendo idealmente frutas de temporada.
- ✓ Preparar las meriendas en conjunto con los niños, de modo que ellos tengan la oportunidad de aprender de manera divertida cuales son los alimentos más convenientes para su salud.
- ✓ Procurar brindar en las meriendas elementos energéticos (pan, galletas, avena, tortillas, gallo pinto o bien semillas, aguacate, mayonesa etc.) formadores (yogurt, queso blanco, leche, huevo, pollo etc.) reguladores (vegetales y/o frutas, idealmente entera) e hidratantes (agua o frescos naturales sin azúcar añadida).
- ✓ Ser un buen ejemplo para sus hijos, al mantener una alimentación sana, donde se incluyan todos los grupos de alimentos de manera equilibrada.

6.2.2 Recomendaciones a los nutricionistas

- ✓ Realizar más investigaciones que informen sobre la situación nutricional de los niños en el país (bajo peso, sobrepeso u obesidad), debido a que a esta información puede servir de base a las instituciones competentes, para el desarrollo de políticas públicas y estrategias para la intervención oportuna de esta problemática; igualmente, esta

información permitirá a los demás profesionales de salud, brindar una mejor atención a los factores que influyen en el estado nutricional de los niños y el desarrollo de buenos hábitos alimentarios en el entorno familiar.

- ✓ Brindar más información a los padres de familia, sobre meriendas saludables, cuando reciben consulta nutricional (ya sea en consulta privada o en instituciones públicas).
- ✓ Incentivar en nutricionistas del sector privado, un servicio más integral a sus pacientes, donde se pueda involucrar la asesoría nutricional infantil, como una necesidad primordial.

6.2.3 Recomendaciones para el Gobierno u otras Instituciones

- ✓ Mantener el control sobre los alimentos que se brindan en las sodas y los comedores escolares, para que los niños no tengan acceso a alimentos desfavorables para su salud, dentro de las instituciones educativas.
- ✓ Desarrollar anualmente en las escuelas, talleres, charlas o ferias de salud que involucren a los docentes y a los padres de familia, sobre la elaboración de meriendas saludables, y las implicaciones que tienen los alimentos procesados, en la salud de los niños.
- ✓ Desarrollar e implementar políticas públicas en torno a la alimentación infantil, de modo que se prevenga un deterioro del estado de salud de los niños, y de esta manera se disminuyan las comorbilidades asociadas a la alimentación, en la población adulta a largo plazo.
- ✓ Fomentar y brindar los recursos necesarios a los profesionales en nutrición que trabajan en el sector público, para que se brinde educación nutricional, por medio de charlas y en consulta nutricional individual sobre alimentación infantil y meriendas saludables.

- ✓ Patrocinar campañas publicitarias sobre alimentación infantil y meriendas saludables, para que las personas tengan mayor acceso a la información más relevante en el tema.

✓

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFIA

1. Abanto, J. (2016). Efectividad del programa educativo: loncherita saludable y el conocimiento de las madres de preescolares. Institución educativa inicial virgen de Fatima 1682. La esperanza, 2014. Perú.
2. Almeida-Alvarado, S. (2014). La fibra y sus beneficios para la salud. Scielo.
3. Anibes. (2013). Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES.
4. Arévalo-Rivasplata, L., Castro-Reto, S., García-Alva, G., & Segura, E. (2016). Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú 2016. Perú.
5. Arias, J. (18 de octubre de 2019). 20% de los hogares más ricos concentran la mitad de los ingresos. CrHoy.
6. Asch, K. (30 de enero de 2019). Las meriendas saludables mejoran el rendimiento escolar. La prensa libre CR.
7. Castrillón, I., & Giraldo, O. (2014). Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información suficiente para el abordaje. Revista de Psicología Universidad de Antioquia.
8. Echeverría Fernández, M., Herrero Álvarez, M., & Carabaño Aguado, I. (2014). Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio HABIMER Plus. España.

9. Esquivel, R., Martínez, S., & Martínez, J. (2018). *Nutrición y salud*. Mexico: El Manual Moderno S.A.
10. FAO y OPS/OMS. (2017). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional (America Latina y El Caribe)*. Santiago.
11. FAO. (2016). *El Fortalecimiento del Programa de Alimentación Preescolar y Escolar impulsado con el apoyo del gobierno de Brasil, de Costa Rica y la FAO*. Obtenido de FAO: <http://www.fao.org/in-action/program-brazil-fao/news/ver/fr/c/449985/>
12. FAO. (2017). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria*. Roma.
13. FDA. (2018). *Etiqueta de información nutricional, busquela u usela* .
14. Fernandez, C. (2017). *Los papás declaran la guerra a la comida chatarra*. El Tiempo.
15. Frisneda, P. (2015). *Obesidad infantil, sin freno en EEUU*. La Opinión.
16. González Jiménez, E., Aguilar Cordero, M., & García García, C. (2012). *Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España)*. Madrid.
17. Hendrie, G. (2013). *Change in the family food environment is associated with positive dietary change in children*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
18. Hidalgo, M., & Güemes, M. (2011). *Nutrición del preescolar, escolar*. España: *Pediatría Integral*.

19. INCAP, OPS. (2012). Tabla de composición de alimentos de centroamerica .
20. INCIENSA. (2006). Tabla de composición de alimentos de Costa Rica . Costa Rica.
21. INEC. (2011). Características sociales y demográficas, censo 2011. Costa Rica.
22. INEC. (2017). Costa Rica en cifras, 2017. Costa Rica.
23. INEC. (2017). Encuesta nacional de uso de tiempo 2017. Costa Rica.
24. INEC. (2018). CBA. Costo per cápita mensual por zona, según subgrupo en colones corrientes. Costa Rica.
25. INEC. (2018). Costa Rica en cifras, 2018.
26. Jiménez, S. (2018). MEP exige meriendas saludables a padres. Diario Extra.
27. Kathleen Mahan, L. (2013). Krause Dietoterapia. España: Elsevier España, S.L.
28. La Gaceta. (07 de diciembre de 2018). Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, salarios mínimos .
29. La Nación . (2014). Obesidad de escolares en Costa Rica resalta en Latinoamérica.
30. Laidley, R. (2017). Chile: Primero en la lista en obesidad infantil en America Latina. Sus consecuencias físicas, psicológicas y en la salud de la sociedad. Universidad Santo Tomás. Chile.
31. López-Sobaler, A. (2014). El huevo en la dieta de las personas mayores; beneficios nutricionales. Madrid: Nutricion Hospitalaria.

32. Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Mexico : Revista Chilena de Nutrición.
33. Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). Conceptos básicos en alimentación. España.
34. Mauvecín, M. (2013). Estado nutricional del niño, percepción materna y practicas obesogenicas en el hogar. Universidad FASTA.
35. Ministerio de Educación Publica & Ministerio de Salud. (2012). Decreto Ejecutivo. Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos. San José, Costa Rica.
36. Ministerio de Salud & Ministerio de Educación Pública. (2017). Informe Ejecutivo. Censo Escolar Peso Talla. Costa Rica.
37. Ministerio de Salud. (2009). Encuesta nacional de nutrición, 2008-2009. San José.
38. Ministerio de Salud. (2014). Alto al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/noticias/noticias-2014/715-ialto-al-sobrepeso-y-la-obesidad-en-ninos-y-adolescentes>
39. Moreno Villares, J., & Galiano Segovia, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente. España, medrid: Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria.
40. OPS/OMS. (2014). Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. Washington, D.C., USA.

41. Pecker, M. (2014). Relación del perfil alimentario de la madre con el perfil alimentario del niño en edad preescolar. Universidad FASTA.
42. Prnoticias. (2016). DKV pone en marcha el mayor programa de prevención de la obesidad infantil en España. prnoticias.
43. Quilca Calatayud, G., Ramírez Aliaga, R., & Gómez Gonzales, W. (2015). Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares.
44. Quilca, G., Ramírez, R., & Gómez, W. (2016). Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares.
45. Realpe, F. (2014). Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al centro de desarrollo infantil arquita de Noé en el periodo julio a noviembre 2013. Ecuador.
46. Retamozo, C. (2014). Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de lonches saludables en padres de niños pre escolares de una institución educativa, 2014.”. Perú.
47. Rodríguez-Weber, M., Arredondo, J., S, G.-d., González-Zamora, J., & C, L.-C. (2012). Consumo de agua en Pediatría. Mexico: Instituto nacional de pediatría.
48. Sociedad Española de dietética y ciencias de alimentación . (2016). La rueda de los alimentos. Una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente.

49. Soederberg, L., & Cassadyb, D. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. ELSEVIER.
50. Sutherland, L., Beavers, D., & Kupper, L. (2010). Like Parent, Like Child, Child Food and Beverage Choices During Role Playing. Arch Pediatr Adolesc Med.
51. Ureña, M. (2010). Alimentación del niño y la niña preescolar y escolar. Costa Rica.
52. Zapata, R. (2015). Educación y salud en una sociedad globalizada. Universidad de Almería.

ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2256-8197

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación del conocimiento nutricional de los padres de familia con la calidad y tipo de meriendas de los niños de un kínder privado y uno público en el cantón de Desamparados, 2018

Nombre del Investigador (a) Principal: Gabriela Hidalgo Ramírez

Nombre del participante _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Mi nombre es Gabriela Hidalgo Ramírez, estudiante de la escuela de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. La presente investigación se lleva a cabo con el propósito de identificar la relación del conocimiento nutricional de los padres de familia con la calidad y tipo de meriendas que le envían a sus hijos en la zona de Desamparados, con el fin de determinar si se requiere un mayor conocimiento nutricional por parte de los padres de familia para asegurar la buena alimentación de sus hijos y si las meriendas que envían a los niños son completas y saludables; se pretende obtener el grado del conocimiento nutricional de los padres por medio de un cuestionario y fotografías de la merienda de los niños durante una semana, la participación de los padres será solamente en una ocasión, los niños no tienen participación alguna

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Describa de forma detallada los siguientes puntos:

1. La única participación de los padres es responder las preguntas de un cuestionario sobre información personal y conocimientos básicos de nutrición, el cual será enviado a sus hogares, donde será respondido, posteriormente deben enviar el cuestionario completo de vuelta al centro educativo para su

recolección, los niños NO participan, ya que únicamente se tomará una fotografía de su merienda por un período de 5 días.

2. Para poder participar de esta investigación se deben de cumplir los siguientes requisitos:
 - Niños que llevan merienda regularmente al centro educativo
 - Residir en la zona de Desamparados
 - Padre/madre debe saber leer y escribir
 - Padre/madre que participe debe formar parte del proceso de compra o preparación de las meriendas de sus hijos
3. La persona debe comprometerse a contestar el cuestionario de manera honesta, sin accezar a internet/libros/revistas u otra fuente de información para contestar las preguntas.
4. Va a participar en la investigación una única vez, al llenar el cuestionario desde su casa.

C. RIESGOS:

1. En general las actividades que se realizaran en la investigación no presentan ningún riesgo que atente contra la salud y la condición de los participantes, no obstante, pueden sentirse incómodos en el momento de responder las preguntas que se les realicen en el cuestionario o que atenten contra su privacidad.
2. Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, el investigador participante realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

D. BENEFICIOS:

El beneficio de esta investigación es poder identificar de qué manera influyen los conocimientos nutricionales de los padres en la calidad y tipo de meriendas que envían a sus hijos al centro educativo, de manera que se pueda informar a la población afectada y ayudar a que estos mejoren su alimentación. Además, será posible que los investigadores aprendan más acerca de meriendas escolares y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con él (la) investigador(a) (*nombre completo del investigador*) quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono (*número*) en el horario (*horario de consulta disponible*). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, 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

NOTA : Si el participante es un menor de 12 años, se le debe explicar con particular cuidado en qué consiste lo que se le va a hacer.

Se le recuerda que, si va a trabajar con adolescentes de edades entre 12 y 18 años, debe elaborar fórmula de asentimiento informado.

ANEXO 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN

ENCUESTA DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

Fecha: Código:

Investigador: Gabriela Hidalgo Ramírez

Número de teléfono: 8628-8071

Proyecto “RELACIÓN DEL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LOS PADRES DE FAMILIA CON LA CALIDAD Y TIPO DE MERIENDAS DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE UN KINDER PRIVADO Y UNO PÚBLICO EN EL CANTÓN DE DESAMPARADOS, 2018”

Hoja de recolección de datos sociodemográficos

Instrucciones:

- ✓ Sus respuestas serán anónimas
- ✓ Las preguntas las debe contestar el padre o madre que se encarga de la preparación de la mayoría de las meriendas del niño/niña
- ✓ Responda de la manera más clara y sencilla posible
- ✓ Si no entiende alguna pregunta consultar con la investigadora

I PARTE SELECCIÓN ÚNICA. INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Selecciones con una “X” y conteste de manera clara y sencilla a cada una de las siguientes preguntas

Información personal del encargado

1. ¿Qué persona se encarga de la preparación de la mayoría de las meriendas del niño/niña? (usted)

- () Mamá
- () Papá
- () Otro (en este caso no completar más preguntas)

2. Edad (del padre o madre encargado de la preparación de las meriendas)

- Menos de 18 años
- 18 a 25 años
- 26 a 35 años
- 36 a 45 años
- 46 a 55 años
- 56 a 65 años
- Más de 65 años

3. Número de miembros en el hogar

- 2 a 3
- 4 a 5
- 6 a 7
- 8 o más

4. Estado civil (del padre o madre encargado de la preparación de las meriendas)

- Soltero
- Casado
- Unión libre
- Divorciado
- Viudo
- Separado

5. Grado académico (del padre o madre encargado de la preparación de las meriendas)

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universitario incompleto

Universitario completo

Otro: especifique

6. Los ingresos familiares mensuales son:

Menos de 100.000 colones

100.000 a 249.000 colones

250.000 a 399.000 colones

400.000 a 549.000 colones

550.000 a 699.000 colones

700.000 a 849.000 colones

Más de 850.000 colones

7. Los ingresos destinados a la alimentación mensualmente son:

Menos de 100.000 colones

100.000 a 149.000 colones

150.000 a 199.000 colones

200.000 a 249.000 colones

250.000 a 299.000 colones

300.000 a 349.000 colones

350.000 a 399.000 colones

Más de 400.000 colones

I PARTE. CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

De la siguiente lista de alimentos marque con una “X” cual alimento considera usted que contiene mayor cantidad de: **carbohidratos, azúcar, proteína, grasa.** Únicamente puede seleccionar UNA opción.

Alimento	Carbohidratos	Azúcar	Proteínas	Grasa
Gelatina				
Uvas				
Pan cuadrado				
Aguacate				
Galletas con relleno				
Galleta salada				
Margarina				
Camarones				
Jugos artificiales				
Pollo sin piel				
Papas tostadas				
Helado de frutas de palito				
Leche				
Coco				
Huevo				
Mayonesa				
Jamón de pavo o pollo				
Frijoles				
Queso blanco tierno				
Maní				

Marque con una “X” si considera al enunciado como falso o verdadero. Únicamente puede seleccionar UNA opción.

Pregunta	Falso	Verdadero
1. La cantidad de meriendas recomendadas al día son de 3 a 4.		
2. Los jugos artificiales tienen la misma cantidad de azúcar que la fruta entera.		
3. El queso crema y la natilla son fuente importante de grasas saturadas.		
4. Una ensalada de frutas y agua, es un ejemplo de una merienda completa y saludable		
5. Las frutas con cáscara contienen más fibra que las frutas sin cáscara.		
6. La leche de vaca es una fuente importante de vitamina C.		
7. El queso amarillo tiene más grasa que el queso blanco.		
8. Solamente las personas con sobrepeso/ obesidad deben moderar el consumo de azúcar.		
9. El pan y las galletas integrales “no engordan”.		
10. La fibra es importante en la alimentación porque ayuda a bajar de peso y “quemar grasa”.		
11. Los productos “Light” siempre son más saludables que la versión original.		
12. Se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en la sangre.		
13. Una merienda saludable puede sustituir el desayuno o el almuerzo.		
14. La función principal de los carbohidratos en la dieta es ser la fuente principal de energía para nuestro cuerpo		
15. Los niños deberían tomar 8 vasos de agua por día		

III PARTE. SELECCIÓN ÚNICA. CONOCIMIENTO SOBRE ETIQUETADO NUTRICIONAL

Con respecto a la información que se encuentra en la siguiente etiqueta, conteste las siguientes preguntas.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

1. El **tamaño de la porción** nos indica:

- La cantidad de porciones que tiene el paquete
- Las porciones que debo consumir para estar saludable
- La cantidad de producto que tiene todo el paquete
- De qué tamaño es cada porción

2. El **% del valor diario** nos indica:

- El % de nutrientes que tiene el alimento
- El % de nutrientes que necesita la población en general
- El % de nutrientes que la porción aporta a una dieta de 2000kcal
- El % calorías en una dieta de 2000kcal

3. Con base en la cantidad de **grasa total** de información nutricional anterior, el producto contiene:

- poco contenido de grasa
- alto contenido de grasa
- no contiene grasa
- muy alto contenido de grasa

4. Con base en la cantidad de **sodio** de información nutricional anterior, el producto contiene:

- poco contenido de sodio
- alto contenido de sodio
- no contiene sodio
- moderado contenido de sodio

5. Con base en la cantidad de **azúcar** de información nutricional anterior, el producto contiene:

- poco contenido de azúcar
- alto contenido de azúcar
- no contiene azúcar
- muy alto contenido de azúcar

6.: Un producto se considera "fuente de fibra" cuando este aporta más de:

- 3% de fibra por porción
- 5% de fibra por porción
- 10% de fibra por porción
- 15% de fibra por porción

ANEXO 3. PLAN PILOTO

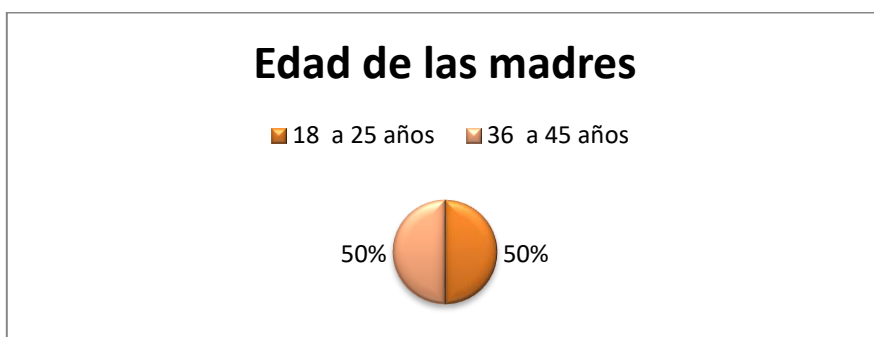
ANÁLISIS DE RESULTADOS OBTENIDOS DEL PLAN PILOTO

Generalidades

En el presente capítulo de investigación se realice una descripción de los datos recopilados durante la aplicación de los instrumentos a los padres de familia y la observación de las meriendas de los niños de un kínder público y uno privado. La muestra son 10 niños en total, de los cuales 5 pertenecen a un kínder público y 5 a un kínder privado.

Datos socio demográficos del estudio

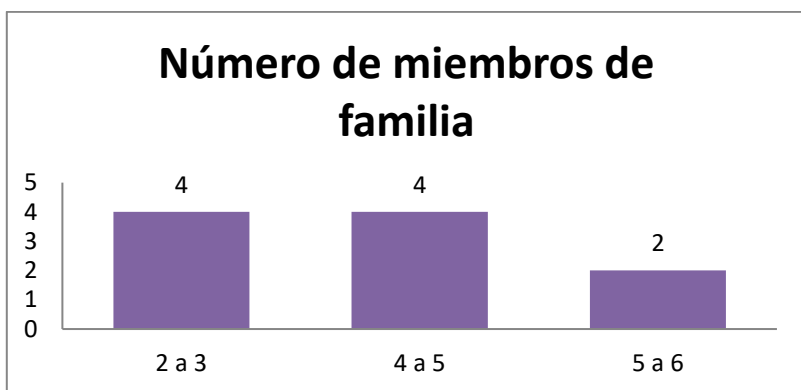
Se solicitó a los padres, indicar quién es el encargado de la preparación de la mayoría de las meriendas de los niños, a los cuales 9 contestaron que la mamá y 1 persona, alguien ajeno a sus padres.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°1. Edad de las madres encargadas de la mayoría de la preparación de las meriendas, kínder público y privado

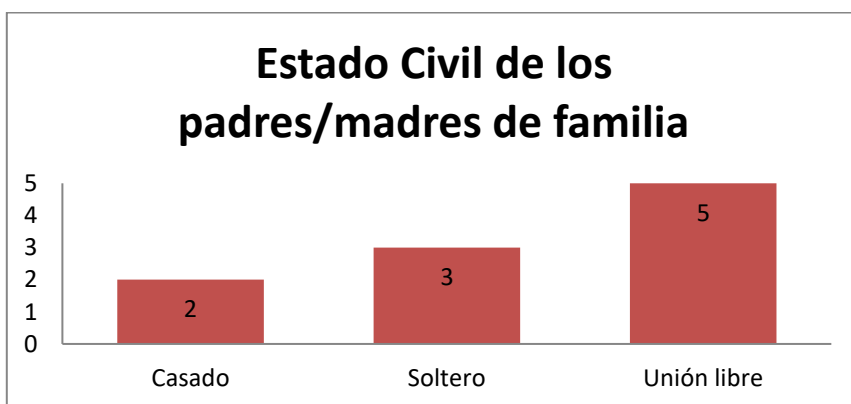
En la figura 1 se observa que el 50% de la población encuestada tiene entre 18 a 25 años y el otro 50% tiene entre 36 a 45 años.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°2. Número de miembros de familia, kínder público y privado

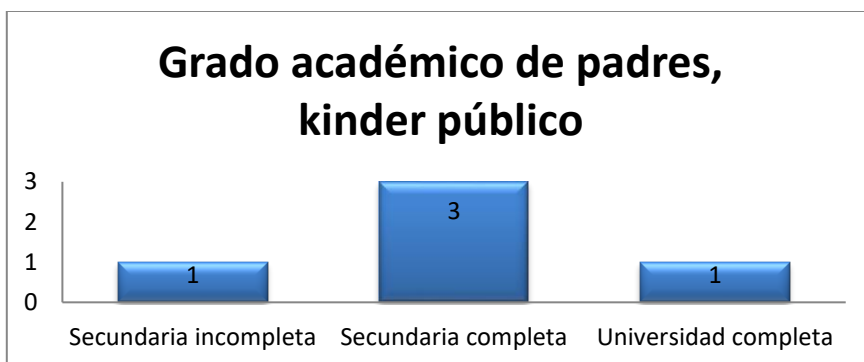
En la figura 2 se observa que la mayoría de los hogares tiene entre 2 a 5 miembros en el hogar.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°3. Estado civil de los padres/madres de familia, kínder público y privado

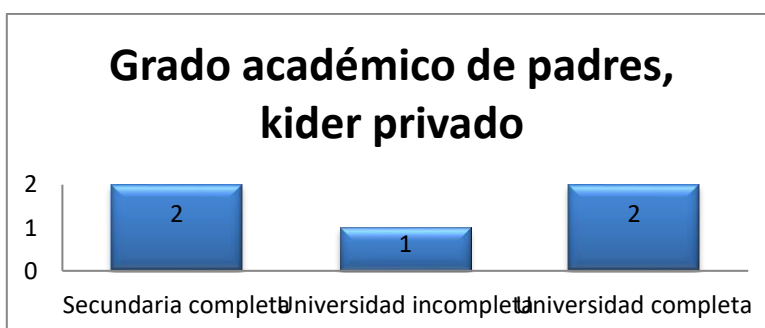
En la figura 3 se observa que la mitad de los padres se encuentra en unión libre, mientras que 3 de ellos se encuentran solteros y 2 casados.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°4. Grado académico de los padres/madres de familia encargados de la elaboración de la mayoría de las meriendas, en kínder publico

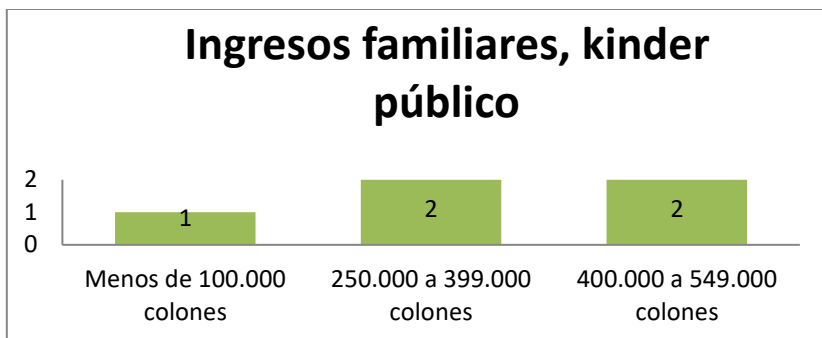
En la figura 4 se observa que solamente 1 padre de familia tiene estudios universitarios completos, mientras que el resto tiene educación secundaria completa o incompleta.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°5. Grado académico de los padres/madres de familia encargados de la elaboración de la mayoría de las meriendas, en kínder privado.

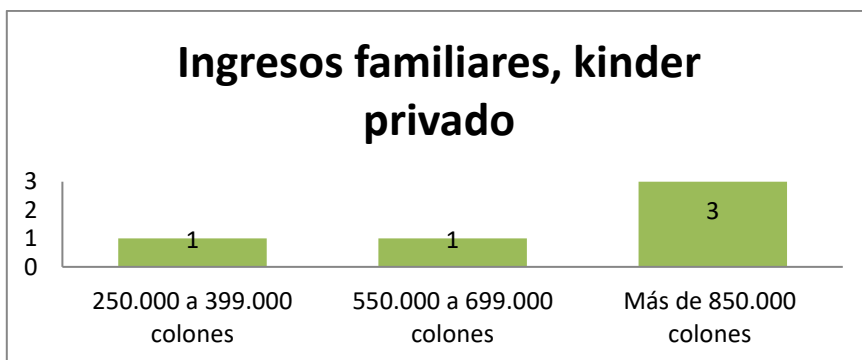
En la figura 5 se observa que la mayoría de los papás tienen estudios universitarios completos o incompletos y 2 padres tienen educación secundaria completa, se muestra un grado académico mayor que en los padres del kínder público.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°6. Ingresos familiares de los hogares del kínder público

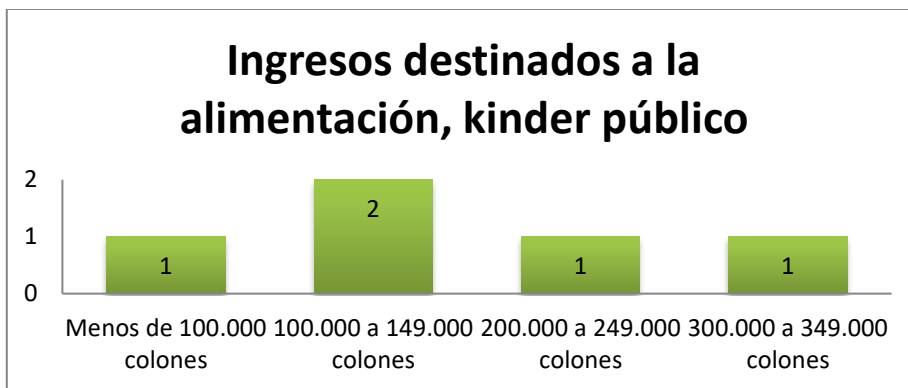
En la figura 6 se observa que la mayoría de los hogares tienen ingresos entre los 250.000 colones a los 549.000 colones, mientras que uno de los hogares percibe menos de 100.000 colones mensuales.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°7. Ingresos familiares de los hogares del kínder privado.

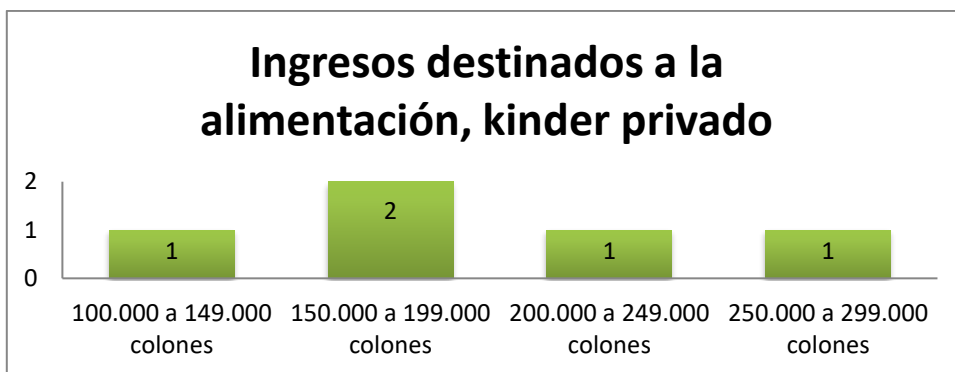
En la figura 6 se observa que la mayoría de los hogares tienen ingresos de más de 850.000 colones, mostrándose ingresos familiares mucho mayores que en los hogares de kínder público.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°8. Ingresos familiares destinados a la alimentación, kínder público.

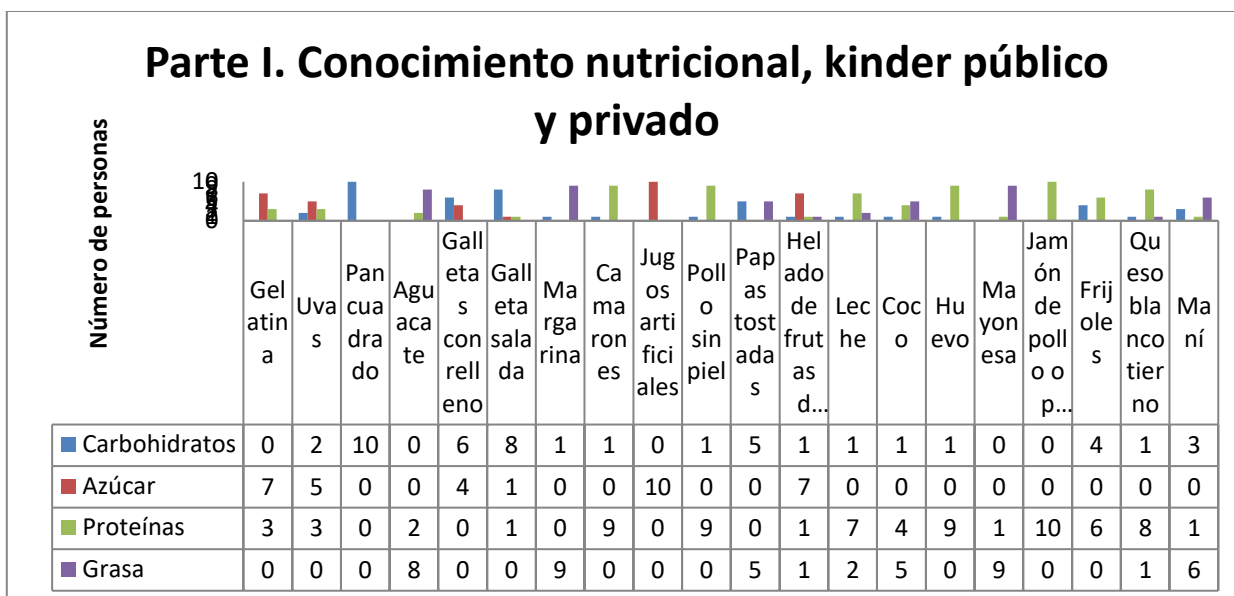
En la figura anterior (8) se encuentra que la mayoría de las familias destina a la alimentación entre 100.000 colones y 149.000 colones, cabe recalcar que la familia que destina entre 300.000 a 349.000 colones tiene entre 5 a 6 miembros en el hogar.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°9. Ingresos familiares destinados a la alimentación, kínder privado.

En la figura 9 se observa que la mayoría de las familias destina entre 150.000 colones a 199.000 colones a la alimentación.



Fuente: Hidalgo, 2018

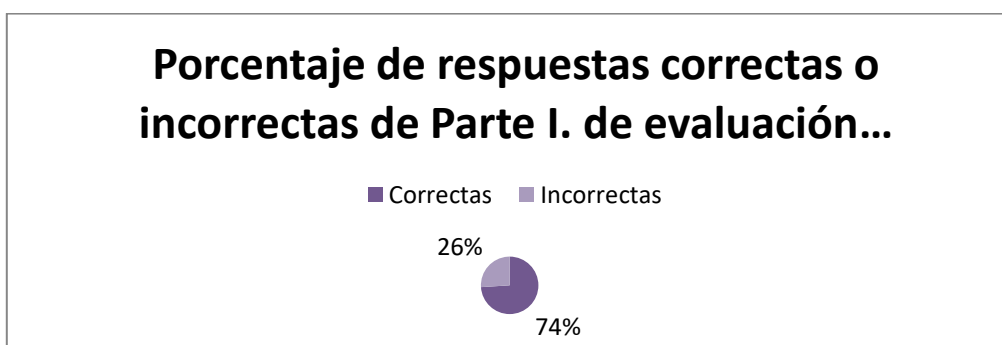
Figura N°10. Respuestas de Parte I. Evaluación del Conocimiento Nutricional. Kinder público y privado.

En la figura 10 se observa que la mayoría contestó correctamente de la siguiente manera: 7 de cada 10 madres creen que la gelatina aporta mayormente azúcar, todas las madres creen que el pan cuadrado aporta carbohidratos, 8 de cada 10 madres creen que el aguacate aporta grasa, 8 de cada 10 madres que las galletas saladas aportan mayormente carbohidratos, 9 de cada 10 madres que la margarina aporta grasa, 9 de cada 10 madres que los camarones aportan proteínas, la totalidad de madres creen que los jugos artificiales aportan azúcar, 9 de cada 10 madres que el pollo sin piel aporta proteínas, 7 de cada 10 madres creen que los helados de frutas de palito aportan azúcar, 9 de cada 10 madres consideran que el huevo aporta mayormente proteína, 9 de cada 10 madres que la mayonesa aporta grasa, todas las madres creen que el jamón de pavo o pollo aporta proteína, 8 de cada 10 madres que el queso blanco tierno aporta proteína y 6 de cada 10 madres que el maní aporta grasa.

Algunas personas contestaron de la siguiente manera: 5 de cada 10 madres creen que las uvas aportan azúcar, siendo esta la respuesta correcta, 5 de cada 10 madres creen que las papas tostadas aportan mayormente grasa y la otra mitad que las papas aportan mayormente

carbohidratos, siendo la respuesta correcta carbohidratos, 5 de cada 10 madres consideran que el coco aporta mayormente grasas, siendo grasa la respuesta correcta.

La mayoría de las madres se equivocaron al contestar de la siguiente manera: 6 de cada 10 madres creen que las galletas con relleno aportan mayormente carbohidratos, siendo la respuesta correcta azúcar, 7 de cada 10 madres consideran que la leche aporta mayormente proteínas, siendo la respuesta correcta carbohidratos y 6 de cada 10 madres consideran que los frijoles aportan mayormente proteínas, siendo la respuesta correcta carbohidratos.

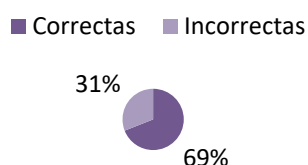


Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°11. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la Parte I. de la evaluación del conocimiento nutricional, kínder público.

En la figura 11 se observa que el 74% de las madres de familia encargadas de la preparación de la mayoría de las meriendas contestaron correctamente las preguntas de la parte I. del conocimiento nutricional, de modo que se ve un buen conocimiento en cuanto a que nutriente (carbohidrato, proteína, grasa o azúcar) aportan en su mayoría los diferentes alimentos.

Porcentaje de respuestas correctas o incorrectas de Parte I. de evaluación de conocimiento nutricional kinder privado

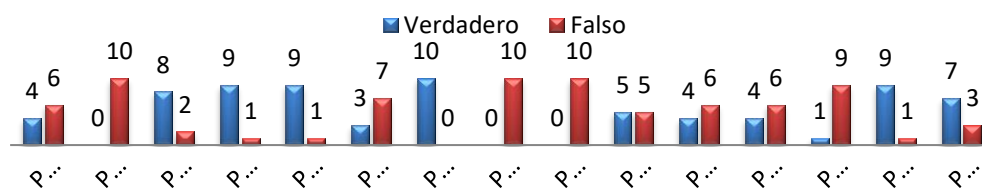


Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°12. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la Parte I. de la evaluación del conocimiento nutricional, kínder privado.

En la figura 12 se observa que el 69% de las madres de familia encargadas de la preparación de la mayoría de las meriendas contestaron correctamente las preguntas de la parte I. del conocimiento nutricional, siendo el resultado más bajo en comparación con las madres del kínder público.

Evaluación Parte II. Conocimiento nutricional, verdadero o falso. kinder público y privado



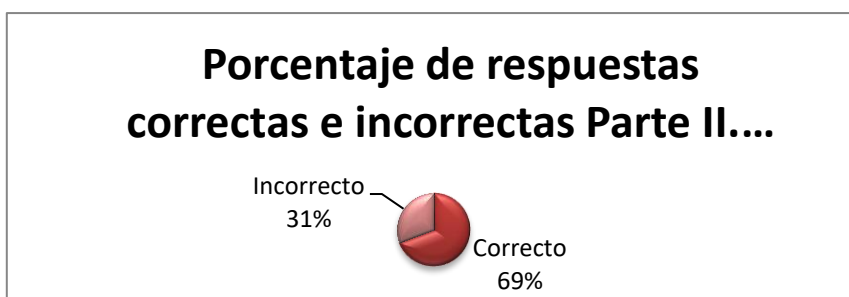
Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°13. Respuestas de Parte II. Evaluación del conocimiento nutricional, Verdadero /Falso. Kínder público y privado.

En la figura 13, en la pregunta número 1 se observa que 6 de cada 10 personas creen que es falso el que “se recomienda realizar entre 3 a 4 meriendas por día”, de modo que la mayoría de las personas contestó correctamente. Todas las personas encuestadas creen que la pregunta número 2 es falso que “los jugos artificiales tienen la misma cantidad de azúcar que la fruta entera”, de modo que todas las personas contestaron de forma correcta; en la pregunta 3, 8 de cada 10 personas contestaron que es verdadero que “el queso crema y la natilla son fuente importante de grasas saturadas”, lo cual es correcto; en la pregunta número 4, 9 de cada 10 personas creen que es verdadero que “una ensalada de frutas y agua, es un ejemplo de una merienda saludable” pero a pesar de que son alimentos saludables, no representa una merienda completa, de modo que es falso; en la pregunta número 5, 9 de cada 10 personas creen que es verdadero que “las frutas con cáscara contienen más fibra que las frutas sin cáscara”, lo cual es correcto; en la pregunta número 6, 7 de cada 10 personas creen que es falso que “la yema de huevo es una fuente importante de vitamina C” por lo que la mayoría de personas contestaron correctamente; en la pregunta número 7 todas las personas creen que es verdadero que “el queso amarillo tiene más grasa que el queso blanco”, lo cual es correcto.

En la pregunta número 8 todas las personas creen que es falso que “solamente las personas con sobrepeso/ obesidad deben moderar el consumo de azúcar” lo cual es correcto; en la pregunta número 9 todas las personas creen que es falso que “el pan y las galletas integrales “no engordan””, de modo que todas las respuestas son correctas, en la pregunta número 10 la mitad de personas creen que es verdadero que “la fibra es importante en la alimentación porque ayuda a bajar de peso y “quemar grasa””, por lo que la mitad de las personas contestaron incorrectamente; en la pregunta número 11, 6 de cada 10 personas creen que es falso que “los productos “Light” siempre son más saludables que la versión original”, de modo que la mayoría de personas está en lo correcto; en la pregunta número 12, 6 de cada 10 personas creen que es falso que “se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en la sangre” por lo que la mayoría de personas contestó de manera incorrecta; en la pregunta número 13, 9 de cada 10 personas creen que es falso que “una merienda saludable puede sustituir el desayuno o el almuerzo” de esta manera, la mayoría contestó correctamente; en la pregunta número 14, 9 de cada 10 personas creen que es verdadero que “la función principal de las harinas en la dieta es ser la fuente principal de energía para nuestro cuerpo”, por lo que en su mayoría están en lo correcto y finalmente en la pregunta

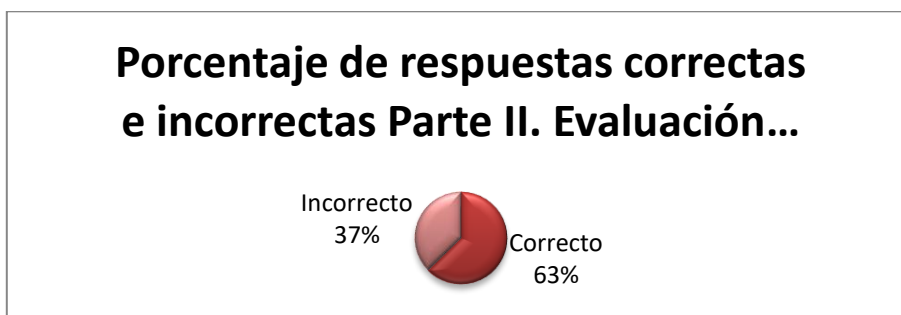
número 15, 7 de cada 10 personas cree que es verdadero que “los niños deberían tomar 8 vasos de agua por día”, lo cual es incorrecto.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°14. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la evaluación del conocimiento nutricional, Parte II Verdadero /Falso. kínder público.

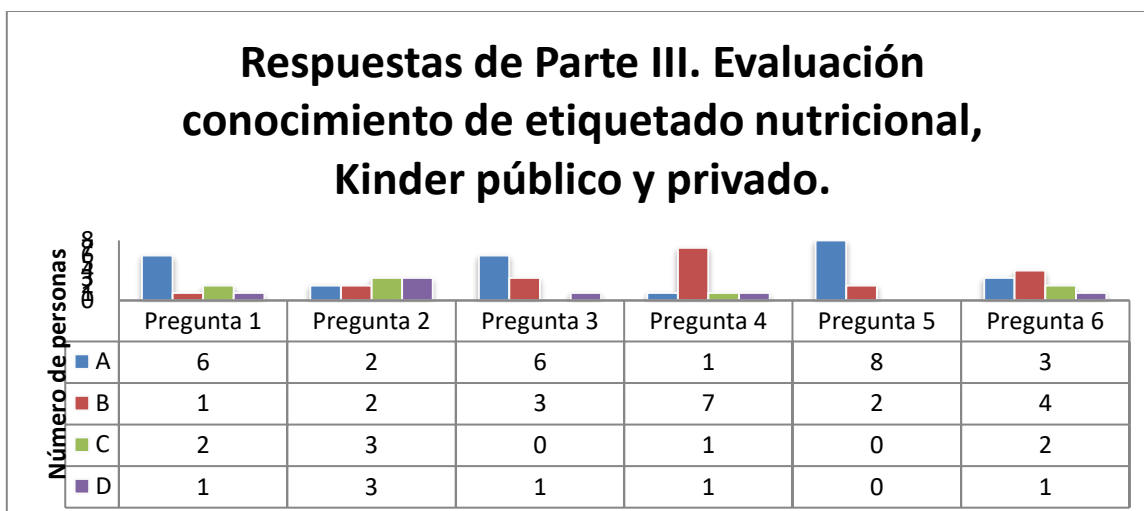
En la figura anterior (14) se encuentra que el 69% de las respuestas de las madres de los niños del kínder público contestaron correctamente, de modo que se observa un buen conocimiento general de nutrición por parte de estas.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°15. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de la evaluación del conocimiento nutricional, Parte II Verdadero /Falso. kínder privado.

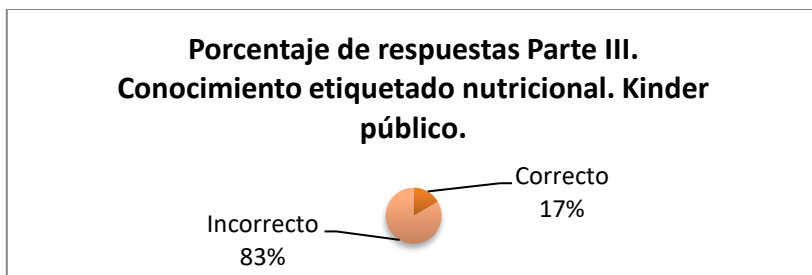
En la figura 15 se observa que el 63% de las respuestas de las madres de los niños del kínder privado contestaron correctamente, lo cual muestra un conocimiento nutricional general más bajo que las madres del kínder público.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°16. Respuestas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kinder público y privado.

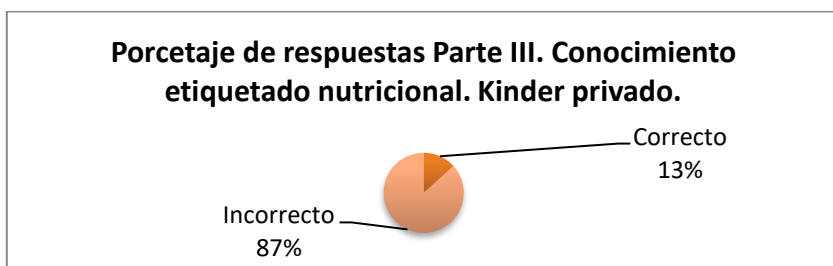
En la figura 16 se observa que en la pregunta número 1 la mayoría de las personas (6) contestó que el tamaño de la porción nos indica “la cantidad de porciones que tiene el paquete”, por lo que contestaron incorrectamente. En la pregunta número 2 se puede observar que solo 3 de 10 personas contestaron correctamente que el % del valor diario nos indica: el % de nutrientes que la porción aporta a una dieta de 2000kcal. En la pregunta número 3 la mayoría de las personas (6) creen que cuando un producto aporta menos del 5% de algún nutriente, significa que: aporta mucho de ese nutriente, lo cual es incorrecto. En la pregunta 4, 7 de cada 10 personas creen que dos nutrientes que debemos consumir en poca cantidad son grasa saturada y calorías, lo cual es incorrecto, pues la respuesta correcta es colesterol y sodio. En la pregunta 5, 8 de cada 10 personas cree que el producto se considera “fuente de fibra” cuando este aporta más de 1 gramo por porción, lo cual es también incorrecto. Finalmente, en la pregunta número 6, 4 de cada 10 personas considera que la recomendación máxima de azúcar para niños/ niñas por día es 9 cucharaditas por día, lo cual es incorrecto, ya que esa es la recomendación máxima de consumo de azúcar para adultos.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°17. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kinder público.

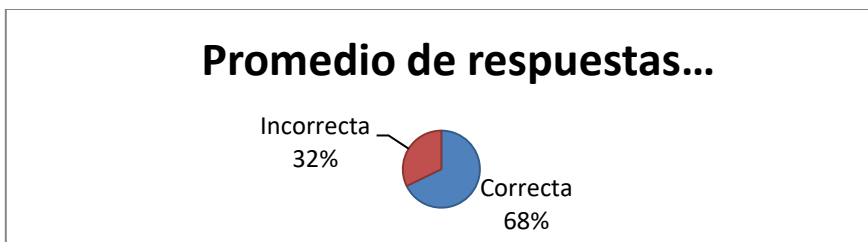
En la figura 17 se observa que el 83% de las madres encargadas de la preparación de meriendas, contestó de manera incorrecta las preguntas del conocimiento del etiquetado nutricional, por lo que se considera que no tienen el conocimiento de realizar la lectura del empaquetado de los productos que consumen sus hijos.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°18. Porcentaje de respuestas correctas e incorrectas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kinder privado.

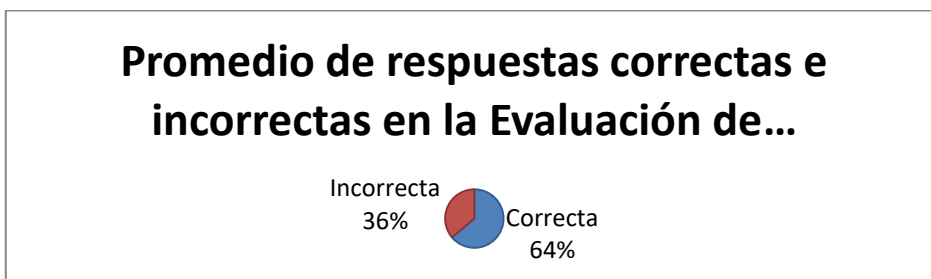
En la figura 18 se observa que el 87% de las madres encargadas de la preparación de meriendas, contestó de manera incorrecta, siendo este un valor más alto de preguntas incorrectas en comparación con las madres del kínder público.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°19. Promedio de respuestas correctas e incorrectas en la Evaluación de Conocimiento Nutricional (Parte I, II, III), kínder público.

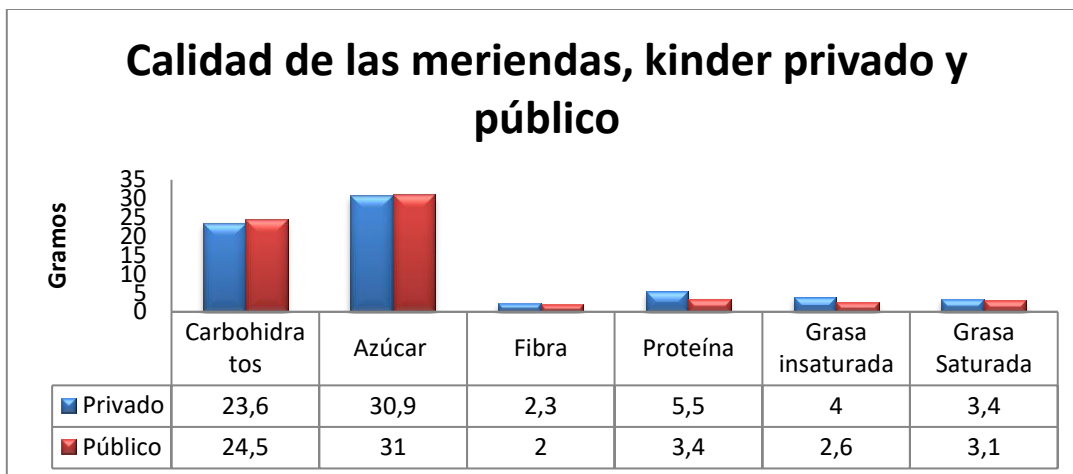
Se encuentra que en la figura 19, que las madres de familia contestaron de manera correcta el 68% de las preguntas de las tres partes de la evaluación del conocimiento nutricional, quiere decir que a pesar de que pueden aumentar su conocimiento en nutrición, conocen muchos aspectos básicos en la materia.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°20. Promedio de respuestas correctas e incorrectas en la Evaluación de Conocimiento Nutricional (Parte I, II, III), kínder privado.

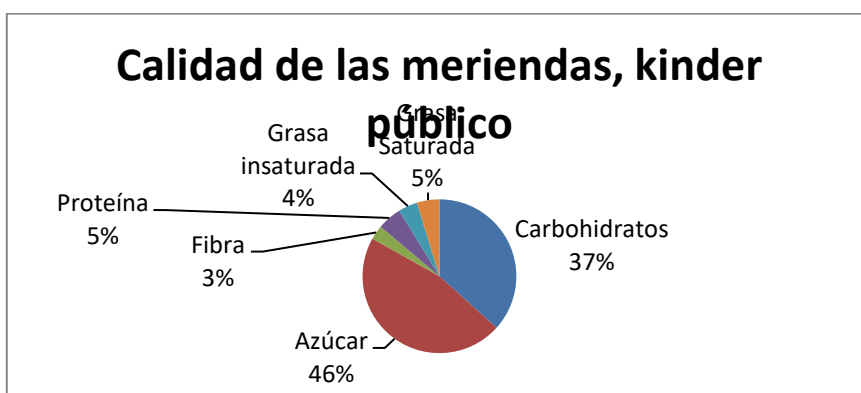
En la figura 20 se observa que el conocimiento nutricional de las madres es menor que el de las madres del kínder público, pues el porcentaje de respuestas correctas es de 64%.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°21. Calidad de las meriendas, kínder privado y público.

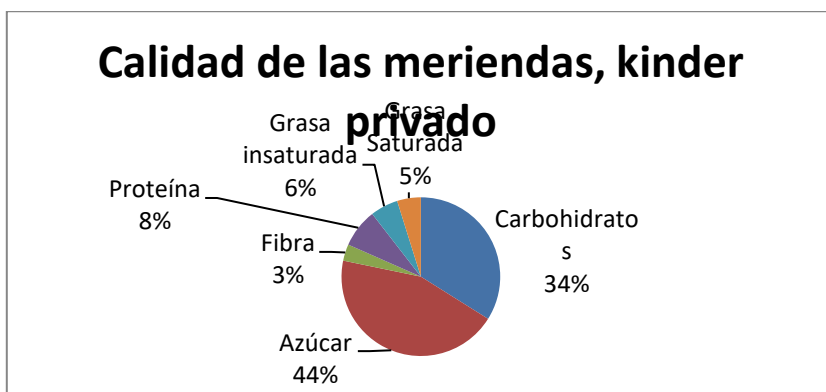
En la figura 21 se observa que los nutrientes que se aportan en mayor cantidad en ambos kínderes son el azúcar y los carbohidratos, seguido por las grasas (totales), proteína y fibra. Siendo el azúcar la fuente principal de energía, la cual es en promedio de 6 cucharaditas de azúcar, tanto en el kínder público como en el privado. Se observa que el aporte de fibra, proteína y grasas es mayor en el kínder privado que en el público. En promedio las meriendas del kínder privado aportan 319 calorías, mientras que en el público aportan 308 calorías.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°22. Calidad de las meriendas, kínder público.

En la figura anterior (22) se observa que el azúcar aporta cerca de la mitad (46%) de los nutrientes en la merienda, los carbohidratos un 37%, la grasa un 9% de los nutrientes aportados, siendo un 5% grasa saturada, 5% de proteína y 3% de fibra.

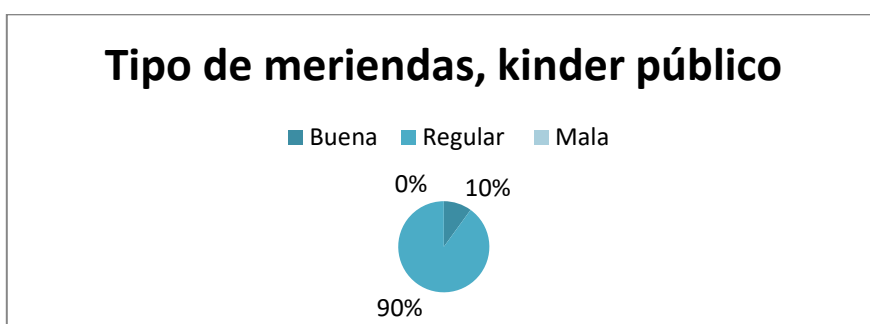


Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°23. Calidad de las meriendas, kínder privado.

En la figura 23 se encuentra que el azúcar aporta la mayoría de los nutrientes, siendo este un 44%, los carbohidratos un 34%, la grasa un 11% de los nutrientes aportados, siendo un 5% grasa saturada, 8% de proteína y 3% de fibra.

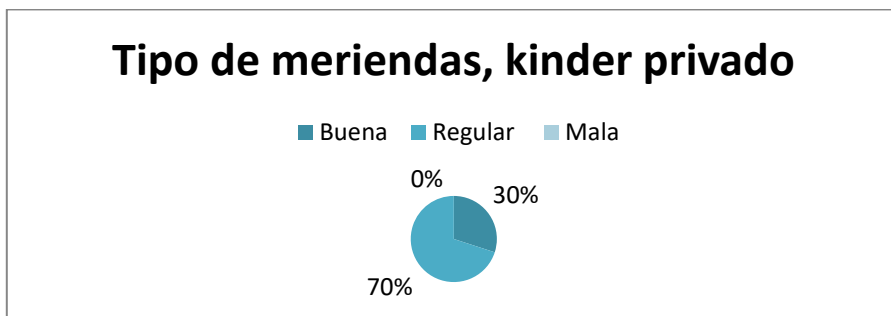
Tanto en el kínder privado como el público se observa una gran cantidad de azúcar en las meriendas y un bajo consumo de fibra.



Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°24. Calidad de las meriendas, kínder público.

En la figura 24 se encuentra que el 90% de las son regulares, esto quiere decir que aportaban de 2 a 3 elementos en la dieta, por lo que no se consideran completas. El 10% de las meriendas si aportan todos los tipos de nutrientes necesarios (energéticos, formadores, reguladores e hidratantes)

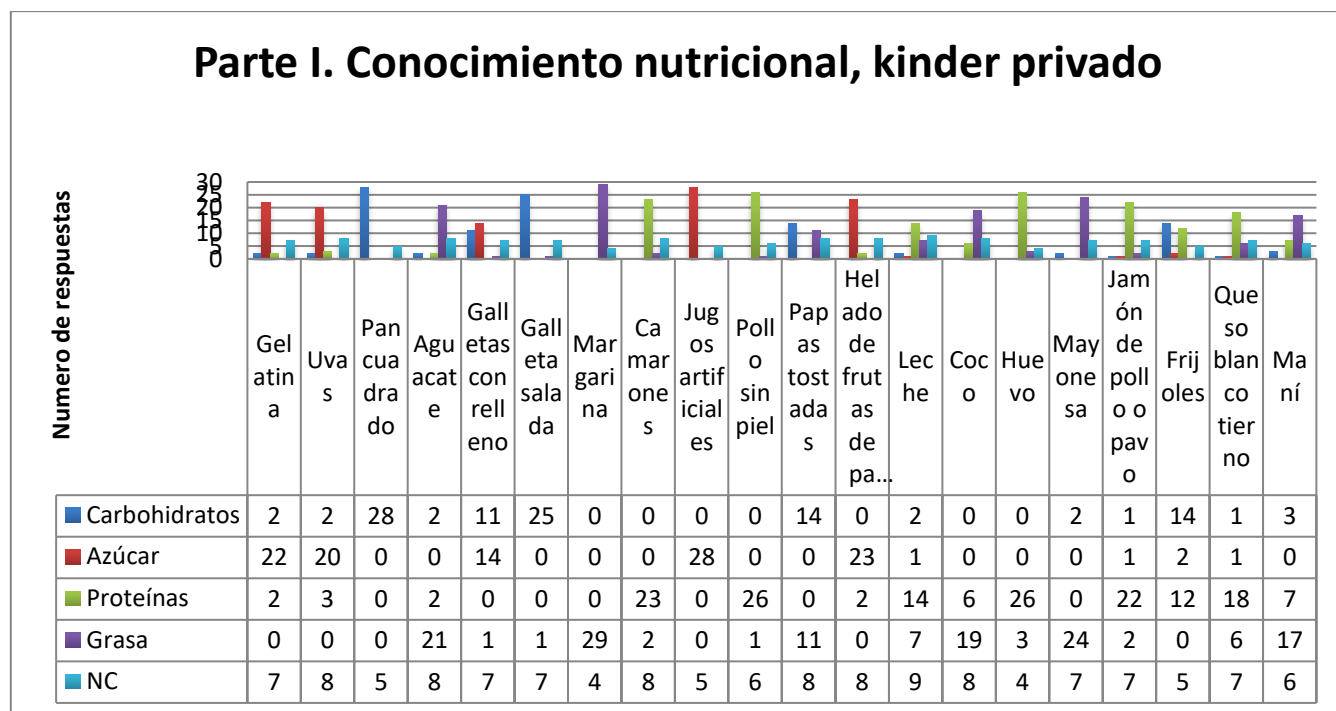


Fuente: Hidalgo, 2018

Figura N°25. Calidad de las meriendas, kínder privado.

En la figura 25 se observa que el 70% de las son regulares, esto quiere decir que aportaban de 2 a 3 elementos en la dieta, por lo que no se consideran completas. El 30% de las meriendas si aportan todos los tipos de nutrientes necesarios (energéticos, formadores, reguladores e hidratantes), las meriendas del kínder privado tienden a ser más completas que en el kínder público, a pesar de que el conocimiento nutricional en el kínder público es mayor, puede que interfieran factores económicos, los cuales facilitan la adquisición de meriendas más completas en el kínder privado.

ANEXO 4. RESPUESTAS DE LOS CUESTIONARIOS, KINDER PRIVADO Y PÚBLICO



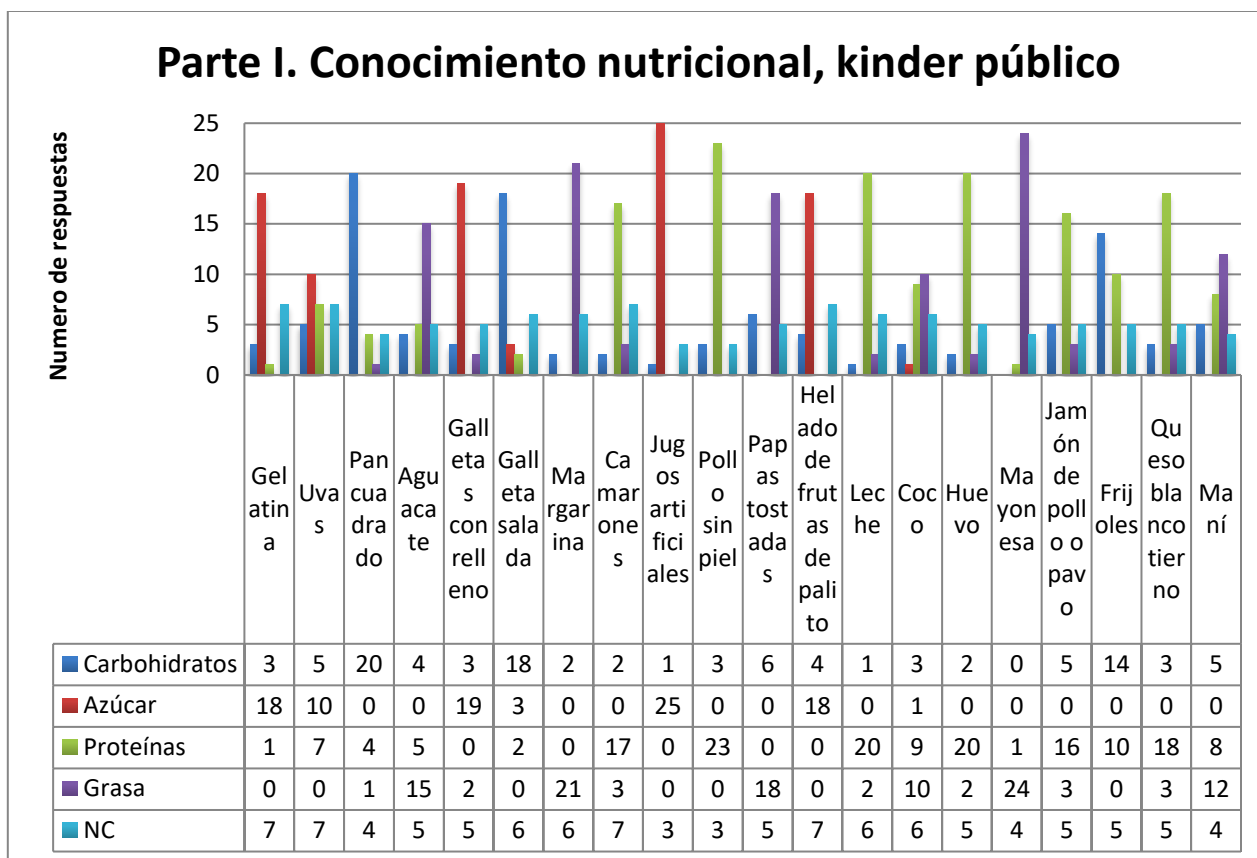
Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°1. Respuestas de Parte I. Evaluación del Conocimiento Nutricional. Kínder privado.

En la figura N°1 se observa que la mayoría contestó las preguntas de la siguiente manera: 22 personas consideran que la gelatina aporta mayormente azúcar, 20 consideran que las uvas aportan mayormente azúcar, 28 personas consideran que el pan cuadrado aporta mayormente carbohidratos, 21 personas consideran que el aguacate aporta en su mayoría grasas, 14 personas consideran que las galletas con relleno aportan mayormente azúcar mientras que 11 personas creen que estas aportan en su mayoría carbohidratos, 25 personas creen que las galletas saladas aportan mayormente carbohidratos, 29 personas consideran que la margarina aporta mayormente grasas, 23 personas consideran que los camarones aportan mayormente

proteínas, 28 de ellos que los jugos artificiales aportan mayormente azúcar, 26 de ellos que el pollo sin piel aporta mayormente proteínas, 14 personas creen que las papas tostadas aportan mayormente carbohidratos mientras que 11 creen que aporta mayormente grasa, 23 personas que los helados de frutas de palito aportan mayormente azúcar, 19 personas consideran que el coco aporta grasa, 26 personas creen que el huevo aporta mayormente proteínas, 24 personas consideran que la mayonesa aporta mayormente grasa, 22 personas que el jamón de pollo o pavo proteínas, 14 personas consideran que los frijoles aportan en su mayoría carbohidratos y 12 personas creen que estos aportan en su mayoría proteínas, 18 personas que el queso blanco tierno aporta mayormente proteína y 17 personas creen que el maní aporta en su mayoría grasa.

En el caso de la leche la mayoría de las personas contestaron de manera incorrecta, pues 14 personas creen que la leche aporta mayormente proteínas, 7 personas creen que aporta mayormente grasa, solamente 2 personas creen que esta aporta mayormente carbohidratos. En cada pregunta en promedio 6,7 personas se abstenían de contestar.



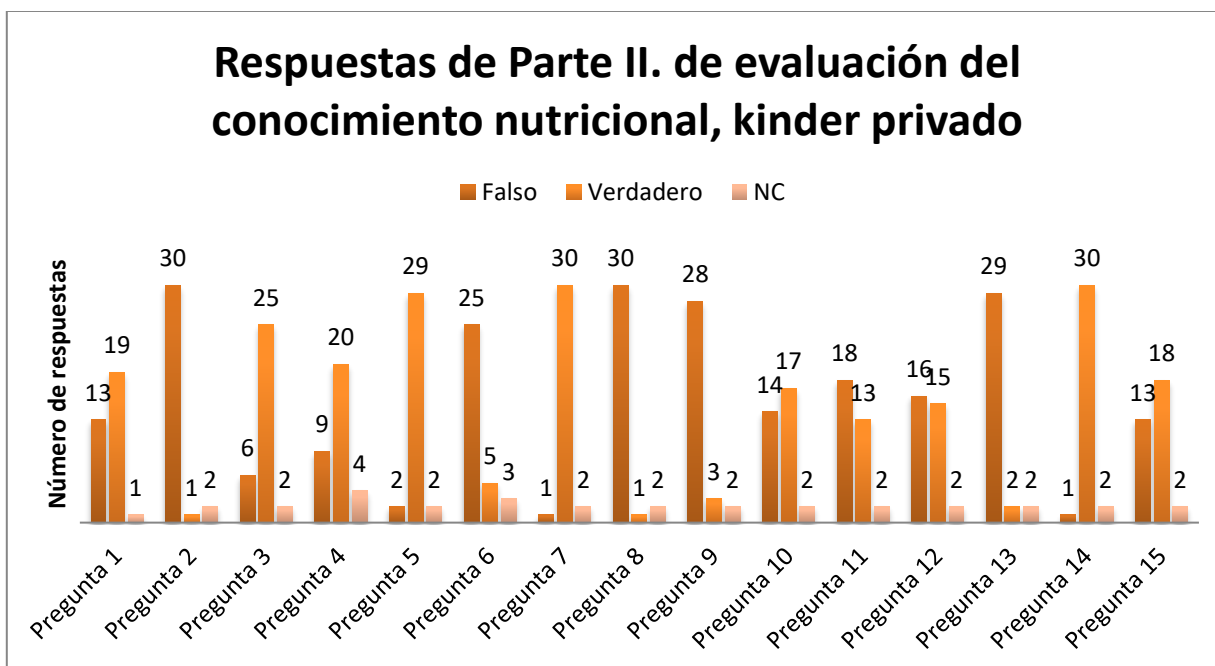
Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°2. Respuestas de Parte I. Evaluación del Conocimiento Nutricional. Kínder público.

En la figura N°2 se observa que la mayoría contestó las preguntas de la siguiente manera: 18 personas consideran que la gelatina aporta mayormente azúcar, 10 consideran que las uvas aportan mayormente azúcar, mientras que 7 personas creen que aporta proteínas y 5 personas que aporta carbohidratos, 20 personas consideran que el pan cuadrado aporta mayormente carbohidratos, 15 personas consideran que el aguacate aporta en su mayoría grasas mientras que 5 creen que aporta proteínas y 4 personas que aporta carbohidratos, 19 personas consideran que las galletas con relleno aportan mayormente azúcar, 18 personas creen que las galletas saladas aportan mayormente carbohidratos, 21 personas consideran que la margarina aporta mayormente grasas, 17 personas consideran que los camarones aportan mayormente

proteínas, 25 de ellos que los jugos artificiales aportan mayormente azúcar, 23 de ellos que el pollo sin piel aporta mayormente proteínas, 18 personas que los helados de frutas de palito aportan mayormente azúcar, 10 personas consideran que el coco aporta grasa mientras que 9 personas creen que este aporta en su mayoría proteína, 20 personas creen que el huevo aporta mayormente proteínas, 24 personas consideran que la mayonesa aporta mayormente grasa, 16 personas que el jamón de pollo o pavo proteínas a la misma vez 5 personas consideran que aportan mayormente carbohidratos, 14 personas consideran que los frijoles aportan en su mayoría carbohidratos y 10 personas creen que estos aportan en su mayoría proteínas, 18 personas que el queso blanco tierno aporta mayormente proteína y 12 personas creen que el maní aporta en su mayoría grasa mientras que 8 creen que aporta proteínas.

En el caso de las papas tostadas 18 personas creen que las papas tostadas aportan mayormente grasa mientras que tan solo 6 personas creen que aporta mayormente carbohidratos. En cuanto a la leche la mayoría de las personas también contestaron de manera incorrecta, pues 20 personas creen que la leche aporta mayormente proteínas, solamente 1 persona considera que esta aporta mayormente carbohidratos. En promedio, en cada pregunta 5,2 personas se abstenían de contestar.

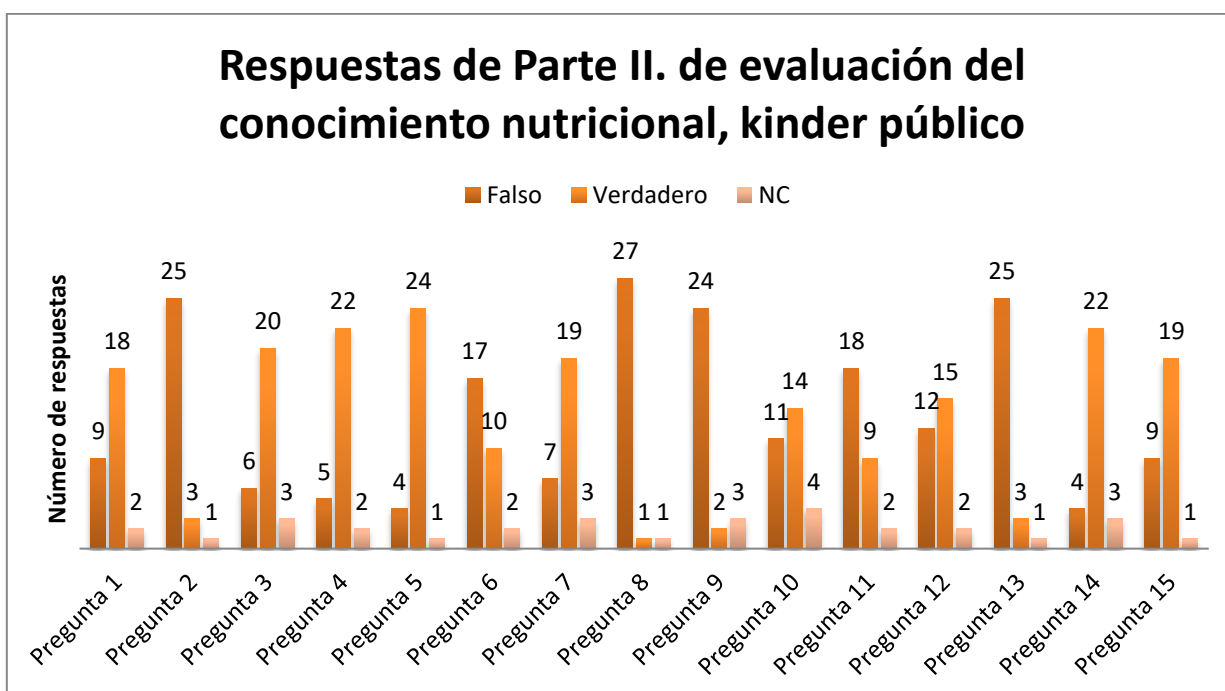


Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°3. Respuestas de Parte II. Evaluación del conocimiento nutricional, Verdadero /Falso. Kinder privado.

En la figura anterior (N°3) se encuentra que las preguntas en las cuales la respuesta correcta es verdadero (3, 5, 7 y 14) han sido contestadas por la mayoría de las personas de manera correcta. Las preguntas de las cuales la respuesta correcta es falso fueron contestadas de la siguiente manera: en las preguntas 2,6, 8, 9, 13 la mayoría de las personas contestaron correctamente. En la pregunta 1, 13 padres creen que es falso que “la cantidad de meriendas recomendadas por día es de 3 a 4”, mientras que 19 padres creen que es verdadero. En la pregunta 4, 9 padres consideran falso que “una ensalada de frutas y agua es un ejemplo de merienda completa y saludable”, mientras que 20 consideran que eso es verdadero. En la pregunta 10, 14 padres creen que “la fibra es importante en la alimentación porque ayuda a bajar de peso y quemar grasa” es falso, mientras que 17 creen que esto es verdadero. En la

pregunta 11, 18 personas creen falso que “los productos light siempre son más saludables que su versión original” al mismo tiempo que 13 personas creen que esto es verdadero. En la pregunta 12, 16 personas consideran que es falso que “se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en sangre”, mientras que 15 personas creen que esto es verdadero. Finalmente, en la pregunta 15, 13 personas consideran falso que “los niños deberían de tomar 8 vasos de agua por día” mientras que 18 padres creen que esto es verdadero.

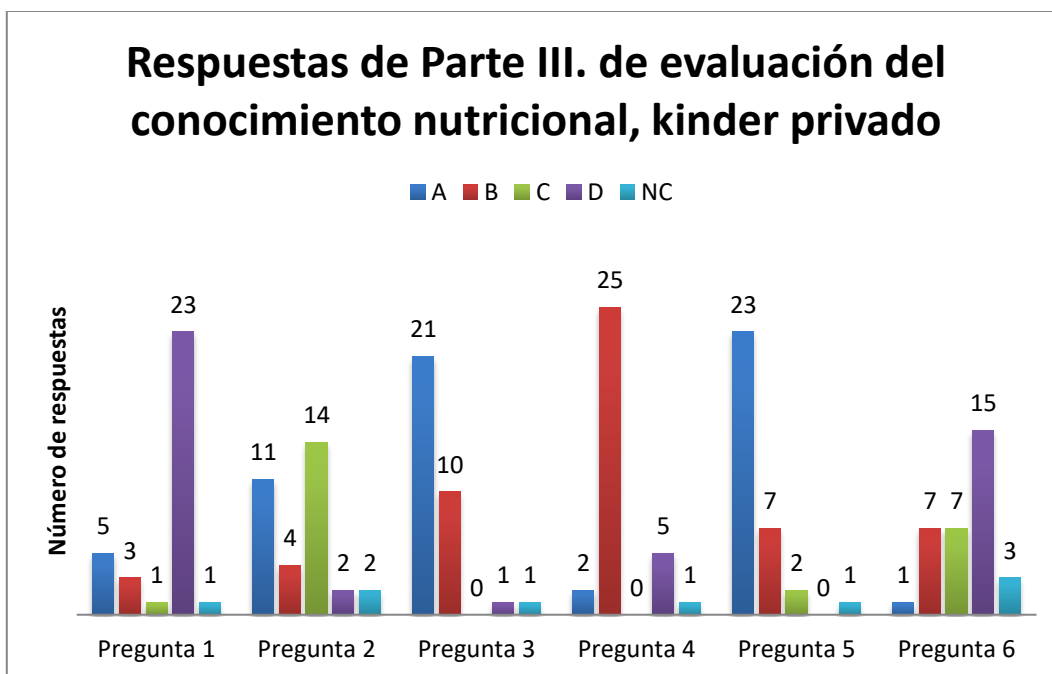


Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°4. Respuestas de Parte II. Evaluación del conocimiento nutricional, Verdadero /Falso. Kínder público y privado.

En la figura anterior (N°4) se observa que las preguntas en las cuales la respuesta correcta es verdadero (3, 5, 7 y 14) han sido contestadas por la mayoría de las personas de manera

correcta. Las preguntas de las cuales la respuesta correcta es falso fueron contestadas de la siguiente manera: en las preguntas 2, 8, 9, 13 la mayoría de las personas contestaron correctamente. En la pregunta 1, 9 padres creen que es falso que “la cantidad de meriendas recomendadas por día es de 3 a 4”, mientras que 18 padres creen que es verdadero. En la pregunta 4, 5 padres consideran falso que “una ensalada de frutas y agua es un ejemplo de merienda completa y saludable”, mientras que 22 consideran que eso es verdadero. En la pregunta 6, 17 personas creen que es falso que “la leche es fuente importante de vitamina C” mientras que 10 padres creen que esto es verdadero. En la pregunta 10, 11 padres creen que “la fibra es importante en la alimentación porque ayuda a bajar de peso y quemar grasa” es falso, mientras que 14 creen que esto es verdadero. En la pregunta 11, 18 personas creen falso que “los productos light siempre son más saludables que su versión original” al mismo tiempo que 9 personas creen que esto es verdadero. En la pregunta 12, 12 personas consideran que es falso que “se debe moderar el consumo de huevo ya que aumenta el colesterol en sangre”, mientras que 15 personas creen que esto es verdadero. Finalmente, en la pregunta 15, 9 personas consideran falso que “los niños deberían de tomar 8 vasos de agua por día” mientras que 19 creen que esto es verdadero.

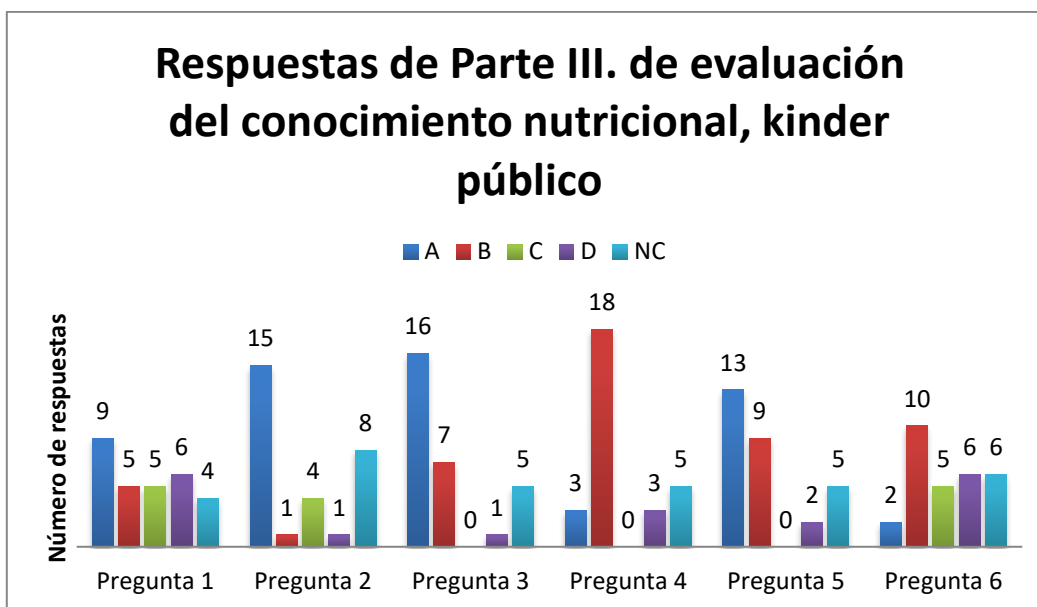


Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°5. Respuestas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kinder privado.

En la figura N°5 se encuentra que en la pregunta 1, la mayoría de las personas (n=23) contestaron correctamente sobre el significado del tamaño de porción de los alimentos. En la pregunta 2, se puede observar que 14 de las 33 personas contestaron correctamente, de modo que la mayoría de las personas desconoce el significado del % del valor diario, en las etiquetas de los productos. En la pregunta 3, 21 de las 33 personas contestaron de manera correcta, mientras que 12 padres, no saben determinar la cantidad de grasa total, en las etiquetas de los alimentos. En la pregunta 4, la mayoría de las personas (n=25) contestaron de manera correcta, al identificar la cantidad de sodio que contiene el producto. En la pregunta 5, de igual manera la mayoría de las personas (n=23) contestaron de manera correcta, sobre la cantidad de azúcar que describe la información nutricional. Finalmente, en la pregunta 6, solamente 7 de

cada 33 padres, conocen el % de fibra que debe aportar un producto para que este se considere “fuente” de la misma.



Fuente: Hidalgo, 2019

Figura N°6. Respuestas de Parte III. Evaluación del conocimiento de etiquetado nutricional, Selección única. Kínder público.

En la figura N°6 se observa en la pregunta 1, que solamente 6 padres contestaron correctamente sobre el significado del tamaño de porción de los alimentos, mientras que 23 padres desconocen el significado de tamaño de porción. En la pregunta 2, se puede observar que 4 de las 29 personas contestaron correctamente, de modo que la mayoría de las personas desconoce el significado del % del valor diario, en las etiquetas de los productos. En la pregunta 3, 16 de las 33 personas contestaron de manera correcta, mientras que 13 padres, no saben determinar la cantidad de grasa total, en las etiquetas de los alimentos. En la pregunta 4, la mayoría de las personas (n=18) contestaron de manera correcta, al identificar la cantidad de

sodio que contiene el producto. En la pregunta 5, 13 padres contestaron de manera correcta, sobre la cantidad de azúcar que describe la información nutricional, siendo la mayoría de las personas quienes desconocen determinar la cantidad de azúcar que aporta un producto. Finalmente, en la pregunta 6, 10 de cada 29 padres, conoce el % de fibra que debe aportar un producto para que este se considere “fuente” de la misma, por lo tanto, la mayoría desconoce el % de fibra que deben aportar los mismos.

ANEXO 5. CÁLCULO DE NUTRIENTES PARA DETERMINAR LA CALIDAD DE LAS MERIENDAS

Calorías: el requerimiento diario para niños sedentarios y medianamente activos (ambos sexos) es de 1400kcal por día.

$$1400 \text{ kcal} - x$$

$$100\% - 15\% : 210 \text{ kcal}$$

$$1400 \text{ kcal} - x$$

$$100\% - 20\% : 280 \text{ kcal}$$

Las calorías de las meriendas representan del 15% – 20%: 210 a 280 kcal.

Carbohidratos: representan el 45% a 65% de calorías diarias

$$1400 \text{ kcal} - x$$

$$100\% - 45\% : 630 \text{ kcal} / 4 : 157\text{g}$$

$$1400 \text{ kcal} - x$$

$$100\% - 65\% : 910 \text{ kcal} / 4 : 227\text{g}$$

Los niños requieren entre 157 a 227g de carbohidratos por día.

$$157\text{g} / 100 * 15\% : 23,5\text{g}$$

$$227\text{g} / 100 * 20\% : 45,4\text{g}$$

El rango de carbohidratos que deberían presentar las meriendas es de 23,5 a 45,5g.

Azúcar: representa menos del 10% de las calorías diarias

1400 kcal– x

100% -10%: 140 kcal/día / 4: 35g de azúcar diario

$35g / 100 * 15\%: 5,2g$

$35g / 100 * 20\%: 7g$

Los niños deberían de consumir menos de 35g de azúcar por día y menos de 7g en las meriendas.

Fibra: el requerimiento de fibra es 25g/día

$25g / 100 * 15: 3,7g$

$25g / 100 * 20: 5g$

Los niños deberían de consumir 25g de fibra por día y de 3,7 a 5g en las meriendas.

Proteína: el requerimiento para la edad son 19g por día

$19g / 100 * 15: 2,85g$

$19g / 100 * 20: 3,80g$

Los niños deberían de consumir 19g de proteína por día y de 2,85g a 3,80g en las meriendas.

Grasa total: representan el 30% de las calorías diarias

1400 kcal– x

100% -30%: 420 kcal / 9: 46,6g por día

$$46,6 / 100 * 15\%: 6,9\text{g}$$

$$46,6 / 100 * 20\%: 9,3\text{g}$$

Los niños requieren por día 46,6g de grasa total, que sería de 6,9g a 9,3g en las meriendas.

Grasa saturada

$$1400 \text{ kcal} - x$$

$$100\% - 10\%: 140 \text{ kcal} / 9: 15,5\text{g por día}$$

$$15,5 / 100 * 15\%: 2,3\text{g}$$

$$15,5 / 100 * 20\%: 3,1$$

Los niños requieren por día menos de 15,5g de grasa saturada, que sería de 2,3g a 3,1g en las meriendas.

ANEXO 6. INSTRUMENTO PARA EL CÁLCULO DE LA CALIDAD Y TIPO DE MERIENDAS

Calidad de la merienda

Código de merienda	Producto	Carbohidratos	Azúcar	Fibra	Proteína	Grasa total	Grasa insaturada	Grasa Saturada	Calorías totales
KP		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
		#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###
	Total	#N/A	##	#####	##	###	###	#N/A	###

Tipo de merienda

Elemento	Presenta	No presenta	Observaciones
Energético			
Formador			
Regulador			
Hidratante			

Producto	Carbohidratos	Azúcar	Fibra	Proteína	Grasa total	Grasa insaturada	Grasa Saturada	Calorías totales
Fruta (1/2)	7.5	0	2	0	0	0	0	30
Fruta (1)	15	0	3	0	0	0	0	60
Fruta (2)	30	0	6	0	0	0	0	120
Vegetales (1/2)	2.5	0	1	1	0	0	0	12.5
Vegetales (1)	5	0	2	2	0	0	0	25
Leguminosa (1/2)	10	0	4	4	1	0.4	0.1	60
Leguminosa (1)	20	0	7	8	1	0.7	0.3	120
Azúcar (1)	0	5	0	0	0	0	0	20
Azúcar (2)	0	10	0	0	0	0	0	40
Azúcar (3)	0	15	0	0	0	0	0	60
Harina (1/2)	7.5	0	1	1.5	1	0.4	0.2	40
Harina (1)	15	0	2	3	1	0.8	0.4	80
Harina (2)	30	0	4	6	2	1.6	0.8	160
Harina (3)	45	0	6	9	4	2.4	1.2	240
Lácteo 0%	12	0	0	8	1	0.3	0.4	90
Lácteo 2% (1/2)	6	0	0	4	3	1	1.5	60
Lácteo 2%	12	0	0	8	5	2	3	120
Lácteo entero	12	0	0	8	8	3.1	4.9	150
Carne baja en grasa	0	0	0	7	3	1.3	1.3	51
Carne media grasa (1/2)	0	0	0	3.5	3	1.5	1.3	39
Carne media grasa	0	0	0	7	6	2.9	2.7	78
Carne alta en grasa	0	0	0	7	8	3.9	3.7	96
Grasa saturada	0	0	0	0	5	2.2	2.8	45
Grasa mono	0	0	0	0	5	4.4	0.6	45

Grasa poli	0	0	0	0	5	4.4	0.6	45
María	10	5	1	1	3	1.5	1	90
Soda regular	18	0	0	2	3	3	0	104
Pingüinitos Marinela 4u	11	16	1	2.2	5	3.3	2	166
Pingüinos Minix Marinela 4u	4.3	6.4	0	0.7	3	1.4	1.9	76
Chiky	14	12	1	2	9	3.5	5.5	195
Chiky fresa	15	12		2	9	4	5	195
Chicky wafer	5	10	1	1	7	3	4	130
Yippy	2	15	1	1	8	3	5	145
Mini Yippy	1	8	1	1	4	1.5	2.5	75
Merendina	3	7	1	1	3	1.5	1.5	80
Merendina Choco	4	13	1	1	8	3	5	150
Cremas 4u	12	9	1	1	6	3	3	150
Cremas 6u	18	14	2	1.5	9	4.5	4.5	225
Oreo 4u	10	14	1	1	7	4	3	170
Oreo Chocolate Blanco (2u)	5	16	0	2	8	2	6	170
Festival Sorbeto	7	10	1	1	5	2.5	2.5	120
Wafer Cuétara	14	4	0	0	7	4.5	2	130
Wafer Sabemas	7	10	1	1	5	2.5	2.5	122
Wafer Príncipe Marinela	13.6	7.2	0	2	8	4.4	3.2	160
Campechanas	11.8	2.2	0	1	3	3.4	0	90
Club Social original	16	2	0	2	5	3	2	120
Club Extra original	13	2	1	2	5	2.5	2	115
Tosh relleno yogurt arándanos	7.5	4.5	1	1.5	4	2.5	1.5	95
Yumbo Fibra Miel Linaza Pozuelo	11	5	3	2	3	2	1	115
Fibra Miel Sabemas	10	7	2	2	5	2.5	2.5	132
Yumbo Fibra miel Pozuelo	10	7	2	2	5	2.5	2.5	130

Mantequilla	10	6	1	2	6	2.5	3	125
Artesanas (50g)	22	12	4	2.5	7	4	3	210
Recreo vainilla/limón	17	16	1	2	10	5	5	235
Canasta chocolate	8	6	1	1	5	2	3	115
Canasta guayaba	7	5	2	1	4	2	2	95
Sponch fresa 4u	29.1	36	1	3.6	5	2.7	2.7	324
Sponch chocolate 4u	34.2	28	0	4.5	5	1.8	3.3	315
Club Sauris	12	6	1	2	5	3	2	125
Chips Ahoy 3u	9	10	1	2	6	2	4	138
Chips Ahoy mini 24u	22	14	0	2	10	7	3	240
Choco Naranja Pozuelo	13	27	1	2.5	16	5	11	315
Yemas Pozuelo	20	12	3	3	7	3.5	3.5	215
Escolar	8	8	1	1	3	1	2	99
Emperador Chocolate	10	11	1	1.9	6	2.7	2.9	142
Mamut	7	12	1	1.5	5	1.2	4	131
Mini Chokis	9.6	9.7	1	1.8	5	1.8	3.1	131
Crackets	16.4	5.6	1	0.3	11	5.6	5.6	208
Cocoa Krispies Treats	9	7	0	0.5	3	2	1	90
Zafaris CanCan	15	0	0	2	3	2	1	95
Bokitas original	14	3	1	2	6	3.5	2.5	130
Príncipe Marinela 4u	16.4	15	1	2.8	9	4.4	4.4	216
Príncipe Marinela 8u	32.8	30	2	5.6	16	7.4	8.8	432
Bokitas queso blanco 4u	16	6	1	2	8	4	4	175
Soda trigo y maíz	13	1	1	2	4	2	2	100
Arrolladito Merendina	9	21	1	2	8	3	5	210
Integrales ajonjolí (paq.)	12.5	0	3	3	6	4.5	1.5	120
Realezas (aspiral chocolate) 3u	8	9	1	1	6	2	4	130

Xtra Bites 4u	13.6	7.4	0	1	6	4.3	2.1	147
Stars Marshmallows 3/4t	9	14	1	2	2	1.5	0.5	122
Roditas fresa 25g	15	5	1	2	1	0.5	0.5	100
Trijuelas miel 3/4t	14	10	1	2	1	0.5	0.5	116
Trix Nestlé (colores)	14	8.7	2	1	2	1.1	0.6	116
Naranitas 25g	17	5	1	1	1	0.5	0	100
Choco Krispis 30g	16	9	1	2	1	0.2	0.3	113
Corn Flakes Keloggs 30g	21	3	1	2	0	0	0	108
Froot Loops 30g	12.5	12	1	2	1	0.5	0.5	117
Chokos (roditas chocolate)	14	5	2	2	1	0.5	0.5	100
Yoplait fresa reg botella	12	22	0	6.5	4	1.5	2.5	199
Fresco Leche Vainilla/Fresa	10	20	0	7	4	2.7	1.3	184
Fresco Leche Chocolate	10	24	0	8	5	3.7	1.3	213
Lula Leche Dos Pinos	9	9	0	6	4	1.7	2.3	128
Fortilac (leche entera y arroz)	8	17	0	2.7	3	1.3	1.7	138
Leche con avena Quaker	4	16	1	4	3	2	1	105
TCBY	0.5	4.5	0	1	1	0.5	0.5	34
Lula yogurt fresa frambuesa	5	7	0	4	2	0.5	1.5	82
Yoplait Mini botella	5.7	4.2	0	4.5	2	0.7	1.1	74
Yes Kids Green paq.	6	9	0	4	3	1.5	1	100
Yogurt con chocolate 2 pinos paq.	53	***	0	9	10	4.5	5.5	126
Welchito 200ml	1	25	0	0	0	0	0	100
Hi-C 250ml	0	33	0	0	0	0	0	130
FruVita (jugo)	0	21	0	0	0	0	0	90
Néctar Dos Pinos	6	24	0	0	0	0	0	120
Néctar Dos Pinos Light	10	0	0	0	0	0	0	40
Te Frío Tropical 250ml	2	8	0	0	0	0	0	41

Tropical Frutas 250ml	1	8	0	0	0	0		35
Néctar Del Valle	0	20	0	0	0	0	0	80
Néctar Del Monte	4	30	0	0	0	0	0	140
Fruitables 200ml	1	13	0	0	0	0	0	80
Kerns Junior	4	23	0	0	0	0	0	108
Néctar Dos Pinos	6	24	0	0	0	0	0	120
Kerns Light	8	19	0	0	0	0	0	99
CapriSun	1	13	0	0	0	0	0	50
Néctar Petit	0	29	0	0	0	0	0	120
Néctar Del Frutal	2	29	1	0	0	0	0	130
Aloe Vera King 500ml	5	40	0	0	0	0	0	180
Snack Pack (gelatina)	3	20	0	0	0	0	0	90
Papiolas	15	0	1	3	15	8	7	210
Bolitas de queso paq.	19	0	1	2	13	6	7	210
Papitas Zibas (papas tostadas)	14	0	1	2	10	7.2	2.8	150
Tapita 25g	3	14	2	2	6	3	3	130
Palitos sabor queso Kitty	17	0	0	2	8	4	4	150
Taqueritos extremos hot bbq	14	1	2	2	8	5	3	150
Heinz colado pera	20.5	***	0	0.2	0	0	0	83
Parents Chice colado frutas	3	12	1	0	0	0	0	64
Pringles	22	0	2	1	12	9	3	190
Palomitas caramelo Popi	9	11	1	1	2	1	1	105
Quesoburguesa McDonalds	24	7	2	15	12	6	6	300
Nugs recreo 56g	19	19	1	4	8	4	4	240
Pediasure 225ml	29.7	***	1	6.7	9	8.8	0	225
GraNuts Mani sabor Limón	0	8	4	32	56	48	8	640
GraNuts Maní Japonés	20	16	4	12	10	6	4	400

GraNuts maní, pasa, almendra, arandano	0	12	8	24	52	34	18	640
GraNuts Mani y pasas	0	20	8	24	40	32	8	560
Hersheys nuggets	0.5	5.7	0	1	3	1.2	2	50
Welch Fruit Snacks	4	7	0	0	0	0	0	45
Cup Chocolate 16g	2.8	6.9	0	1.1	5	4.2	0.4	83
Nucita 15g	1	8.6	0	0.4	5	3.6	1.1	82
Churris Kitty 50g	28.3	0	3	3.3	7	3.3	3.3	180
Spiral String Cheese	1	0	0	5	5	2	3	70
String Cheese (tubo queso)	1	0	0	5	5	2	3	70
Fuze tea Herbal 500ml	0	38	0	0	0	0	0	160
Fuze tea Limón	0	30	0	0	0	0	0	120
Fuze tea light	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicharron inflado kitty 20g	10.8	0	0	1.8	4	1.2	2.4	84
Rompopo Dos Pinos 250ml	10	24	0	7	5	2.1	2.9	209
Cremas surtidas (colores)	15.4	6.6	0	2.6	7	5	1.6	161
Jugazzo Petit	2	14	0	0	0	0	0	70
Bizcocho La Tica 45g	24	***	5	6	14	***	***	240
Bizcocho Palmareño 30g	18	0	0	2	7	5.3	2	49
Festival Choko Fresa	8	14	1	1	9	3.7	5.3	175

ANEXO 7. DEDICATORIA

Primero a Dios, por poner en mi camino esta carrera tan hermosa, darme la fuerza para no desistir y la sabiduría para poder concluir con éxito esta etapa universitaria.

A mis papás, por darme la vida y su bendición para perseguir mis sueños, en especial a mi padre por ser mi mayor ejemplo de disciplina y por todos los valores que me inculcó.

A mi esposo Leonardo, por la ayuda que me brindó en la elaboración de los instrumentos y por resolver en conjunto los obstáculos que se me presentaban.

A mi hija Emma, por atravesar conmigo los sacrificios que fueron necesarios durante estos años y ser la razón principal que me impulsa a nunca rendirme.

ANEXO 8. AGRADECIMIENTO

A las instituciones públicas y privadas que me abrieron las puertas para realizar el plan piloto y la recolección de datos, a las profesoras, asistentes y directores quienes me brindaron su tiempo y amabilidad, Dios bendiga a las instituciones y su trabajo.

A mí tutora, Ingrid Cerna Solís, por ser mi guía cuando que necesitaba encontrar soluciones, por sus recomendaciones, su buen trato y el tiempo que dedicó para atenderme.

A los familiares, quienes me brindaron su apoyo de diferentes maneras.

ANEXO 9. IMÁGENES DE LAS MERIENDAS, KINDER PRIVADO Y PÚBLICO

Fotos del kínder privado, según el día cuando se tomó la fotografía de la merienda



IMAGEN N°1. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°2. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°3. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°4. Kínder privado, día 1

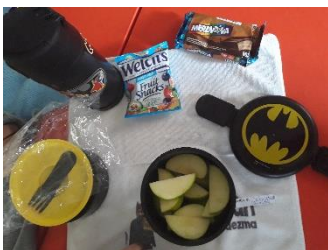


IMAGEN N°5. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°6. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°7. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°8. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°9. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°10. kínder privado, día 1



IMAGEN N°11. kínder privado, día 1



IMAGEN N°12. kínder privado, día 1



IMAGEN N°13. kínder privado, día 1

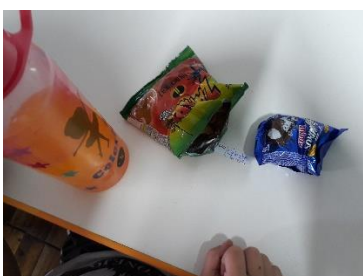


IMAGEN N°14. kínder privado, día 1



IMAGEN N°15. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°16. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°17. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°18. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°19. Kínder privado, día 1



IMAGEN N°20. kínder privado, día 1



IMAGEN N°21. kínder privado, día 1



IMAGEN N°22. kínder privado, día 1



IMAGEN N°23. kínder privado, día 1



IMAGEN N°24. kínder privado, día 1



IMAGEN N°25. kínder privado, día 1



IMAGEN N°26. kínder privado, día 1



IMAGEN N°27. kínder privado, día 1

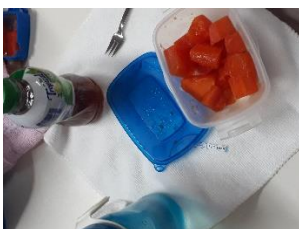


IMAGEN N°28. kínder privado, día 1



IMAGEN N°29. kínder privado, día 1



IMAGEN N°30. kínder privado, día 1



IMAGEN N°31. kínder privado, día 1



IMAGEN N°32. kínder privado, día 1



IMAGEN N°33. kínder privado, día 1



IMAGEN N°34. kínder privado, día 2



IMAGEN N°35. kínder privado, día 2



IMAGEN N°36. kínder privado, día 2



IMAGEN N°37. kínder privado, día 2



IMAGEN N°38. kínder privado, día 2



IMAGEN N°39. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°40. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°41. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°42. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°43. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°44. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°45. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°46. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°47. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°48. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°49. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°50. kínder privado, día 2



IMAGEN N°51. kínder privado, día 2



IMAGEN N°52. kínder privado, día 2



IMAGEN N°53. kínder privado, día 2



IMAGEN N°54. kínder privado, día 2



IMAGEN N°55. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°56. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°57. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°58. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°59. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°60. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°61. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°62. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°63. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°64. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°65. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°66. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°67. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°68. Kínder privado, día 2



IMAGEN N°69. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°70. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°71. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°72. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°73. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°74. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°75. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°76. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°77. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°78. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°79. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°80. Kínder privado, día 3

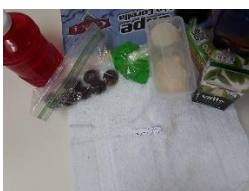


IMAGEN N°81. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°82. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°83. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°84. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°85. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°86. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°87. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°88. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°89. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°90. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°91. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°92. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°93. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°94. Kínder privado, día 3

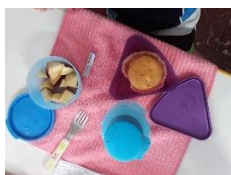


IMAGEN N°95. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°96. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°97. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°98. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°99. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°100. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°101. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°102. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°103. Kínder privado, día 3



IMAGEN N°104. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°105. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°106. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°107. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°108. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°109. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°110. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°111. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°112. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°113. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°114. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°115. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°116. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°117. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°118. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°119. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°120. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°121. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°122. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°123. Kínder privado, día 4

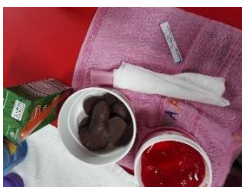


IMAGEN N°124. kínder privado, día 4



IMAGEN N°125. kínder privado, día 4



IMAGEN N°126. kínder privado, día 4



IMAGEN N°127. kínder privado, día 4



IMAGEN N°128. kínder privado, día 4



IMAGEN N°129. kínder privado, día 4



IMAGEN N°130. kínder privado, día 4



IMAGEN N°131. kínder privado, día 4



IMAGEN N°132. kínder privado, día 4



IMAGEN N°133. kínder privado, día 4



IMAGEN N°134. kínder privado, día 4



IMAGEN N°135. Kínder privado, día 4



IMAGEN N°136. Kínder privado, día 4

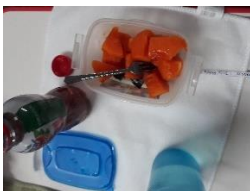


IMAGEN N°137. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°138. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°139. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°140. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°141. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°142. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°143. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°144. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°145. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°146. Kínder privado, día 5

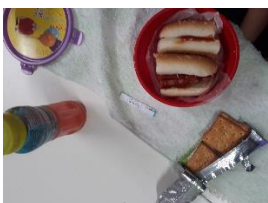


IMAGEN N°147. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°148. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°149. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°150. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°151. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°152. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°153. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°154. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°155. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°156. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°157. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°158. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°159. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°160. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°161. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°162. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°163. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°164. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°165. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°166. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°167. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°168. Kínder privado, día 5



IMAGEN N°169. Kínder privado, día 5

Fotos del kínder público, según el día cuando se tomó la fotografía de la merienda



IMAGEN N°170. Kínder público, día 1



IMAGEN N°171. Kínder público, día 1



IMAGEN N°172. Kínder público, día 1



IMAGEN N°173. Kínder público, día 1



IMAGEN N°174. Kínder público, día 1



IMAGEN N°175. Kínder público, día 1



IMAGEN N°176. Kínder público, día 1



IMAGEN N°177. Kínder público, día 1



IMAGEN N°178. Kínder público, día 1



IMAGEN N°179. Kínder público, día 1



IMAGEN N°180. Kínder público, día 1



IMAGEN N°181. Kínder público, día 1

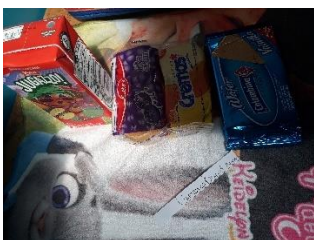


IMAGEN N°182. Kínder público, día 1



IMAGEN N°183. kínder público, día 1



IMAGEN N°184. kínder público, día 1



IMAGEN N°185. kínder público, día 1



IMAGEN N°186. kínder público, día 1



IMAGEN N°187. kínder público, día 1



IMAGEN N°188. kínder público, día 1



IMAGEN N°189. kínder público, día 1



IMAGEN N°190. kínder público, día 1



IMAGEN N°191. kínder público, día 1



IMAGEN N°192. kínder público, día 1



IMAGEN N°193. kínder público, día 1



IMAGEN N°194. kínder público, día 1



IMAGEN N°195. kínder público, día 1



IMAGEN N°196. kínder público, día 1



IMAGEN N°197. kínder público, día 1



IMAGEN N°198. kínder público, día 1



IMAGEN N°199. kínder público, día 2



IMAGEN N°200. kínder público, día 2



IMAGEN N°201. kínder público, día 2



IMAGEN N°202. kínder público, día 2



IMAGEN N°203. kínder público, día 2



IMAGEN N°204. kínder público, día 2



IMAGEN N°205. kínder público, día 2



IMAGEN N°206. kínder público, día 2



IMAGEN N°207. kínder público, día 2



IMAGEN N°208. kínder público, día 2



IMAGEN N°209. kínder público, día 2



IMAGEN N°210. kínder público, día 2



IMAGEN N°211. kínder público, día 2



IMAGEN N°212. kínder público, día 2



IMAGEN N°213. kínder público, día 2



IMAGEN N°214. kínder público, día 2



IMAGEN N°215. kínder público, día 2



IMAGEN N°216. kínder público, día 2



IMAGEN N°217. kínder público, día 2



IMAGEN N°218. kínder público, día 2



IMAGEN N°219. kínder público, día



IMAGEN N°220. kínder público, día 2



IMAGEN N°221. kínder público, día 2



IMAGEN N°222. Kínder público, día 2



IMAGEN N°223. Kínder público, día 2



IMAGEN N°224. Kínder público, día 2



IMAGEN N°225. Kínder público, día 2



IMAGEN N°226. kínder público, día 2



IMAGEN N°227. kínder público, día 2



IMAGEN N°228. kínder público, día 3



IMAGEN N°229. kínder público, día 3



IMAGEN N°230. kínder público, día 3



IMAGEN N°231. kínder público, día 3



IMAGEN N°232. kínder público, día 3



IMAGEN N°233. kínder público, día 3



IMAGEN N°234. Kínder público, día 3



IMAGEN N°235. Kínder público, día 3



IMAGEN N°236. Kínder público, día 3



IMAGEN N°237. Kínder público, día 3



IMAGEN N°238. Kínder público, día 3



IMAGEN N°239. Kínder público, día 3



IMAGEN N°240. Kínder público, día 3



IMAGEN N°241. Kínder público, día 3



IMAGEN N°242. Kínder público, día 3



IMAGEN N°243. Kínder público, día 3



IMAGEN N°244. Kínder público, día 3



IMAGEN N°245. Kínder público, día 3



IMAGEN N°246. Kínder público, día 3



IMAGEN N°247. Kínder público, día 3



IMAGEN N°248. kínder público, día 3



IMAGEN N°249. kínder público, día 3



IMAGEN N°250. kínder público, día 3



IMAGEN N°251. kínder público, día 3



IMAGEN N°252. kínder público, día 3



IMAGEN N°253. kínder público, día 3



IMAGEN N°254. kínder público, día 3



IMAGEN N°255. kínder público, día 3



IMAGEN N°256. kínder público, día 3



IMAGEN N°257. kínder público, día 4



IMAGEN N°258. kínder público, día 4



IMAGEN N°259. kínder público, día 4

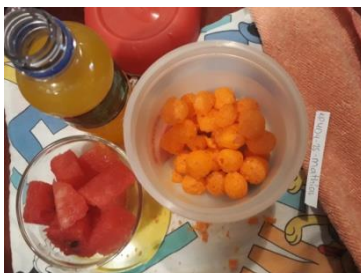


IMAGEN N°260. kínder público, día 4



IMAGEN N°261. kínder público, día 4



IMAGEN N°262. kínder público, día 4



IMAGEN N°263. kínder público, día 4



IMAGEN N°264. kínder público, día 4



IMAGEN N°265. kínder público, día 4



IMAGEN N°266. kínder público, día 4

IMAGEN N°267. kínder público, día 4



IMAGEN N°268. kínder público, día 4



IMAGEN N°269. Kínder público, día 4



IMAGEN N°270. Kínder público, día 4



IMAGEN N°271. Kínder público, día 4



IMAGEN N°272. kínder público, día 4



IMAGEN N°273. kínder público, día 4



IMAGEN N°274. kínder público, día 4



IMAGEN N°275. kínder público, día 4



IMAGEN N°276. kínder público, día 4



IMAGEN N°277. Kínder público, día 4



IMAGEN N°278. Kínder público, día 4



IMAGEN N°279. Kínder público, día 4



IMAGEN N°280. Kínder público, día 4



IMAGEN N°281. kínder público, día 4



IMAGEN N°282. kínder público, día 4

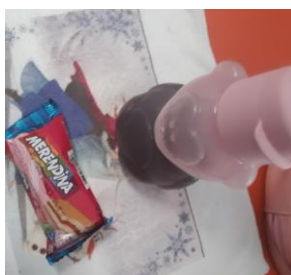


IMAGEN N°283. kínder público, día 4



IMAGEN N°284. kínder público, día 4



IMAGEN N°285. Kínder público, día 4



IMAGEN N°286. Kínder público, día 5



IMAGEN N°287. Kínder público, día 5



IMAGEN N°288. Kínder público, día 5



IMAGEN N°289. Kínder público, día 5



IMAGEN N°290. Kínder público, día 5



IMAGEN N°291. Kínder público, día 5



IMAGEN N°292. Kínder público, día 5

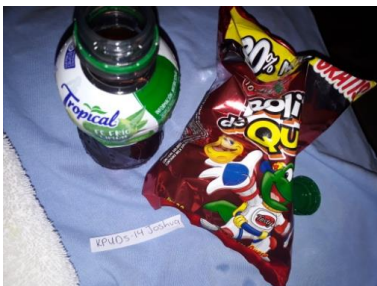


IMAGEN N°293. Kinder público, día 5



IMAGEN N°294. Kinder público, día 5



IMAGEN N°295. Kinder público, día 5



IMAGEN N°296. Kinder público, día 5



IMAGEN N°297. Kínder público, día 5



IMAGEN N°298. Kínder público, día 5



IMAGEN N°299. Kínder público, día 5



IMAGEN N°300. Kínder público, día 5



IMAGEN N°301. kínder público, día 5



IMAGEN N°302. kínder público, día 5



IMAGEN N°303. kínder público, día 5



IMAGEN N°304. kínder público, día 5



IMAGEN N°305. Kínder público, día 5



IMAGEN N°306. Kínder público, día 5



IMAGEN N°307. Kínder público, día 5



IMAGEN N°308. Kínder público, día 5



IMAGEN N°309. Kínder público, día 5



IMAGEN N°310. Kínder público, día 5



IMAGEN N°311. Kínder público, día 5



IMAGEN N°312. Kínder público, día 5

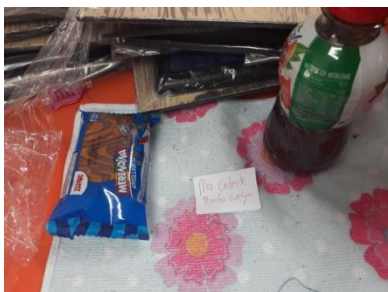


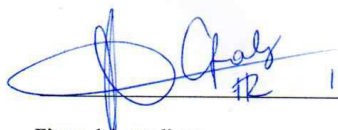
IMAGEN N°313. kínder público, día 5



IMAGEN N°314. kínder público, día 5

DECLARACIÓN JURADA

Yo Gabriela Isabel Hidalgo Ramírez , mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1412-0362 egresado de la carrera de Nutrición Humana 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 HUMANA, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: RELACIÓN DEL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LOS PADRES DE FAMILIA CON LA CALIDAD Y TIPO DE MERIENDAS DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE UN KINDER PRIVADO Y UNO PÚBLICO EN EL CANTÓN DE DESAMPARADOS, 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 veinticinco días del mes de marzo del año dos mil diecinueve.



114120362

Firma del estudiante

Cédula

San José, 25 de marzo 2019

Carrera de Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Gabriela Hidalgo Ramírez, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"RELACIÓN DEL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LOS PADRES DE FAMILIA CON LA CALIDAD Y TIPO DE MERIENDAS DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE UN KINDER PRIVADO Y UNO PÚBLICO EN EL CANTÓN DE DESAMPARADOS, 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	10%
Cumplimiento de entregas de avance	5%
Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados	30%
Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	23%
Calidad y detalle del marco teórico	20%
Calificación final	88

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

San José, 31 de mayo, 2019

MSc. Yorleni Chacón Sandy

Directora de la Escuela de Nutrición

Universidad Hispanoamericana, Sede Aranjuez

Leí y corregí el Trabajo Final de Graduación: "Relación del conocimiento nutricional de los padres de familia con la calidad y tipo de meriendas de los niños de preparatoria de un kinder privado y uno público en el Cantón de Desamparados, 2019", elaborado por la estudiante Gabriela Isabel Hidalgo Ramírez, cédula 1-1412-0362, para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

Corregí el trabajo en aspectos, tales como: construcción de párrafos, vicios del lenguaje que se trasladan a lo escrito, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico, y desde ese punto de vista considero que está listo para ser presentado como Trabajo Final de Graduación, por cuanto cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Hispanoamericana.

Atentamente,



MSc. Edgar Rojas González

Carné 2443

Teléfono: 88822158

Correo: edgarrojasg27@gmail.com

31 de mayo del 2019

Señores

Departamento de Registro

Presente

La estudiante GABRIELA HIDALGO RAMÍREZ me ha presentado para efecto de revisión y aprobación el trabajo de investigación denominado: **RELACIÓN DEL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LOS PADRES DE FAMILIA CON LA CALIDAD Y TIPO DE MERIENDAS DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE UN KINDER PRIVADO Y UNO PÚBLICO EN EL CANTÓN DE DESAMPARADOS, 2019**, la cual se ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

Se revisaron aspectos de análisis de datos, recolección de información, aporte teórico del tema; presentando adecuada coherencia entre los datos presentados.

He leído y revisado el documento, por lo que doy visto bueno para que sea defendido públicamente.

Atentamente,



Dra. Verónica Bellido Irfas

Nutricionista

Cód. 224-10

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 19 julio del 2019

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La/El suscrita/o Gabriela Hidalgo Román con número de identificación 11412036 autora del trabajo de graduación titulado "Relación del compromiso nutricional de los padres de familia con la calidad y tipo de meriendas de los niños de preparatoria de una escuela de la zona de unincindes de Heredia y una publicación presentada y el cantón de Desamparados 2019." aprobado en el año 2019 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición (80) (NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) 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,


Firma y Documento de Identificación

