

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO DE
LOS PADRES DE FAMILIA Y LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS DE INGESTA DE FRUTAS,
VEGETALES Y EL ESTADO NUTRICIONAL
EN NIÑOS ESCOLARES DE DOS CENTROS
EDUCATIVOS PÚBLICOS DEL CANTÓN DE
MORA, 2017**

ANGÉLICA RETANA ARAYA

ABRIL, 2018

DEDICATORIA

Especialmente a Dios, por ser mi principal guía y fortaleza para alcanzar mis metas.

A mis padres, Gerónimo Retana y Ligia Araya, por el gran apoyo incondicional brindado día con día y amor tan grande que siempre me han dado en esta etapa de mi vida, que gracias a ellos soy la persona que he podido llegar hasta aquí y poder concluir con mucho orgullo mi carrera profesional.

A mi hermano Luis Antonio Retana, que fue un gran apoyo en esta aventura y confiar plenamente a mi abuelito que ya no estás aquí físicamente pero que te llevo en mi corazón.

A mi novio y mejor amigo Wagner López por ser mi compañero de largos años de estudio y siempre estar ahí en todo momento y apoyarme incondicionalmente.

Y a toda mi familia, por el gran apoyo brindado siempre.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento, en primer lugar, a la tutora MSc. Yorleny Chacón, directora de carrera, por su disponibilidad, paciencia y apoyo brindado a mi persona.

A la directora Lucia Acuña de las escuelas de San Bosco y al director Rafael Aguerro de la escuela Rogelio Fernández Güell, por permitirme realizar la elaboración de investigación en dichas instituciones.

Y a mi amiga María José Mora, por siempre estar ahí dándonos apoyo mutuamente con el objetivo de continuar y culminar el sueño que compartimos juntas.

RESUMEN

Introducción: el presente estudio tiene como finalidad conocer los hábitos de alimentación, el estado nutricional de escolares de dos centros educativos. **Objetivo general:** Determinar la relación entre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora 2018, para el mejoramiento de la educación alimentaria. **Metodología:** el enfoque es cuantitativo, de manera descriptiva, la población en estudio son niños matriculados en dos escuelas públicas de alrededores del cantón de Mora, Escuela San Bosco y Escuela Rogelio Fernández Güell, población 493 y se trabaja con una muestra 160 niños, el diseño es no experimental y de manera transversal **Resultados y discusión:** el 88% de los padres de familia presentan un buen conocimiento de hábitos de alimentación en cuanto al consumo de frutas y vegetales, mismos presentan conocimiento pero no es aplicado en su alimentación. En cuanto a los hábitos de alimentación con respecto a la ingesta de frutas el 35% indican que consumen una porción durante el día, seguidamente con un 30% indican que consumen dos porciones de vegetales, lo cual se encuentra muy por debajo de las recomendaciones de consumir 5 porciones al día, de ambas. Y por último, de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC) de los niños en gran parte se encuentra con un 21% se da la tendencia de obesidad, más abajo podemos encontrar con un 12% presentan sobrepeso porcentajes que son altos en los cuales se deben seguir trabajando duramente en la parte de educación nutricional. **Conclusión:** en general, los padres de familia tienen conocimiento de hábitos de alimentación, pero no los aplican en su alimentación, además cumplen un rol importante en la formación de hábitos de alimentación relacionados con la ingesta de frutas y vegetales y el reflejo del estado nutricional de sus hijos puede estar afectado por malos patrones de alimentación. **Palabras claves:** Conocimiento, hábitos de alimentación, frecuencia de consumo de frutas y vegetales, estado nutricional.

ABSTRACT Introduction: this study aims to know the knowledge of eating habits, and the nutritional status of schoolchildren of two educational centers. **General objective:** To determine the relationship between the knowledge of the parents and the eating habits of fruits, vegetables and the nutritional status of school children of two public schools of the Mora canton 2018, for the improvement of food education. **Methodology:** quantitative approach, in a descriptive manner. Children enrolled in two public schools around Moracanton: San Bosco School and Rogelio Fernández Güell School. Total population of 493, study sample of 160. Non-experimental and transversal design. **Results and discussion:** 88% of the parents evidence a good knowledge of eating habits in terms of fruit and vegetable consumption, they also present the knowledge but do not apply it to their diet. In regards to the eating habits concerning the intake of fruits, 35% of the parents indicate that they consume one portion during the day. As for vegetables, 30% mention two portions of vegetables. This is well below the recommendations of consuming 5 portions a day of both. Lastly, according to the body mass index (BMI) of children, a great portion presents a tendency for obesity (21%), and below that, 12% are overweight. The percentages are high, and show the necessity of continuing to work hard in the nutritional education. **Conclusion:** in general, parents present knowledge of eating habits, but do not apply them to their diet. They also play an important role in the formation of eating habits related to the intake of fruits and vegetables, and the reflection of the nutritional status of their children that may be affected by bad eating patterns. **Key words:** Knowledge, eating habits, frequency of fruit and vegetable consumption, nutritional status.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN	IV
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1.1 <i>Antecedentes del problema</i>	2
1.1.2 <i>Delimitación del problema</i>	8
1.1.3 <i>Justificación</i>	9
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.3.1 <i>Objetivo general</i>	11
1.3.2 <i>Objetivo específico</i>	11
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	11
1.4.1 <i>Alcances</i>	12
1.4.2 <i>Limitaciones</i>	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	14
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL	15
2.2.1 <i>Definición de hábitos alimentarios</i>	15
2.2.2 <i>Conocimientos de ingesta de frutas y vegetales</i>	17
2.2.3 <i>Generalidades de estado nutricional en niños</i>	19
2.2.4 <i>Concepto de sobrepeso y obesidad en niños</i>	22
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	25
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	26
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	26
3.3 OBJETIVO DE ESTUDIO	26
3.3.1 <i>Área de estudio</i>	26
3.3.2 <i>Población</i>	27
3.3.3 <i>Muestra</i>	28
3.3.4 <i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	28
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	29
3.4.1 <i>Técnica</i>	29
3.4.2 <i>Equipo</i>	30
3.4.3 <i>Instrumento</i>	30
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	31
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	31

3.7	PLAN PILOTO.....	33
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS		36
4.1	ANÁLISIS UNIVARIADO	37
4.1.1	<i>Características sociodemográficas</i>	37
4.1.2	<i>Conocimiento de hábitos alimentarios</i>	43
4.1.3	<i>Hábitos de alimentación.....</i>	44
4.1.4	<i>Datos generales del niño</i>	53
4.1.5	<i>Alimentación de los niños(a).....</i>	55
4.1.6	<i>Estado Nutricional del niño.....</i>	59
4.2	ANÁLISIS BIVARIADO	61
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS		71
5.1	CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	72
5.2	CONOCIMIENTO DE HáBITOS DE ALIMENTACIÓN	75
5.3	HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.....	75
5.4	ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS(A).....	80
5.5	ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO	82
CAPÍTULO VI: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....		88
6.1	CONCLUSIONES	89
6.2	RECOMENDACIONES.....	92
BIBLIOGRAFÍA.....		¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
BIBLIOGRAFÍA		94
ANEXOS		109
	ANEXO # 1. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	110
	ANEXO # 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO	121
	ANEXOS #3. GRÁFICAS PARA EVALUAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑAS Y NIÑOS.....	123
	ANEXO #4.GRÁFICAS PARA EVALUAR LA TALLA Y EDAD EN NIÑAS Y NIÑOS.....	125

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1 Sexo de los padres de familia en niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----	38
Figura N°2 Edad de padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----	39
Figura N°3 Estado civil de los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	40
Figura N° 4 Nivel educativo de los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	41
Figura N° 5 Ingresos familiares de los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----	42
Figura N° 6 Conocimiento de hábitos alimentarios de padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	43
Figura N° 7 Hábitos de frecuencia, tiempos de comida de padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	44
Figura N° 8 Tiempos de comida realizados por padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. ---	45
Figura N° 9 Compra de alimentos por los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----	46
Figura N°10 Padres de familia que consumen frutas diariamente con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. ---	47

Figura N° 11 Padres de familia y cantidad de porciones de frutas que consumen diariamente con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	48
Figura N°12 Frecuencia de consumo de frutas por parte de los padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	49
Figura N° 13 Padres de familia que consumen vegetales diariamente con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	50
Figura N°14Números de porciones de vegetales que consumen diariamente los padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	51
Figura N° 15 Frecuencia de consumo de vegetales por parte de padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	52
Figura N°16 Sexo de los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	53
Figura N°17 Edad de los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	54
Figura N° 18 Merienda que llevan los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	55
Figura N° 19 Cantidad de dinero que llevan los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	56

Figura N° 20 Cantidad de niños escolares que consumen frutas diariamente que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----	57
Figura N° 21 Cantidad de niños que consumen vegetales diariamente que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	58
Figura N°22 Porcentaje del índice de masa corporal en niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	59
Figura N°23 Porcentaje de niños escolares en cuanto a talla para la edad que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	60
Figura N° 24 Conocimiento de hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de frutas por parte de padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	62
Figura N° 25 Conocimiento de hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de vegetales de los padres de familia de los niños escolares que asisten dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	63
Figura N° 26 Estado nutricional del niño (a) con base en las porciones diaria de frutas consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	64
Figura N° 27 Estado nutricional del niño (a) con base en la ingesta diaria de frutas consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	65
Figura N° 28 Relación entre el estado nutricional de los niños (a) con base en las porciones diarias de vegetales consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.-----	66

- Figura N° 29 Estado nutricional del niño (a) con base en la ingesta diaria de vegetales consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----67
- Figura N° 30 Porción de frutas consumidas por los padres de familia con base en las frutas consumidas por los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----68
- Figura N° 31 Porción de vegetales consumidas por los padres de familia con base en las vegetales consumidas por los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----69
- Figura N° 32 Relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia con base en el estado nutricional de los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018. -----70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cantidad de niños matriculados por escuela de San Bosco y Rogelio Fernández Güell y el grado académico ubicadas en el cantón de Mora, 2018.-----	27
Tabla2. Operacionalización de variables de los encargados de padres de familia de niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018.-----	31

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se habla sobre la problemática que se ha venido enmarcando en cuanto al conocimiento que tienen los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en niños escolares.

De acuerdo a un estudio realizado en España señala que se han producido importantes cambios sociales y económicos, los cuales han influido en los hábitos de vida de la población, en el caso de la población infantil y adolescentes de España, el estudio en niños, puso de manifiesto un progresivo aumento de la prevalencia obesidad (13,9%) y del sobrepeso (12,4%) en relación con estudios anteriores, siendo además superior en hombres que en mujeres y, atendiendo a la edad, superior entre los más jóvenes (de 6 a 13 años) (Tovar Galvez, Martín Cuesta , González Jiménez, & Río Valle, 2017).

Existe un estudio donde se determina que actualmente con el proceso de desarrollo, los cambios acelerados de cultura, el padre y la madre de familia suelen trabajar por jornadas completas lo cual tiene menos disposición de tiempo para la preparación de los alimentos esto genera que la calidad de alimentos que consumen los niños sea más artificial, de paquetillo, altos en azúcar, grasa y altos en calorías. Y esto genera que estos sean bajos en frutas y vegetales (Moñino, y otros, 2016).

De acuerdo con lo que menciona el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España, señala que la prevalencia de obesidad infantil se mantiene relativamente estable en los últimos años. Un 27.8% de esta población, padece obesidad o sobrepeso y uno de cada 10 niños tiene obesidad y sobrepeso, siendo similar en ambos sexos. El estudio antropométrico realizado en el año 2007 en niños de 3 a 12 años se pudo comprobar que la prevalencia de sobrepeso era de

10.6% y la de obesidad del 16.3%, porcentajes superiores a la media nacional (García & Pérez, 2014).

Un estudio de investigación realizado en la Ciudad de México menciona que el 48.6% tuvo sobrepeso u obesidad. Además, los alimentos con mayor frecuencia que tienen fueron frutas, pizzas, leche con sabor y papas a la francesa (fritas). Los alimentos menos preferidos fueron verduras, cereales integrales, pescado, carnes y queso. El agua (72%) y las bebidas azucaradas (71%) tuvieron alta preferencia. No se encontraron variaciones en las preferencias con respecto al estado nutricional (Sánchez García, Reyes Morales, & González Unzaga, 2014).

Entre los programas a nivel internacional se da la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), los principales problemas que se están dando a nivel de este país de México son problemas nutricionales que tienen que ver con la obesidad, en las etapas escolares de acuerdo con la investigación para la población en edad escolar (5 a 11 años) la prevalencia de sobrepeso más obesidad en 2012, fue 34.4% (19.8% y 14.6% respectivamente) lo que representa 5, 664,870 niños a nivel nacional. Para las niñas esta cifra es de 32% (20.2% sobrepeso y 11.8% obesidad) y niños 36.9% (19.5% y 17.4%, respectivamente), por lo cual concluye que un balance adecuado de hábitos alimentarios y mantenerse activos físicamente genera una mayor esperanza de vida, y más saludables (Gutiérrez, Rivera, Shamah, Oropeza, & Hernández, 2012).

Existen diferentes programas como el perfil nacional de consumo de frutas y verduras de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia (2012), donde incentivan planes de programas para que se dé una implementación de estos alimentos en el diario vivir de las personas, además, acerca de cuál es la importancia y cuáles son los beneficios del consumo de frutas y vegetales. También de la importancia de la inocuidad, acceso y disponibilidad que pueden ser tentativas a que se dé una disminución de este tipo de alimentos (Gaviria , Ruiz, et al., 2012).

También la promoción de hábitos de alimentación y estilos de vida saludables en los niños se ha convertido en una de las prioridades de la política de salud de Chile, después que la Organización Mundial de la Salud propuso una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, lo que plantea como desafío para los gobiernos el conseguir un cambio conductual de la sociedad y los individuos, que permita disminuir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

De manera que se realizó un estudio a través de una encuesta a niños y niñas de pre-kínder, kínder, primero y segundo año básico, sus padres y profesores acerca del conocimiento y consumo de alimentos saludables y no saludables. Se encontró un excelente conocimiento en los niños de lo que era una alimentación saludable, con un adecuado consumo de ellos.

En los padres, en cambio, a pesar de tener conocimientos adecuados, su consumo era muy poco saludable, al igual que en los profesores. Respecto a la distribución de las comidas en el día, un 98% de los padres señaló que toman desayuno; un 96% que almuerzan y un 77% que toman té. En la noche cenan tan sólo un 55%, siendo este hábito significativamente mayor en los padres de pre-kínder y kínder que en los de 1° y 2° año básico.

Todo lo anterior demuestra que es imperativo contar con programas de educación alimentaria y nutricional que considere la situación actual de conocimientos y hábitos de consumo de los niños, sus padres y profesores, para que los incluya en forma conjunta en la educación alimentaria nutricional (Fernando, 2012).

Un estudio encontrado en España prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños españoles, cercana al 12,4% y 13,9% respectivamente; El excesivo consumo de alimentos de alta densidad energética, ricos en grasas saturadas, azúcar y sal, la falta de actividad física y el incremento de

actividades sedentarias, representan en la actualidad los estilos de vida de gran parte de la población infantil.

Este desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético sostenido por períodos prolongados de tiempo ha sido reconocido internacionalmente como la principal causa de la elevada y creciente prevalencia de obesidad (Rodríguez, Martín, et al., 2012).

Se menciona que durante el año 2010 la encuesta global de salud escolar, aplicada a una muestra representativa de estudiantes de segundo, tercero y cuarto grado de educación secundaria de escuelas estatales; donde los resultados de dicha encuesta muestran que en el último mes sólo el 31,7% de entrevistados consumió frutas habitualmente dos o más veces al día, y solo el 8,9% consumió verduras habitualmente tres o más veces al día. En contraste, 54% de ellos consumieron gaseosas una o más veces al día en los últimos treinta días y 10,7% comieron en un restaurante de comida rápida tres o más días en la última semana.

En relación con la actividad física demostró que solo 24,8% de estudiantes realizó actividad física al menos 60 minutos por día, por lo menos 5 de los últimos 7 días, y un 28,6% pasó tres o más horas al día realizando actividades sedentarias durante un día típico o usual. Estas cifras muestran que existe un alto porcentaje de la población escolar que tiene poca actividad física de manera rutinaria (García, Cárdenas, Gutiérrez , & Malo, 2011).

Con respecto a la inactividad física se ha visto como factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños son una de las principales causas de enfermedades crónica no transmisible, además el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria en México, menciona que sólo 35% de las personas entre 10 y 19 años son activas.

Más de la mitad de estos adolescentes pasan 14 horas semanales o más frente a la televisión, y una cuarta parte de ellos pasa hasta tres horas diarias en promedio. Entre los adolescentes y adultos jóvenes (de 12 a 29 años) tan sólo 40% practica algún tipo de actividad física, y el sedentarismo es mayor en mujeres que entre hombres.

Sin embargo, esas oportunidades tampoco suelen ser aprovechadas de manera suficiente. En las escuelas de la Ciudad de México, por ejemplo, se dedican únicamente 60 minutos semanales a la actividad física moderada o vigorosa (Barquero, et al., 2010).

Otro de los documentos encontrados en Costa Rica se encuentra el Programa Integral de Mercadeo Agropecuario; con el fin es incentivar al consumo de frutas y vegetales con una promoción de campaña “5 al día” con el fin de promover el consumo de cinco raciones entre vegetales y frutas al día y de esta manera fomentar el consumo de la población estudiantil costarricense y general (Solís Madrigal , 2016).

Además, el Censo escolar de peso/ talla en Costa Rica, se determina que el consumo excesivo de calorías, junto con el desbalance alimentario y la carencia de actividad física; esto generando que los niños y niñas tengan mayores probabilidades de presentar el desarrollo de sobrepeso, obesidad y con ello la prevalencia del desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles. Siendo esto una de las problemáticas más destacadas que se están presentando actualmente en nuestro país de acuerdo con el último censo escolar que se realizó en Costa Rica (Censo Escolar Peso/ Talla Costa Rica, 2016).

De acuerdo con las estrategias de programas sobre fomentar el consumo mundial de frutas y verduras, presentado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se menciona que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los diez factores de riesgo principales que contribuyen a

la mortalidad (Promueven hábitos alimentarios saludables en los centros educativos de Costa Rica, 2012).

Y junto con la Asamblea Mundial de la Salud (AMS), se propone fomentar activamente dicho consumo en todo el mundo, y en especial en los países en desarrollo. La incorporación del consumo de frutas y verduras a la prevención nacional de las enfermedades crónicas y a los programas de salud escolar es un objetivo central (Fomento del consumo mundial de frutas y verduras, 2014).

Entre los encontrados a nivel nacional entre los cuales se encuentra el Plan Nacional de Actividad Física 2011- 2021 representa una acción concreta del Estado Costarricense, específicamente del Ministerio de Salud y el Ministerio de Deporte y Recreación a través del Instituto Costarricense del Deporte y Recreación, que tiene como propósito de implementar la actividad física y mejorar los hábitos alimentarios de la población Costarricense con el fin de disminuir causas de mortalidad y prevenir enfermedades y mejoras del bienestar en general (Ávila, Todd, & Vargas , 2011).

Como datos de la población en investigación pertenecientes al cantón de Mora, según el Instituto Nacional Estadísticas y Censos (INEC), la población del cantón de Mora para el año 2008 eran 24 208 personas y para el año 2018, de 29 821 personas. Según los datos existentes para el año 2008, la población femenina era de 11 920 y la masculina de 12 288. Para el año 2018, la población femenina es de 15 810 y la masculina 14 011. Y la población total del distrito Colón es de 17 127 personas de las cuales 9 164 son femeninas y masculinos 7 963. La población urbana es 45,9% del total de la población.

Los grupos de poblaciones se distribuyen de la siguiente manera de 18 a 24 años 1 442 personas 25 a 30 años 1 596 personas, 31 a 36 años 3 095 personas 37 a 42 años 2701 personas, 43 a 48

años 2408 personas, 49 a 54 años 2272 personas, 55 a 60 años 959 personas y más de 61 años 2252 personas. Además, el porcentaje de personas casadas o unidas es del 51.9%.

Entre el nivel educativo de la población para el año 2000 el porcentaje de analfabetismo de cada 100 personas era de 95,5% y para el año 2011 paso a un 98%. De acuerdo con grupos de edades 10 a 24 años en el año 2000 era de 98,4% al 2011 paso a un 99,4%. Y de 25 a más años, en el año 2000 era de 93, 8% y para el año 2011 paso a ser 97,4%.

Además del 100% de la población, presenta un 25, 9% obtienen una educación superior, seguido de 27,1% tiene una primaria completa con un 16,3% una secundaria incompleta un 15,8% tiene una secundaria completa y más abajo encontramos con un 12,0% primaria incompleta y por último 2,9% no obtiene ningún estudio. Y la asistencia a la educación en menores de 5 años es de un 19, 9%, de 5 a 17 años en el año 2000 era de 83,8% y para el año 2011 paso a 91,1%, de 18 a 24 años era de 30,8% para el año 2000 y paso en el 2011 a un 48,8%, y los que tenían de 25 años o más en el año 2000 era de 5,3 paso para el año 2011 a ser 8,1%.

De acuerdo con los ingresos económicos el INEC, (2015) el ingreso mínimo fijado por el Ministerio de trabajo y seguridad social vigente al mes de enero del 2015 ₡ 285,280 colones (correspondientes a 30 días de pago). INEC, menciona que el costo mensual total de la canasta básica en la zona urbana es de ₡ 50,028 colones.

1.1.2 Delimitación del problema

En el siguiente apartado se observa la delimitación del problema. La investigación se llevará a cabo en el período de septiembre a abril del 2018, con los padres de familia que tienen niños escolares de edades 9 a 12 años escolares.

La población constituye a padres de familia que tengan hijos que asistan a dos centros públicos del área del cantón de Mora. Además, participarán todos aquellos padres de familia que deseen participar en la investigación y que estos encajen en los criterios de inclusión. La investigación se realiza en esta zona para observar los conocimientos de los padres de familia en la formación de hábitos alimentarios en relación con la ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en niños escolares.

1.1.3 Justificación

Actualmente el ser humano ha sufrido grandes transformaciones, en donde la subsistencia y la presencia de labores más mecanizadas ha dado como resultado, la adquisición de un sin número de hábitos y de estilos de vida en el que se van convertido cada vez en procesos más sedentarios, facilitados por los grandes avances de la ciencia y tecnología.

Por otro lado, el gran aumento del sobrepeso y obesidad que se ha venido incrementando en la población infantil. Generando gran preocupación a nivel mundial ya que esto genera un riesgo para la salud pública y un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Entre los factores de riesgos que suman puntos importantes para el desarrollo de sobrepeso u obesidad infantil son los malos hábitos de alimentación, el bajo consumo de frutas, vegetales y la poca realización de actividad física ya que se prefieren alimentos con alta carga de azúcar, con calorías excesivas y sedentarismo son entre los factores más sobresalientes.

Los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus

conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Además, el objetivo de esta investigación es determinar el conocimiento de los padres de familia con respecto a la importancia de la variedad de la alimentación, como incluir más frutas y vegetales aportan mayores beneficios a la salud, mejor desarrollo y crecimiento de los niños, así como la implementación de la actividad física y los grandes beneficios que aportan para el bienestar de la salud.

El fin de realizar la investigación es determinar la relación del conocimiento de los padres de familia, hábitos alimentarios de frutas, vegetales y el estado nutricional en los niños, qué factores son los que influyen en que los niños y niñas tienen bajos consumo de frutas, vegetales; que entorno es que hace que esto suceda como lo son los malos hábitos de alimentación generando efecto adverso a los niños como lo son enfermedades crónicas no transmisibles, además del gran impacto de obesidad y sobrepeso alteraciones del estado nutricional de la niñez que es una de las situaciones que se ve en esta población actualmente.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en los niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se describirá el objetivo general y los objetivos específicos que conforman dicha investigación.

1.3.1 Objetivo general

- ✓ Determinar la relación entre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora2018, para el mejoramiento de la educación alimentaria.

1.3.2 Objetivo específico

- ✓ Describir las características sociodemográficas de los participantes de la investigación a través de la aplicación de un cuestionario.
- ✓ Evaluar el conocimiento de los padres de familia con respecto a los hábitos alimentarios del consumo de frutas y vegetales en cuanto a los padres de familia.
- ✓ Evaluar los hábitos alimentarios relacionados con el consumo usual de frutas y vegetales en cuanto a los padres de familia con respecto al niño (a).
- ✓ Conocer el estado nutricional del niño con respecto a las porciones diarias de frutas y vegetales del niño (a).
- ✓ Relacionar los hábitos alimentarios, la ingesta de frutas y vegetales, así como el estado nutricional de los niños escolares con la de sus padres de familia.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances de la investigación y la realización de los logros de acuerdo con los objetivos planteados seguidos de las limitaciones que se desarrollen en la investigación.

1.4.1 Alcances

A través de la investigación, se pretende aportar evidencia que permite conocer el conocimiento de los padres de familia en la formación de hábitos de alimentación en cuanto la ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional de sus hijos y como este repercute en la salud y estado del niño (a). Además de dar a conocer la importancia del consumo de estos alimentos y los beneficios que aportan para el buen desarrollo y crecimiento del niño (a).

En cuanto a resultados que se esperaban es que la investigación se está aplicando en dos centros educativos del cantón de Mora, de acuerdo al Censo de Peso para la talla que se realizó en el año 2016, se refleja que este cantón investigado reporta un alto porcentaje de sobrepeso y obesidad en los niños, por lo cual la investigación realizada viene a dar un resultado de aporte, con un mínimo de relevancia pero que puede ayudar a futuras investigaciones, de posibles causas que pueden estar implicadas en el estado nutricional que están reflejando estos niños actualmente, donde ese sobrepeso y obesidad puede estar influenciado en el bajo consumo de frutas y vegetales en la población y que estos sean uno de los factores relevantes que se encuentran implicados en esta problemática.

Por lo cual esta investigación brinda un gran aporte en el campo de la nutrición, para que futuras investigaciones tomen como base resultados obtenidos y sirva para reforzar la creación de programas educativos e incentivar a la práctica de buenos hábitos de alimentación en la población en general, con el fin de minimizar el impacto de sobrepeso y obesidad que se ha venido elevando, tanto en la población adulta como en la infantil.

1.4.2 Limitaciones

No hay una gran variedad de respuestas, ya que hubo más respuestas por parte de madres de familia que padres de familia, por lo cual no hay un equilibrio y variedad de opción sobre el conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia de acuerdo con el sexo.

Se tuvieron que omitir 10 de los formularios aplicados dado que los devolvían con la información incompleta o bien que no dan la autorización del consentimiento a sus hijos por ende no se pueden tallar ni pesar, ni utilizar los formularios como aporte para la investigación.

No se contaba, que una de las instituciones, se encuentra en período de remodelación, lo cual se da una gran demora en la recolección de datos y el tiempo brindado para las mediciones de los niños era muy limitado y debía de ser de manera rápida.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL

En el siguiente apartado se presentará el contenido teórico y conceptual relevante en relación con el tema de investigación los cuales se encuentran respaldados con referencia bibliográficas.

2.2.1 Definición de hábitos alimentarios

Consiste en un conjunto de costumbres que se adquieren a lo largo de los años mediante una práctica repetitiva y la forma con la que los individuos seleccionan, preparan y consumen los alimentos esto influido por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria, el acceso de estos, gustos y preferencias («Hábitos alimentarios saludables | Ministerio de Educación Pública», s f.).

2.2.1.1 Hábitos de alimentación y patrón de consumo

Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida, son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo con los gustos y preferencias. Por ejemplo, lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación.

Además, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo enseñan las guías alimentarias para Costa Rica respetando horarios y tiempos de comida (Seguro Social, 2015).

Entre las recomendaciones emitidas por grupos de expertos de FAO/OMS para contribuir a mejorar la calidad de vida de la población y prevenir las enfermedades con compromiso

cardiovascular, se señala como prioridad la educación en nutrición a los consumidores y al público en general. En nuestro país, una de las estrategias para la promoción de estilos de vida saludable son las guías alimentarias destinadas a la población sana.

Entre los países de América Latina hay una fuerte relacionados con los cambios sociodemográficos, económicos, dietéticos y en los estilos de vida que ha tenido la población. Generando que se dé una preocupación por la obesidad y sobrepeso, además de problemas de salud (hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y entre otras), por lo que cada vez más se dé una gran preocupación por la salud, dándose a tomar decisiones inmediatas para contrarrestar los problemas.

Conjuntamente, la poca disponibilidad de tiempo, los trabajos sedentarios, los recorridos de distancias cada vez más urbanizados y con flujo vehicular cargado, la consecuencia de que la población tiene menos tiempo para realizar actividad física; son situaciones que nos ha llevado a utilizar con mayor frecuencia los alimentos procesados, que tiene más probabilidad de ser altos en grasa, azúcar o sal, generando una menor calidad de los alimentos que consumen los niños y población en general (M., et al., 2012).

2.2.1.2 Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Entre los principales factores que se pueden encontrar como los más principales son; la familia los medios de comunicación y la escuela en la que se encuentran los niños. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios se da en el seno de la familia y se incorporan como costumbre ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos (Troncoso P, P, & Pablo, 2009).

Sin embargo, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman lo que quieran.

Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

Y por último, en el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios (M., et al., 2012).

2.2.2 Conocimientos de ingesta de frutas y vegetales

En este sentido se ha afirmado que el conocimiento en nutrición es esencial, pero por sí mismo, no permite la adopción de conductas alimentarias saludables. Algunos estudios han demostrado que un mayor grado de conocimiento se refleja en un mayor consumo de frutas y vegetales (Ureña Vargas, 2009).

2.2.2.1 Importancia del consumo de frutas y vegetales

Pese a la importancia del consumo de frutas y vegetales, se ha demostrado que mundialmente se incumplen las recomendaciones dietéticas que indican un consumo de 400 gramos de estos alimentos diarios lo cual ayuda a prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

En relación con esto existen instituciones como lo son el Programa Integral de Mercadeo Agropecuario (PIMA), encontró que más del 90% de los niños y niñas costarricenses gustan de las frutas y vegetales, no obstante, el consumo de ambos grupos de alimentos es de bajo consumo para la población.

Además de la Encuesta Nacional de Nutrición mostro que a nivel nacional el consumo de frutas y vegetales era de 36,6 gramos y 71,1 gramos respectivamente dicha cifra es menor para la población del arrea Rural 56,2 gramos y 15,8 gramos respectivamente (M. U. Vargas & Fallas, 2012).

Las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable. Un bajo consumo de frutas y verduras está asociado a una mala salud y a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles. Se estima que en 2010 unos 6,7 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas y verduras («OMS | Fomento del consumo mundial de frutas y verduras», s f.).

Entre los principales beneficios que podemos encontrar en frutas y vegetales están las vitaminas, minerales, fibra, fito-químicos, flavonoides entre otros. La Organización Mundial de la salud (OMS), menciona que el bajo consumo de frutas y vegetales es el causante del 31% de las enfermedades isquémicas cardiacas, y el 11% de los infartos en el mundo. Por ello se genera la

gran importancia de aumentar la ingesta de estos alimentos en el diario vivir tanto de la población infantil como la de personas adultas (M. U. Vargas & Fallas, 2012).

2.2.2.2 Beneficios y recomendaciones del consumo de frutas y vegetales

Se ha observado que la implementación de frutas y vegetales se encuentra muy por debajo del recomendado que van (400gramos) al día; no solamente en Costa Rica, sino que también a nivel mundial, por lo cual se implementa un “Programas 5 al día” y su aplicación tiene por objetivo dar a conocer la actual recomendación del consumo de verduras y frutas, publicada recientemente en el informe de OMS y FAO (Ministerio de Salud, 2016).

Entre los aportes que se pueden encontrar están las vitaminas, minerales además contiene fibra, antioxidantes y otras sustancias que aumentan la defensa y ayudando a prevenir las enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad favorece un envejecimiento saludable.

Por otra parte, para poder obtener beneficio de los grupos de alimentos se recomienda consumir tanto frutas y vegetales de 5 colores (rojo, verde, azul/morado, blanco y amarillo/naranja). Cada color tiene propiedades distintas, por lo tanto, un alimento no sustituye a otro y deben combinarse durante el día diferentes colores cada día (Torre-Ibarra et al., 2008).

2.2.3 Generalidades de estado nutricional en niños

Es una condición fundamental que determina la salud e influye sobre la enfermedad, analizándolo tanto como factor condicionante del bienestar de la población como problema de Salud Pública y factor negativo para el desarrollo socioeconómico.

2.2.3.1 Estado nutricional de escolares

Se entiende por estado nutricional “el normal equilibrio entre la ingesta y la necesidad alimentaría, para mantener un estado nutricional normal y prevenir las enfermedades degenerativas

relacionadas con la alimentación, cada persona debe consumir las calorías necesarias para compensar su gasto energético” (G. I. C. Vargas & Bastías, 2006, s p.).

La incidencia de sobrepeso y obesidad en la infancia sigue en aumento y Costa Rica no es la excepción en cuanto a la “Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, mostrando una prevalencia de 21.5% de sobrepeso y obesidad en este grupo de edad según el Índice de Masa Corporal (IMC)” (Caravaca, y otros, 2017, p. 2).

De la misma manera en Costa Rica se aplica el Censo Escolar Peso-Talla donde se demuestra que se ha venido generando una disminución en cuanto a la deficiencia nutricional en comparación con la Encuesta Nacional Nutricional 2008-2009; sin embargo, se ha generado un aumento en el peso corporal de los niños y niñas.

Además, al profundizar en el tema en el Censo Escolar Peso – Talla, determinan lo siguiente:

En cuanto a Sobrepeso y Obesidad se observa que hay mayor prevalencia en la zona urbana (34.9%) que en la zona rural (31.4%) sin embargo, en ambas zonas coexiste el sobrepeso y la obesidad. El sobrepeso y obesidad por sexo muestra que en mujeres existe mayor prevalencia de sobrepeso y en hombres de obesidad (Caravaca, et al., 2017, p.5).

Entre los aspectos que sobresalen es que hay una fuerte relación entre obesidad y la condición socioeconómica que se da de una manera variable y completo entre los factores que influyen en la asociación (actividad física, prácticas alimentarias, factores psicológicos, herencia, factores socioculturales y otros).

Las poblaciones normalmente urbanas han modificado su régimen alimenticio a expensas del aumento en el consumo de grasas, azúcares refinados y de la disminución en el consumo de fibra. Esta alimentación se caracteriza por su alto poder de saciedad, sabor agradable y bajo costo.

Generando que estos alimentos sean socialmente aceptables y preferidos por los grupos más pobres (Caravaca, et al., 2017).

En la etapa escolar los niños sienten bastante atracción por los juegos, lo que fortalece el desarrollo intelectual y ocasiona un mayor desgaste de energías. En esta etapa de vida, el niño aumenta de 2 a 3 Kg. por año; y aumenta la talla en un aproximado de 5 cm. por año (Cusminsky, Lejarraga, & Mercer, 1994).

2.2.3.2 Valoración del estado de nutrición

Una correcta valoración del estado nutricional de los infantes integra una exploración clínica la que me permitirá detectar signos carenciales específicos y la sospecha de alguna enfermedad, en la parte antropométrica lo que nos permite es valorar el tamaño (crecimiento) y la composición corporal del niño. Es muy útil siempre que se recojan bien las medidas y se interpreten adecuadamente.

Además de aplicar una entrevista personalizada a lo cual normalmente se le suele llamar anamnesis es necesario obtener cuatro datos de máximo interés: El tipo de la dieta, la conducta alimentaria, la actividad física y la existencia de enfermedades que puedan alterar la nutrición.

Para entender mejor la definición sobre estado nutricional se determina como “Controlar el crecimiento y estado de nutrición del niño sano identificando las alteraciones por exceso o defecto y distinguir el origen primario o secundario del trastorno nutricional” (Costa & Giner, 2002).

2.2.3.3 Peso

Es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir, preferiblemente, con una balanza digital calibrada, con el sujeto de pie, apoyado de forma equilibrada en ambos pies (Romo Narváez, 2018).

2.2.3.4 Talla

Se determina con la persona descalza, de espaldas al tallímetro, con los brazos relajados y la cabeza este en una posición de plano horizontal (Romo Narváez, 2018).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), los indicadores más utilizados para la evaluación del estado nutricional son:

2.2.3.5 Índice de masa corporal (IMC)

Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). El resultado de esta evaluación según los gráficos utilizados CCSS, para Costa Rica son de la siguiente manera: Obesidad, sobrepeso, normal y delgado.

2.2.3.6 Talla para la edad

Refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica, se relaciona con alguna alteración acumulativa de largo plazo en el estado de salud y nutrición. El diagnóstico al utilizar este indicador según las gráficas de la CCSS, sería: talla alta, normal, baja y retardo en talla.

2.2.2 Concepto de sobrepeso y obesidad en niños

La obesidad y el sobrepeso son definidas por la Organización Mundial de la Salud como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud” (OMS, 2012).

Además, se ha visto que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades

crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares que conllevan un tratamiento nutricional (Dubois, Girard, & Kent, 2006).

2.2.4.1 Requerimiento energético en niños

En cuanto a la ingesta calórica en infantes los porcentajes adecuados del valor energético total son de 12 - 15% proteína, 50-55 % hidratos de carbono, 25 a 30% lípidos de los cuales menos del 7% deben corresponder a ácidos grasos saturados, 6- 10 % ácidos grasos poliinsaturados y el resto de los ácidos grasos mono-insaturados, con un 5 al8% estas son las principales recomendaciones.

Se debe de entender que una alimentación no adecuada a las necesidades del niño genera un desequilibrio en el balance energético, lo que produce una modificación en la relación energía peso. Además en el balance energético positivo “el niño consume más energía que la gastada generando un aumento de peso; en el balance energético negativo la energía consumida es menor a la gastada existiendo una pérdida de peso, modificando en ambos casos el IMC del niño” (Serrano, Padilla, & Sandoval, 2017).

2.2.4.2 Factores que causan el sobrepeso y la obesidad en niños

Es necesario implementar una mejor educación para la salud en los niños escolares de la población costarricense, con temas que incluyan alimentación saludable, actividad física, y toda lo que conlleva la salud mental.

Dado que en las últimas dos décadas enfermedades como: obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, colesterol en sangre, era más común que se presentara en personas adultas, pero normalmente se suelen estar presentando en poblaciones tan jóvenes como lo son las niñas y niños costarricenses, generando una preocupación importante a nivel salud. Lo cual se requiere tomar en cuenta y dar conciencia a la población costarricense en general, la importancia de implementar un

estilo de vida saludable y tomar una mayor conciencia sobre la gravedad y las consecuencias de estas enfermedades.

Recordemos que la obesidad infantil, cada vez se encuentra más presente en la población, de esta manera es importante profundizar en las creencias de las niñas y niños con obesidad y la de sus padres de familia o encargados ya que de ahí es donde se empieza a reflejar o desencadenar alguna otra patología y de esta manera generar alteraciones en la salud de los infantes (Rivas, Saborío, Mora, & Schumacher, 2013).

2.2.4.3 Crecimiento y desarrollo en niño

Cuando se habla sobre el crecimiento en niños es cuando se presenta el aumento, número y tamaño de las células que componen los diversos tejidos del organismo. Normalmente esto es aplicado para dar un diagnóstico y con el que se puede encontrar alguna deficiencia nutricional, generalmente se relaciona con la desnutrición energética- proteica y además del el sobrepeso y la obesidad (Bolaños et al., 2014).

En relación con el concepto teórico sobre crecimiento en niños se define a continuación:

El crecimiento y el desarrollo constituyen un factor importante para el buen estado físico y mental del niño, tan es así que diversos trastornos que afectan al adulto pueden tener su origen en la infancia, como es: la obesidad, la aterosclerosis y la hipertensión arterial, de ahí la importancia del seguimiento nutricional para el desarrollo integral y multifacético del hombre (Hermida et al., 2010).

En cuanto al desarrollo esto se traduce por aumento de la autonomía del niño que va siendo progresivamente más independiente, a la vez que se incrementa la capacidad de comunicación con su familia y la sociedad.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

En este tercer capítulo se encuentra información relacionada como el enfoque de la investigación, tipo de investigación, unidad de análisis, instrumentos para la recolección de la información, diseño de la investigación y cuadro de operación de las variables.

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se presentan variables con un tipo de enfoque cuantitativo, ya que lo que se desea determinar son los hábitos alimentarios de los padres de familia en la ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional de los niños.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este tipo de investigación es de manera descriptiva ya que se determina a través de hechos observables; se pretende analizar el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de la ingesta de frutas, vegetales con respecto al estado nutricional de los niños. Con este diseño lo que se pretende recolectar información de los participantes con el fin de darle un mayor respaldo a las variables con las cuales se está trabajando.

3.3 OBJETIVO DE ESTUDIO

3.3.1 Área de estudio

El área de estudio son dos escuelas públicas en los alrededores del cantón de Mora de la provincia de San José, específicamente la Escuela San Bosco y Escuela Rogelio Fernández Güell. Ambas brindan educación de preescolar y escolar en niños con edades de los 5 a 12 años.

La escuela Rogelio Fernández Güell es fundada en 1884, en 1928 se construyó la primera escuela. En 1936 pasó de llamarse Escuela de Ciudad Colón a Rogelio Fernández Güell. La actual infraestructura data de 1963. Misma que atiende a 700 estudiantes, se encuentra ubicada a un costado sur del parque central de Ciudad Colón. Los horarios son de lunes a viernes de 7:00am a 5:45pm.

La escuela San Bosco es fundada en 1988, misma atiende x se encuentra ubicada en Barrio San Bosco 75 metros sur de la iglesia católica. Los horarios son de lunes a viernes de 7:00am a 2:00pm.

Además, las informaciones de recolección de datos de la investigación son de manera primaria como de información secundaria.

3.3.2 Población

La población seleccionada para la investigación está compuesta por todos los niños matriculados en el segundo ciclo escolar del presente año, de ambos sexos, en dos escuelas públicas de alrededores del cantón de Mora (Escuela San Bosco y Escuela Rogelio Fernández Güell).

Tabla 1. Cantidad de niños matriculados por escuela de San Bosco y Rogelio Fernández Güell y el grado académico ubicadas en el cantón de Mora, 2018.

Grado	Escuela San Bosco	Escuela Rogelio Fernández Güell
Cuarto grado	60	115
Quinto grado	50	112
Sexto grado	46	110
Total	156	337
Total, de escolares		493

Fuente: Elaboración propia, 2018

3.3.3 Muestra

Se trabaja con una muestra probabilística ya que va de acuerdo con las características de la investigación.

A continuación, se realizará el cálculo del tamaño de la muestra con la que se va a trabajar la investigación de acuerdo con (Fernández):

Dónde:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

- ✓ N = Total de la población
- ✓ $Z_{\alpha}^2 = 1.96^2$ (si la seguridad es del 95%)
- ✓ p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)
- ✓ q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)
- ✓ d = precisión (en este caso deseamos un 5%).

$$n = \frac{411 \times (1.96)^2 \times (0.05) \times (0.95)}{(0.05)^2 \times 411 - 1 + (1.96)^2 \times (0.05) \times (0.95)} = 155,5 = 160$$

Se determina que la muestra final va a estar constituida por 160 padres de familia con hijos de 9 a 12 años.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- ✓ Padres o encargados que acepten participar en el estudio de acuerdo con el consentimiento informado
- ✓ Participantes de ambos sexos
- ✓ Participantes deben ser mayores de edad
- ✓ Participantes que tengan hijos de los 9 a 12 años cumplidos
- ✓ Residentes del cantón de Mora

Criterios de exclusión

- ✓ Niños que no vivan con sus padres
- ✓ Niños que no asisten por una situación especial.
- ✓ Niños que presenta alguna incapacidad física.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Técnica

1. La técnica que se utilizó es hacer la entrega del cuestionario con el consentimiento informado para que el estudiante pueda participar en las mediciones antropométricas la información es enviada a través del o la estudiante para que se lo entregue al padre de familia encargado y de esta manera el participante tenga la posibilidad de responder por sí mismo sin necesidad que el entrevistador lo realice. Da mayor privacidad y tranquilidad de control por parte de la persona encuestada. Posteriormente, al día siguiente se recogerán los resultados. Y se continuara con la segunda parte que corresponde a la medición antropométrica que son dirigidas a todos aquellos estudiantes que devuelvan el cuestionario respondido por el padre de familia de manera completa y que este mismo de la aprobación de participación de su hijo en la investigación.
2. Como segunda técnica utilizada son las mediciones antropométricas se llevaron a cabo en la escuela donde se encuentra cada estudiante (San Bosco o Rogelio Fernández Güell), durante el transcurso de horario de clases, con la debida autorización de dirección de escuela correspondiente, misma es solicitada de manera vía correo electrónico de manera escrita en cada escuela correspondiente y de manera física.

3. Como tercera técnica se utiliza la frecuencia de consumo de frutas y vegetales, la misma se debe de responder de manera clara, la cual se debe de seleccionar con una X y marcar solo una casetilla para cada fila.

3.4.2 Equipo

La recolección de datos antropométricos se lleva a cabo por medio de mediciones individualizadas de cada estudiante, para tomar la talla se utiliza un tallímetro de marca SECA, que presenta una capacidad de 220 cm y una precisión de 1 cm. Además, el peso corporal se obtiene de una balanza marca OMRON BF511, que tiene una capacidad de 150 kg con una precisión de 100gr. Los procesos de medición se realizan tres veces para que se dé un margen de confianza más preciso.

3.4.3 Instrumento

Para efectos de esta investigación se utiliza dos instrumentos para la recolección de datos entre ella se encuentre, el cuestionario de recolección de datos que incluyen: datos generales, sociodemográficos, conocimiento de hábitos alimentarios, hábitos alimentarios en general, frecuencia de consumo de frutas y vegetales, dato general del niño, alimentación del niño y evaluación antropométrica.

- 1- El consentimiento informado se redacta de acuerdo con la guía brindada por la universidad, se les informa a los participantes, se le solicita la autorización a través de una firma y se le entrega una copia ver (Anexo 2).
- 2- Los datos generales del cuestionario de la investigación son estructurados con una elaboración propia.
- 3- La evaluación de conocimiento y hábitos de alimentos se utiliza un instrumento de elaboración propia el cual permite valorar en general la frecuencia del consumo de frutas y vegetales y el conocimiento que tienen de hábitos de alimentación.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación presentara un diseño no experimental y de manera trasversal ya que se aplican cuestionarios en un momento específico. Los cuestionarios tendrán preguntas sociodemográficas, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo mismas preguntas se encontrarán de manera cerradas, además se aplica una valoración del estado nutricional de los niños sometidos en la investigación.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

A continuación, en la tabla 2 de operación de variables que corresponde a cada uno de los objetivos específicos enfocado al tema de investigación.

Tabla2. Operacionalización de variables de los encargados de padres de familia de niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Describir las características sociodemográficas de los participantes de la investigación a través de la aplicación de un cuestionario	Características sociodemográficas	Conjunto de aspectos contenidos social, económico y biológico de las personas en estudio.	Se realiza a través de una serie de preguntas con base a un cuestionario.	Sexo	Masculino Femenino	Cuestionario
				Edad	18 a 24 años 25 a 30 años 31 a 36 años 37 a 42 años 43 a 48 años 49 a 54 años 55 a 60 años más de 61 años	
				Estado civil	Soltero(a) Casado(a) Unión libre Divorciado(a) Viudo(a)	
				Nivel educativo	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria	

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
					completa Universidad incompleta Universidad completa Técnico Menos Ingreso mensual de la familia	
					150,000mil 151,000 a 250,000mil 251,000 a 350,000mil 351,000 a 450,000mil 451,000 a 550,000mil más de 551,000mil	
Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Evaluar el conocimiento de los padres de familia con respecto a los hábitos alimentarios del consumo de frutas y vegetales en cuanto a los padres de familia	Conocimiento	Hechos o información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad.	Preguntas cerradas básicas de conocimiento de frutas y vegetales	Conocimiento de hábitos alimentarios	SI () NO ()	Cuestionario
Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Evaluar los hábitos alimentarios relacionados con el	Hábitos alimentarios de frutas y vegetales	Patrón de alimentación que una persona sigue a diario,	Se conocen los hábitos alimentarios en el cuestionario en los	Tiempos de comida, comidas realizadas, compra de	Cantidad de veces que consume alimentos al día. Tiempos	Frecuencia de consumo de vegetales

consumo usual de frutas y vegetales en cuanto a los padres de familia con respecto al niño(a).	incluyendo preferencias, rechazos, formas de preparación, horario relacionado al consumo de frutas y vegetales	apartados III, IV, V y II de parte de alimentación del niño.	alimentos, consumo de frutas y vegetales, frecuencia de consumo,	de alimentos que consume. Nunca, por semana, al día, al mes.
--	--	--	--	--

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Conocer el estado nutricional del niño con respecto a las porciones diarias de frutas y vegetales del niño (a).	Estado nutrición al	Normal equilibrio entre la ingesta y la necesidad alimentaría, para mantener un estado nutricional normal y prevenir las enfermedades degenerativas relacionadas con la alimentación	Mediciones antropométricas	Peso Talla IMC Talla/edad	Kilogramos Centímetros Kilogramos/c entímetros ²	Balanza y tallímetro

Fuente: Elaboración propia, 2018

3.7 PLAN PILOTO

Se aplica una prueba piloto a la cual se le llama instrumento número uno, en el que se realiza una serie de preguntas donde la mayoría son cerradas y otras abiertas estas mismas son aplicadas a padres, madre o encargado de estudiantes de una escuela pública del cantón de Mora que se encuentran en el grado académico de cuarto, quinto y sexto grado. Además, se aplica otras

preguntas de manera cerrada a los niños, para generar una comparación de los resultados obtenidos de sus padres o encargados.

Y a los niños conjuntamente se les aplico una valoración de medición en cuanto a lo que es peso y talla para determinar en qué estado nutricional se encuentran, el peso se realiza con una balanza marca OMRON calibrada y un tallímetro marca SECA.

Para llevar a cabo la investigación, se realiza con un 10% de la muestra, en este caso la muestra utilizada es de 13 personas, pero durante la investigación dos personas más quisieron participar, por lo tanto, se concluye con un total de 15 personas sometidas al plan piloto.

Para aplicar el plan piloto primera mente se pide un permiso a la institución donde se quiere aplicar la encuesta, aprobado este permiso se le envía el permiso a el encargado del menor de edad, mismo cuando es aprobado se procede a hacer la entrega del cuestionario o encuesta al encargado del niño y posterior a esto se le entrega el cuestionario al niño para que este mismo lo responda. Seguidamente se procede a realizar la medición de peso y talla al niño o niña que participa.

Las personas tuvieron un buen entendimiento al cuestionario dado que todos los datos y casetillas del cuestionario, ninguna quedó en blanco y todas fueron respondidas de manera correcta. Si se generó una ambigüedad en la segunda parte de hábitos de alimentación específicamente la pregunta número tres que dice lo siguiente: ¿quién compra los alimentos habitualmente en casa? Se dan las opciones de mamá, papá, abuelo(a), empleada casa particular y otros. De acuerdo con las respuestas donde seleccionaban la opción de mamá y papá por lo cual marcan dos opciones cuando debería ser solo una, por lo tanto, se da la opción de hacer otra casetilla donde mencione mamá y papá.

Y en el cuestionario que se le aplica a los niños y niñas se observó que en la pregunta numero dos no había una coherencia con la edad y el grado académico que se encontraba ya que las opciones

que se les dan eran 10 años, 11 años y 12 años; y muchos de ellos mencionaban que tenían edades de 9 años y se encontraban en el grado académico de cuarto grado. Por este motivo se adiciona otra casetilla dando la opción de los 9 años. Además, se observa que al realizar el análisis de cruce de variable se detecta que no hay la suficiente información para determinar el conocimiento de hábitos alimentarios por lo cual se formula otra parte con cuatro preguntas más sobre conocimiento de hábitos de alimentación.

Tomando en consideración la observación de la experta se corrigen estos datos para genera un resultado más exacto a lo que se anda encontrando en la investigación se procede a realizar la mejora. Y producto a esto se obtiene el instrumento numero dos donde se puede detallar en anexos.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presentan los resultados obtenidos durante la investigación acerca del conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Este abordaje se encuentra desglosado según las variables en estudio y de acuerdo con el orden de cada objetivo específico.

Después de aplicar los criterios de exclusión a la población total investigada, se trabaja con 160 encargados de padres de familia de niños escolares de los dos centros educativos, misma recolección de datos se ve afectada por 10 encargados que no quisieron participar en la investigación, por ende, se realiza la presentación de resultados con base a la población participe activa la cual es de un total de 150 encargados.

4.1 ANÁLISIS UNIVARIADO

A continuación, se analiza cada una de las variables descritas en los objetivos las cuales se consideran de forma individual.

4.1.1 Características sociodemográficas

Los aspectos sociodemográficos son las características que permiten realizar un análisis social y biológico a la población, además permite si entre los participantes, existen diferencias o similitudes que intervengan en la investigación.

En las siguientes figuras se exponen los resultados obtenidos para las variables de características sociodemográficas.

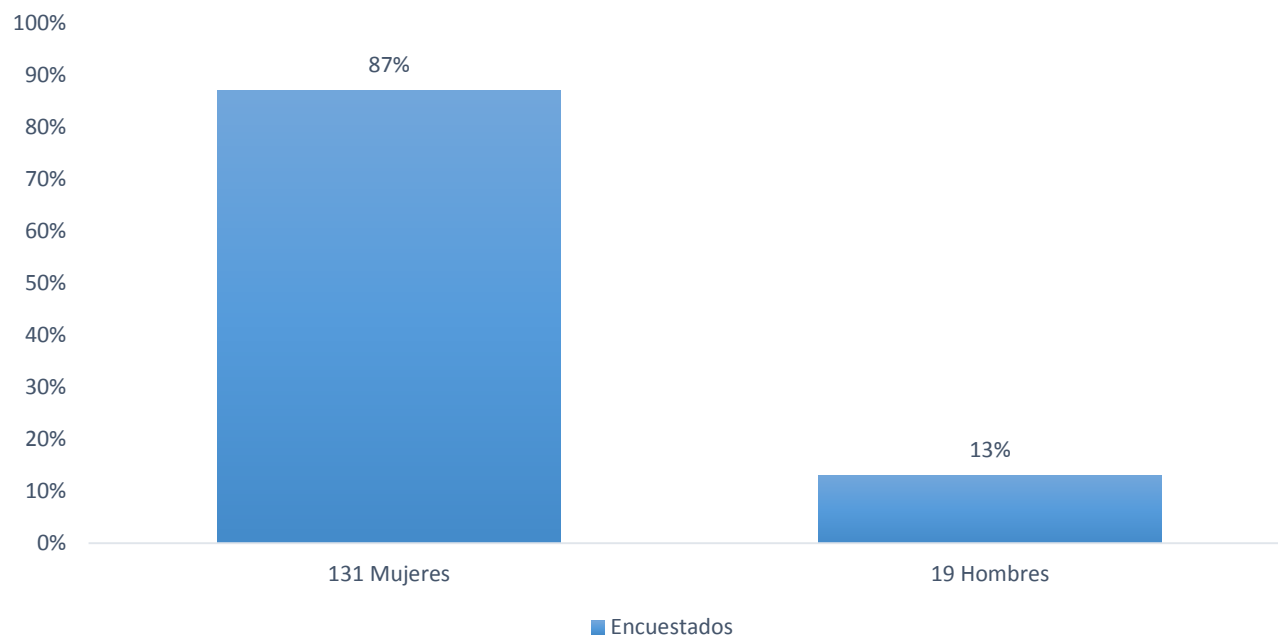


Figura N°1 Sexo de los padres de familia en niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en la figura anterior, la mayor cantidad de participantes son mujeres de un 150 de los encuestados 87% son mujeres (n= 131) y 13% son hombres (n= 19).

Una vez expuesto este resultado se procede al resultado de las características sociodemográficas en cuanto a la edad de los participantes.

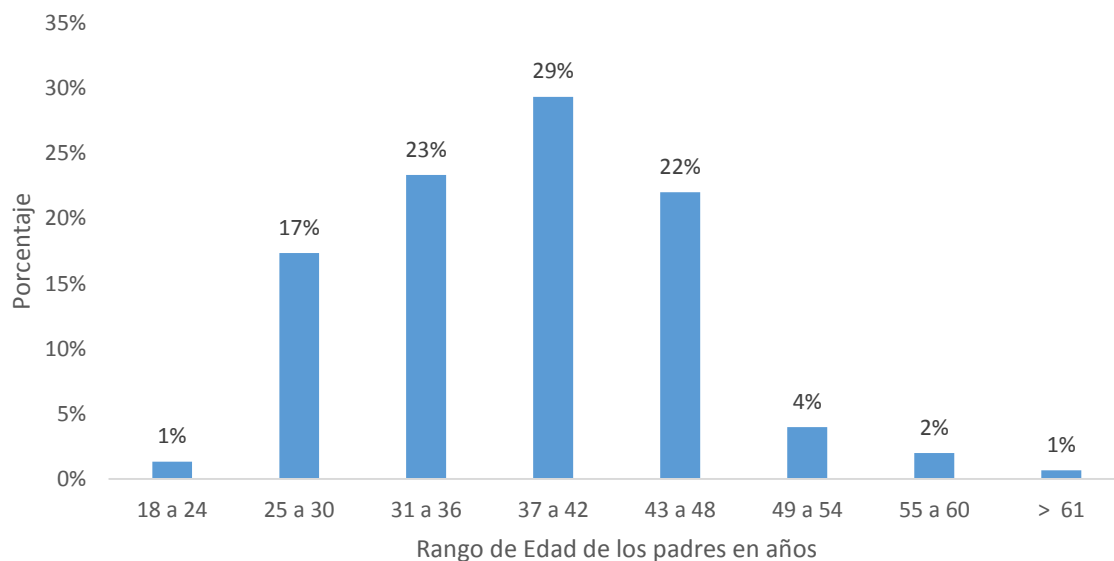


Figura N°2 Edad de padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se muestra en la figura N°2, con respecto al rango de edad la que mayor predominio fue de 37 a 42 años lo cual representa 29% (n= 44) del total y los de menor participación fueron de edades de 18 a 24 con un 1% (n= 2) y mayor a 61 años con el 1%(n=1).

Posterior a esto, se continúa con el análisis de estado civil de los padres encargados de los niños.

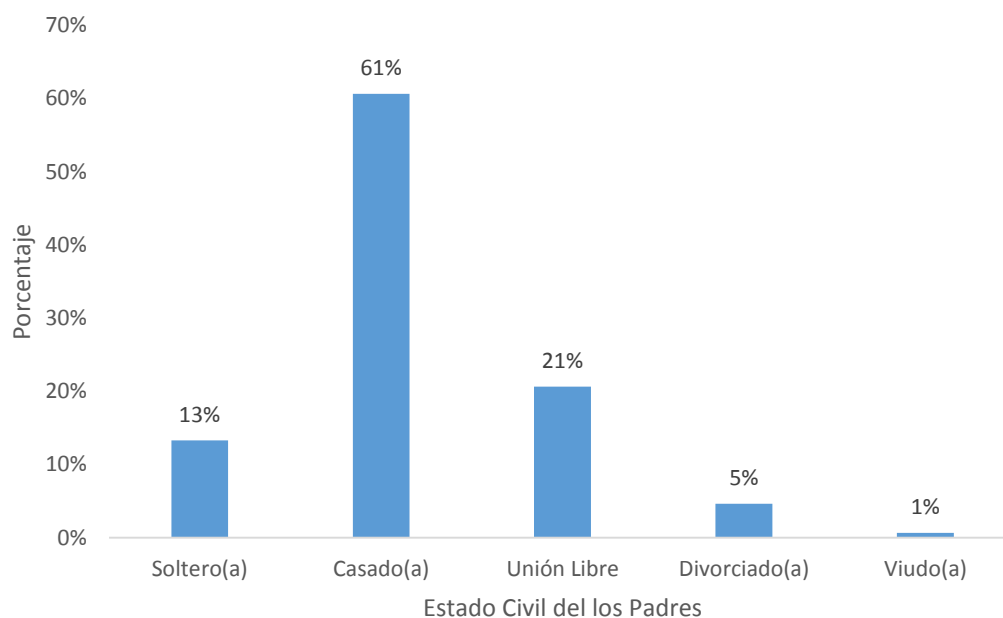


Figura N°3 Estado civil de los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede mostrar en la figura, en cuanto al estado civil, un poco más de la mitad de los encuestados 61% (n= 91) indican estar casados y solamente con 1% (n= 1) indica que se encuentra viudo (a).

Se continúa con el análisis de nivel educativo de los padres de familia encargados de los niños.

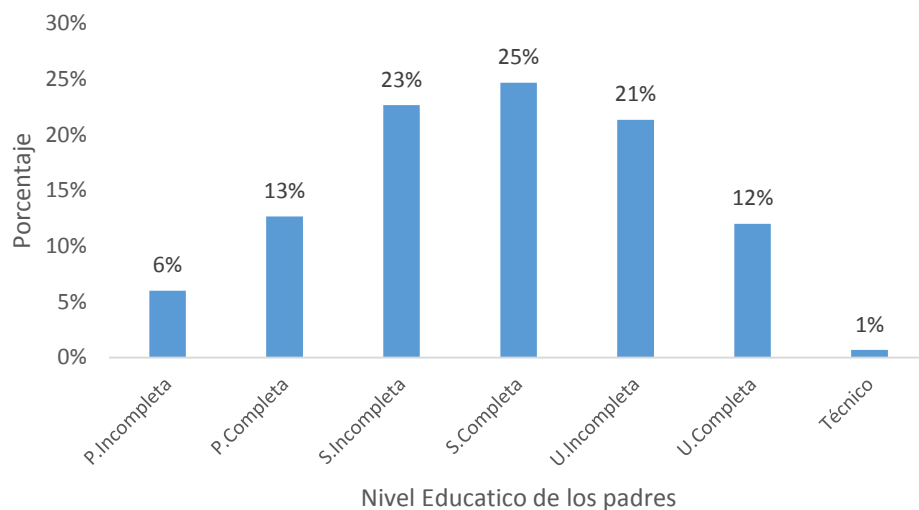


Figura N° 4 Nivel educativo de los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°4 se puede observar el nivel académico de los participantes, donde el 25% (n= 37) mencionan que tienen una secundaria completa, un 23% (n= 34) tienen secundaria incompleta, seguido de un 21% (n= 32) presentan universidad incompleta y solamente 1% (n= 1) tiene un técnico.

Se continúa con el análisis de ingresos familiares de padres de familia encargados de los niños.

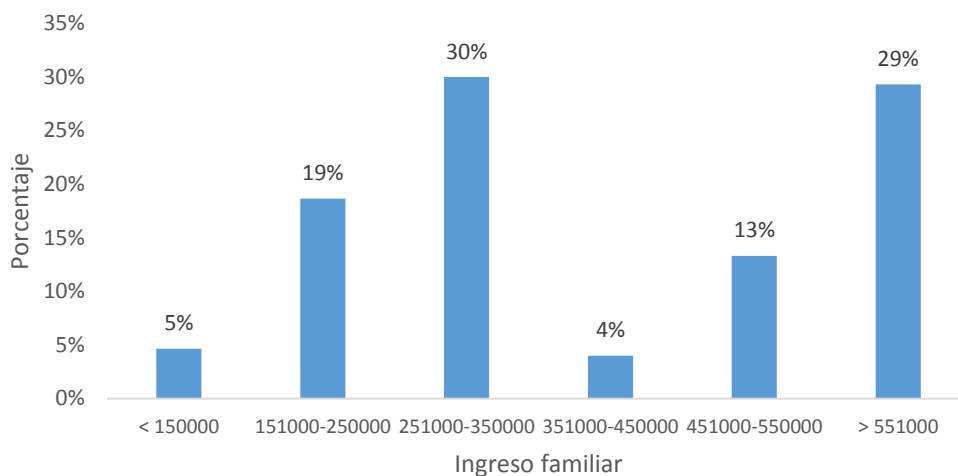


Figura N° 5 Ingresos familiares de los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en esta figura, con un 30% (n= 45) mencionan que tienen ingresos de doscientos cincuenta mil a trescientos cincuenta mil, muy cercano el 29% (n= 44) tienen ingresos mayores a ciento cincuenta y un mil, además el 5% (n= 7) tienen ingresos menores a ciento cincuenta mil, y sólo el 4% (n= 6) tienen ingresos de trescientos cincuenta y un mil a cuatrocientos cincuenta mil.

Una vez expuesto todos los resultados de las características sociodemográficas, se procede a realizar el análisis de conocimiento de hábitos alimentarios.

4.1.2 Conocimiento de hábitos alimentarios

En cuanto al conocimiento de hábitos alimentarios de los participantes, se mide con un cuestionario de elaboración propia donde se hace un puntaje y se divide en tres categorías que se conocen de la siguiente manera: buen conocimiento, regular conocimiento y poco conocimiento, de acuerdo con los puntos obtenido por pregunta se le da el puntaje alcanzado y de esta manera se selecciona la categoría en la que se encuentra el participante con el fin de conocer aspectos en cuanto hábitos de frutas y vegetales tienen los encargados de padres de familia de niños escolares de dos centros educativos, del cantón de Mora, 2018.

Por lo cual se analiza el conocimiento de hábitos de alimentación por categorías de los encargados padres de familia

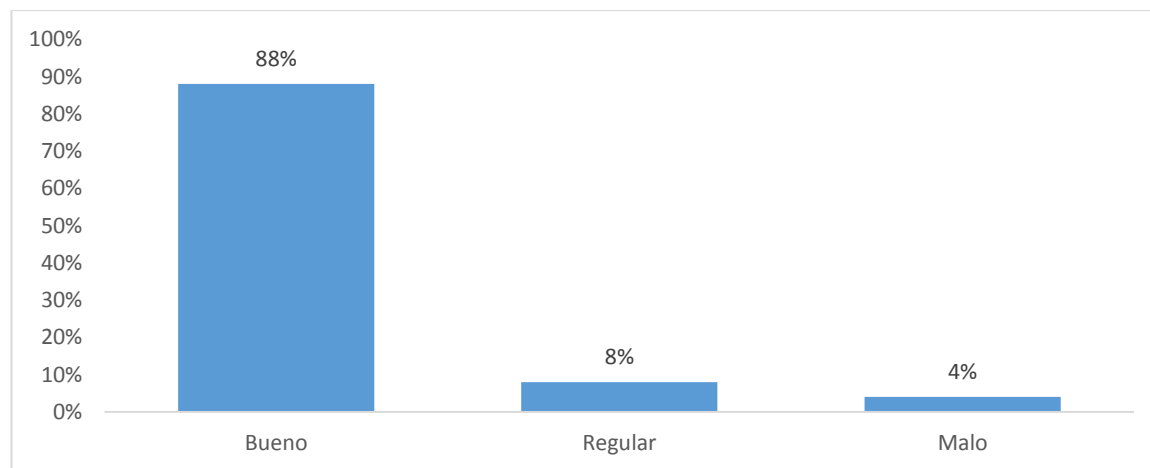


Figura N° 6 Conocimiento de hábitos alimentarios de padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede mostrar en la figura, el conocimiento de los padres de familia es de un 88% presentan un buen conocimiento de hábitos de alimentación en cuanto al consumo de frutas y vegetales, 8% presentan un regular conocimiento y solamente el 4% presentan un mal conocimiento.

Una vez señalado el conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia, se continúa con los hábitos de alimentación relacionado a frecuencia de tiempos de comida realizada por día.

4.1.3 Hábitos de alimentación

En cuanto a hábitos de alimentación de los participantes, se expone en primer lugar el número de tiempos de comida realizados durante el día por los encargados de padres de familia de niños escolares de dos centros educativos, del cantón de Mora, 2018.

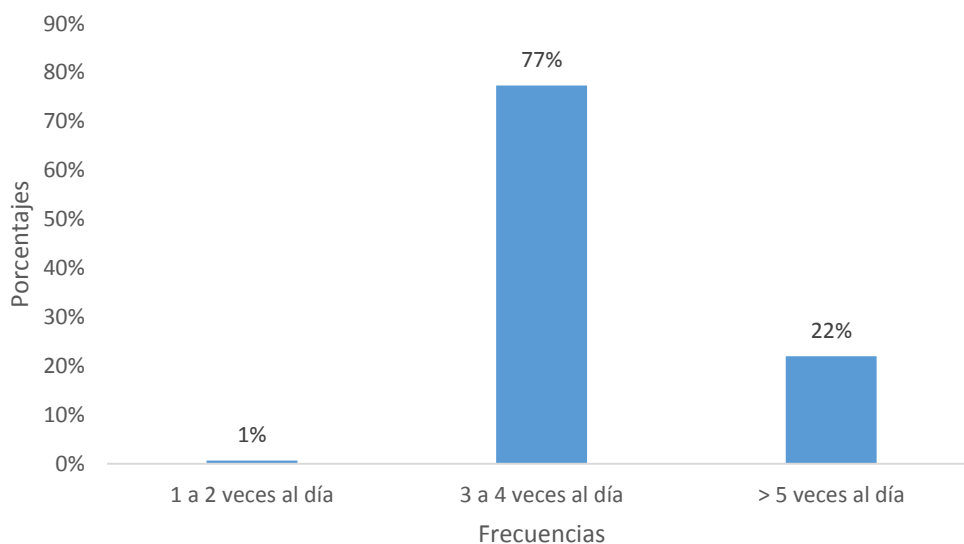


Figura N 7 Hábitos de frecuencia, tiempos de comida de padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en la figura N°7, la mayor cantidad de participantes realizan entre tres y cuatro tiempos de comida al día con un total de 77% (n= 116), y más de cinco veces al día con un 22% (n= 33) del total de los participantes mientras que sólo el 1% (n=1) realiza de uno a dos tiempos de comida.

Ahora bien, sabiendo el número de tiempos de comida realizados durante el día surge la pregunta de cuáles son esos tiempos de comida que realizan. Por lo cual, en la siguiente figura se expone la frecuencia de comida realizadas durante el día:

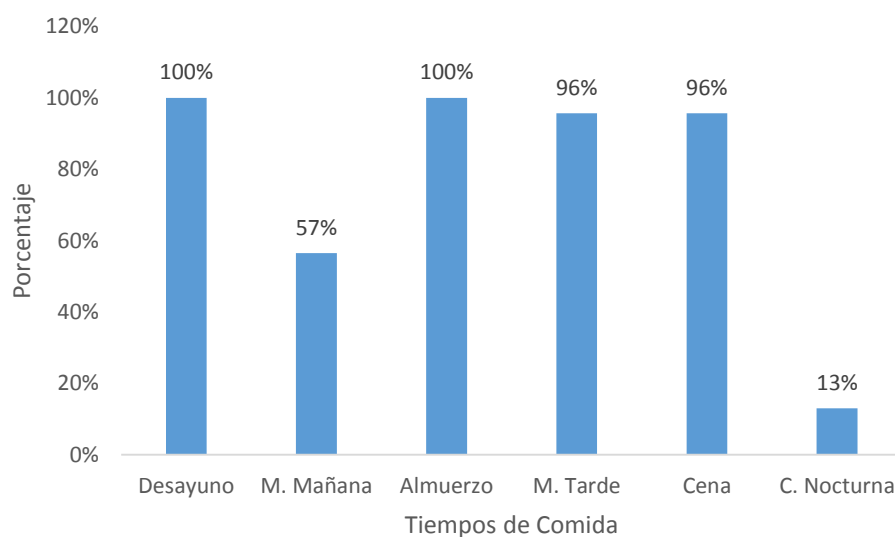


Figura N°8 Tiempos de comida realizados por padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en la figura N°8, el 100% de los encuestados realizan tanto el desayuno como el almuerzo, en un 96% realizan la merienda de la tarde y la cena, el 57% realizan la merienda de la mañana y solamente un 13% hacen colación nocturna.

Seguidamente se establece el análisis de quien compra los alimentos habitualmente en la casa:

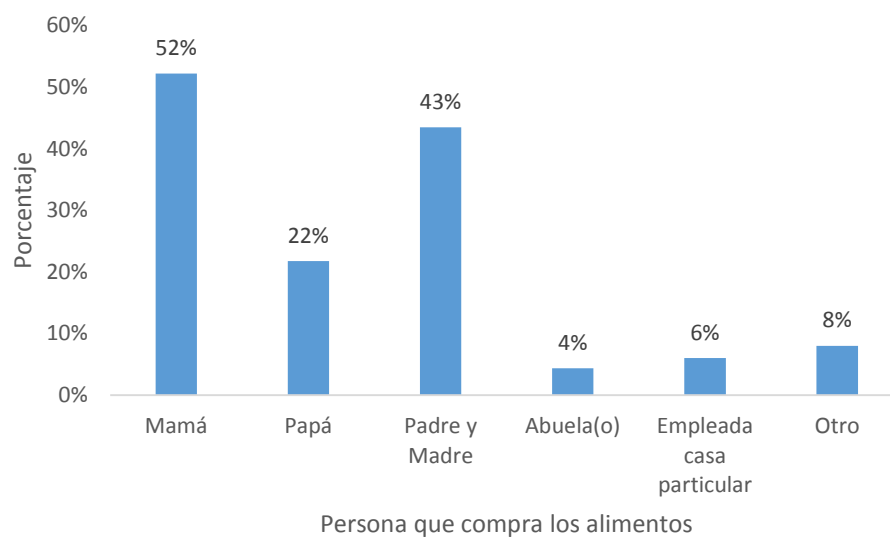


Figura N° 9 Compra de alimentos por los padres de familia de niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura anterior, el 52% la madre es la encargada de la compra de alimentos, en un 43% se encarga la madre y el padre, seguidamente lo realiza el padre con un 22%, otros indican que lo hacen en 8% y empleada de casa particular en 6% y por último sólo un 4% es abuela (o).

En el próximo apartado se continúa con el análisis de consumo de frutas diarias:

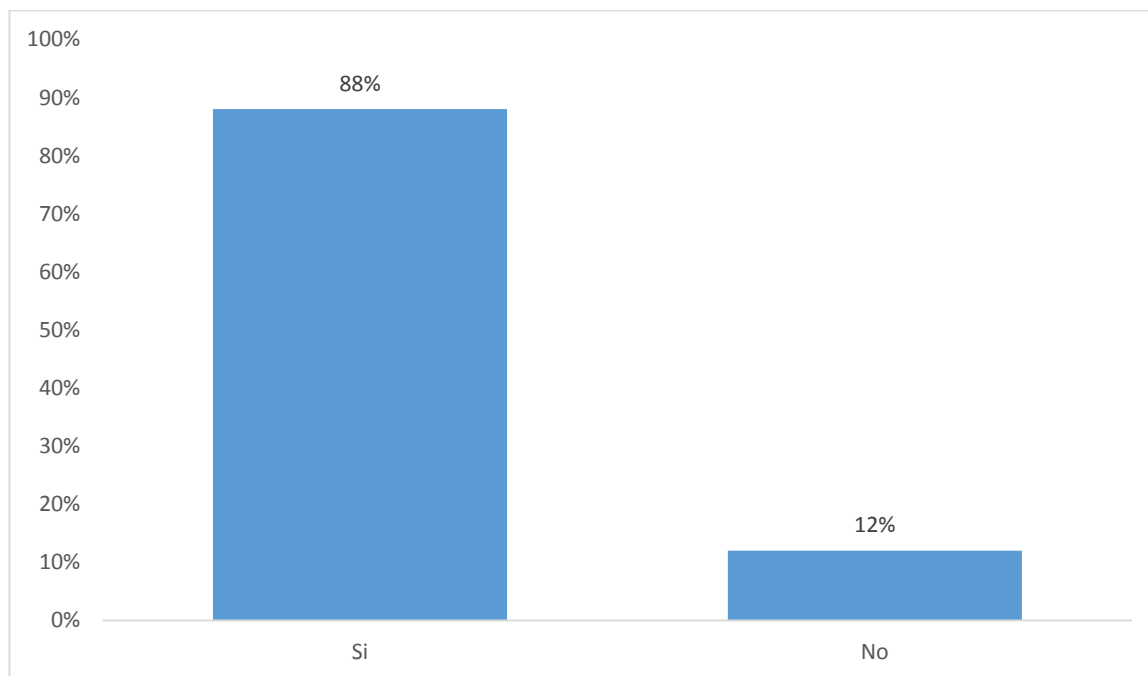


Figura N°10 Padres de familia que consumen frutas diariamente con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en la figura N°10, el 88% (n= 132) tienen una tendencia de consumir frutas todos los días y sólo un 12% (n= 18) mencionan que no lo realizan diariamente.

Posterior a este análisis se continúa con una frecuencia de consumo de frutas durante el mes anterior:

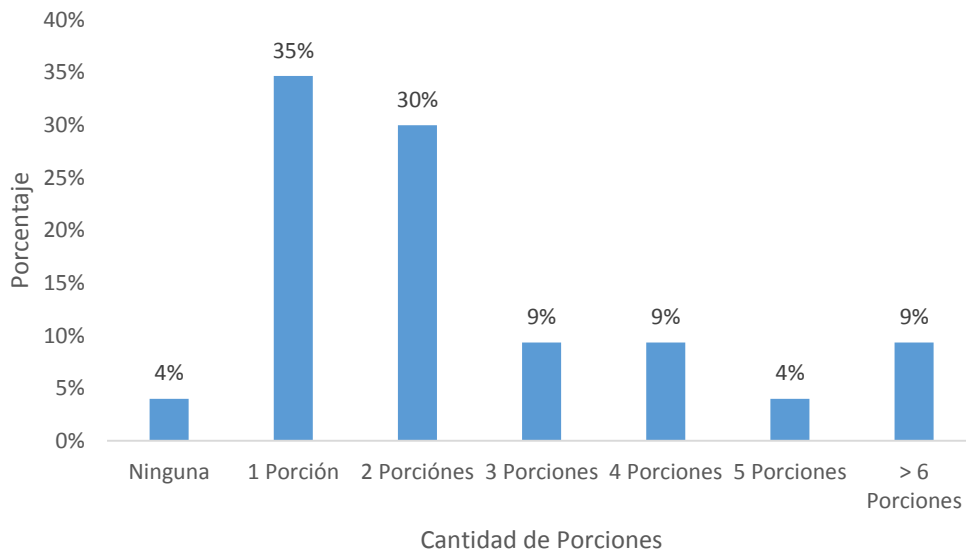


Figura N° 11 Padres de familia y cantidad de porciones de frutas que consumen diariamente con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con lo que se puede observar en la figura N° 11, con un 35% (n= 52) de los entrevistados indican que solamente consumen 1 porción de frutas por día, seguido de un 30% (n= 45), que consumen 2 porciones al día, además que un 9% (n= 14), menciona que consumen 3 porciones, lo mismo pasa con los que dicen que consumen 4 porciones o los que indican que consumen más de 6 porciones al día, de igual manera más abajo se encuentran con un 4% (n= 6), consumen 5 porciones y otros indican que nunca consumen porciones de frutas al día.

Después de analizar la cantidad de porción de frutas consumidas, se continuará la frecuencia de consumo de frutas diariamente:

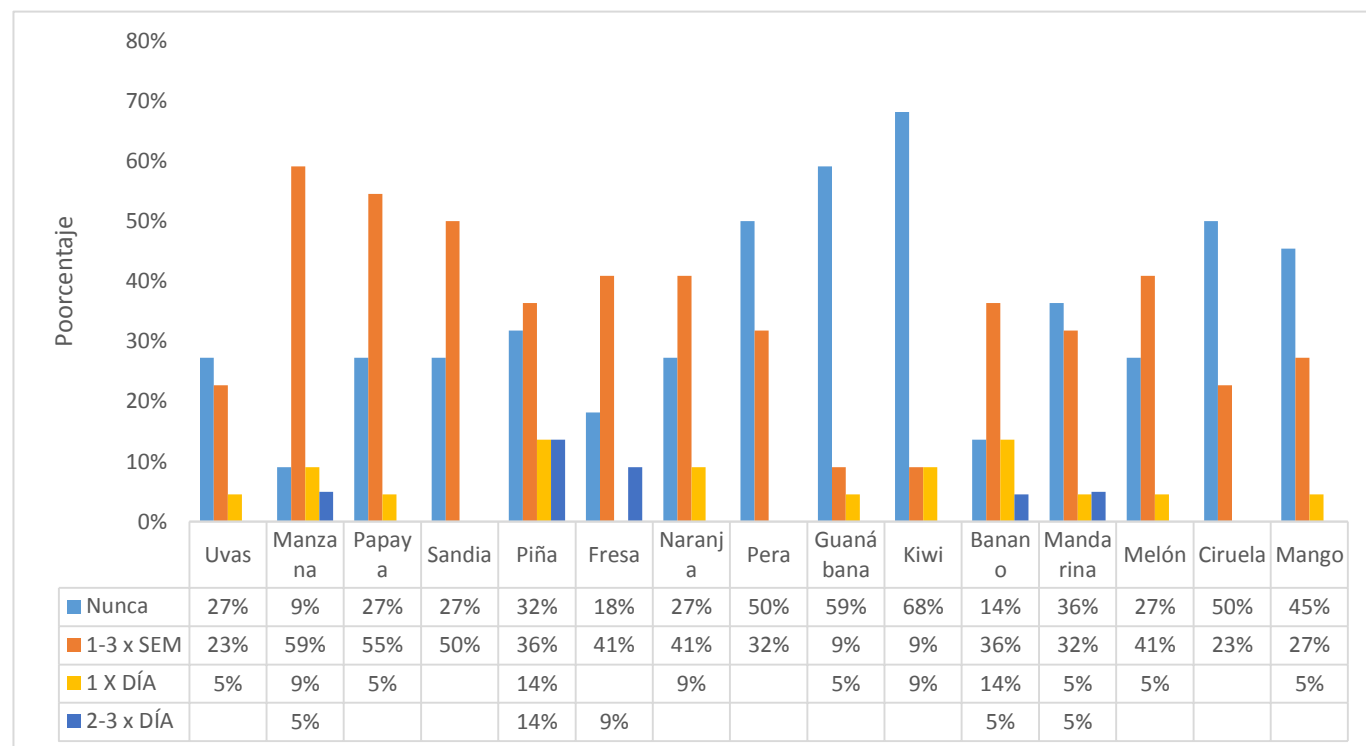


Figura N°12 Frecuencia de consumo de frutas por parte de los padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en la figura N°12, se puede observar que la mayoría de los participantes mencionan que nunca consumen pera, guanábana, kiwi, ciruela y mango en porcentajes que van de un 45% a 50%. Las frutas que mayor se consumen de 1 a 3 veces por semana, principalmente, son manzana, papaya, sandía, fresa, naranja y melón. Además, los participantes refieren que diariamente consumen piña y banano una vez al día. Y de 2 a 3 veces al día consumen piña.

Se continúa con el análisis de consumo de vegetales diarios:

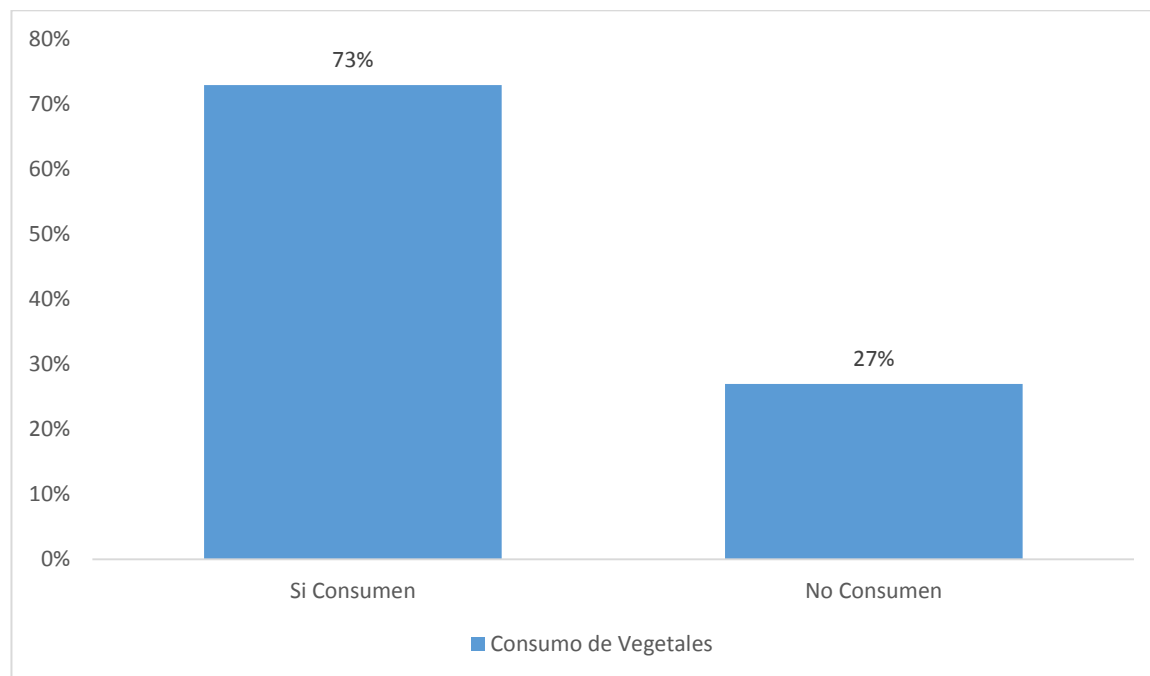


Figura N° 13 Padres de familia que consumen vegetales diariamente con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo como se puede observar en la figurar N°13, del total de los encuestados un 73% (n= 110) menciona que si consumen vegetales y 27% (n= 40) dicen no consumir vegetales diariamente.

Próximamente se continuará con el análisis de cuantas porciones de vegetales consume diariamente:

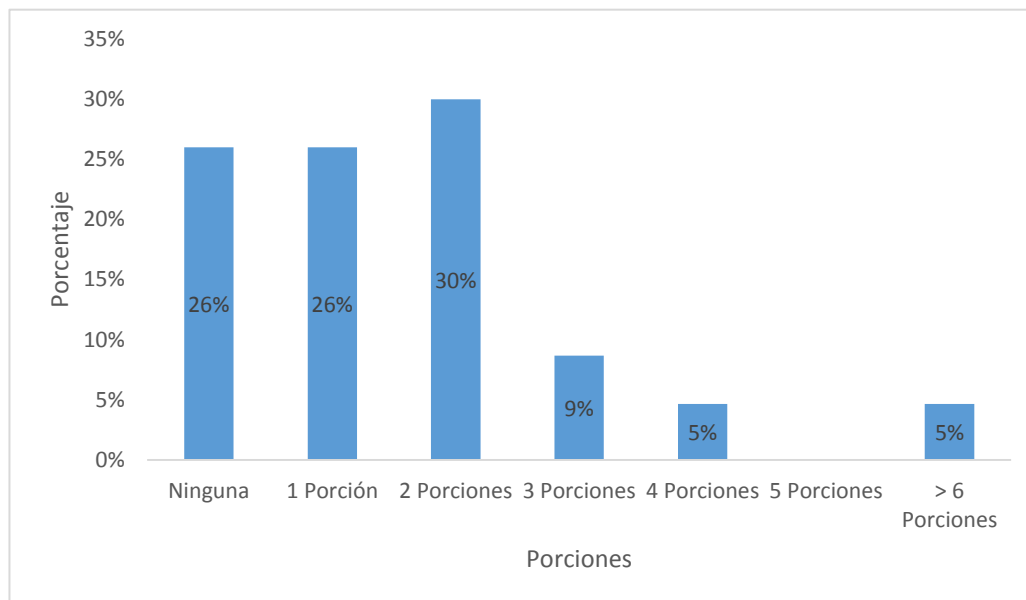


Figura N°14 Números de porciones de vegetales que consumen diariamente los padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°14, se muestran las porciones diarias de vegetales que consumen los padres de familia en el diario vivir. Se puede observar que 45 de los entrevistados (30%) indican consumir 2 porciones de vegetales a diario, seguido de un 26% lo equivalente a 39 personas mencionan que nunca consumen vegetales y la misma cantidad de personas mencionan consumir por lo menos 1 porción diaria, con un 9% afirman consumir 3 porciones diarias lo que equivale a 13 personas, además con un 5% lo que es igual a 7 personas consume de 4 o más de 6 porciones y finalmente, ninguna menciona consumir más de 5 porciones diarias.

Posterior a este análisis, se continúa con la frecuencia de consumo de vegetales realizada por los padres de familia:

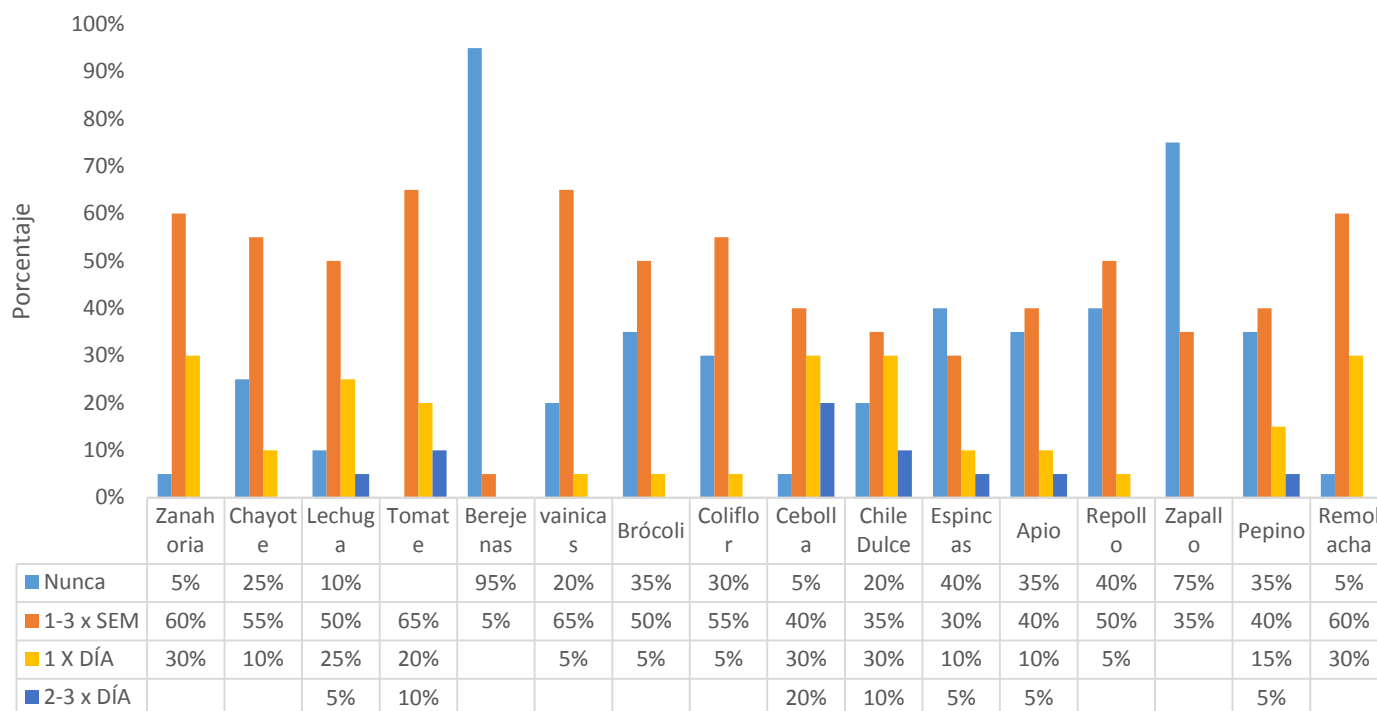


Figura N° 15 Frecuencia de consumo de vegetales por parte de padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°15, se puede observar la frecuencia de consumo de los padres de familia. Donde se puede demostrar que los vegetales que nunca consumen berenjena, zapallo, repollo, espinaca, brócoli, apio y pepino. Los vegetales que consumen de 1 a 3 vez por semana son principalmente, vainica, tomate, zanahoria, remolacha, coliflor y chayote. En cuanto a una vez por día se refieren a zahoria, cebolla, chile dulce y remolacha. Y por último de 2 a 3 veces por día se encuentra la cebolla, chile dulce y tomate.

4.1.4 Datos generales del niño

A continuación, se expondrán los datos generales de los hijos de los padres que participaron en el estudio de investigación, primeramente, se iniciara con el sexo de los hijos de los padres de familia que participan en la investigación.

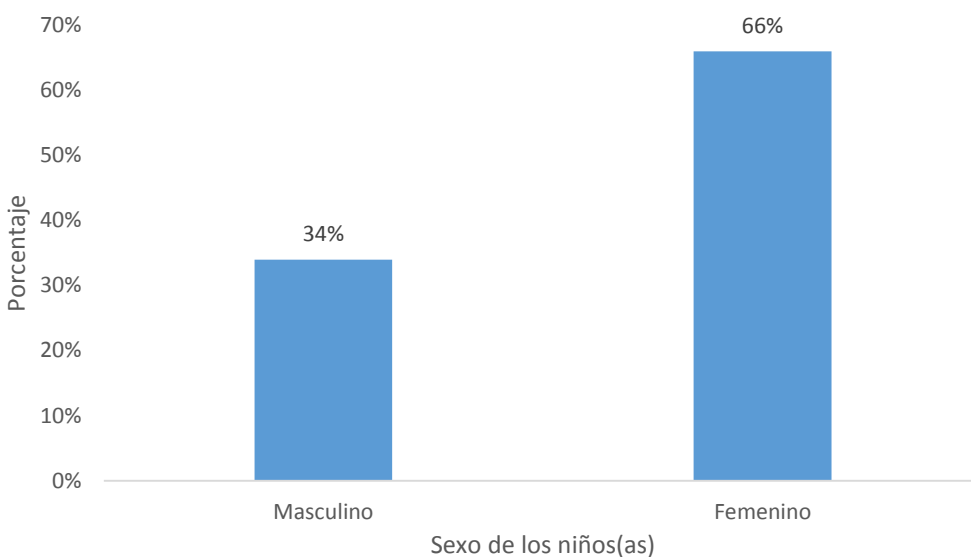


Figura N°16 Sexo de los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°16 se puede observar el número de los niños(o) de acuerdo con el sexo, en el cual se puede determinar que el 66% (n=99) son mujeres mientras que en menor cantidad se encuentran el sexo masculino con tan sólo el 34% (n= 51).

Seguidamente se observarán los datos de edad de los hijos de padres de familia escolares.

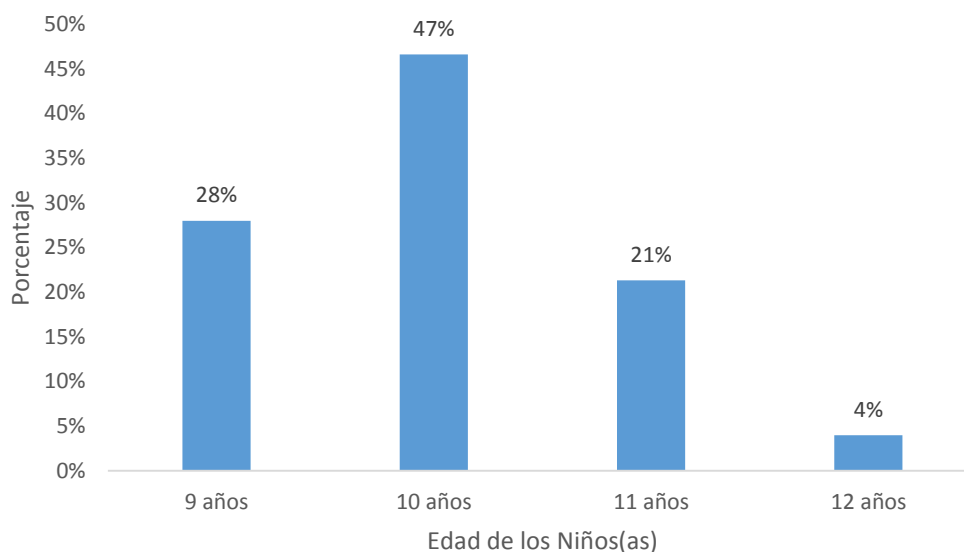


Figura N°17 Edad de los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°17 se puede observar las edades de los hijos de padres de familia que participan en la investigación, donde se puede mencionar que con un 47% (n= 70) presentan edades de 10 años, seguidamente con 28% (n= 42) tienen edades de 9 años, con 21% (n= 32) son de edades 11 años y más abajo podemos encontrar que solamente un 4% (n= 6) son de edades 12 años quienes colaboran con la investigación.

4.1.5 Alimentación de los niños(a)

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de hábitos de alimentación de los niños de padres de familia que colaboran con la investigación, con aspectos generales de alimentación, ingesta de consumo de frutas y vegetales que ingieren diariamente.

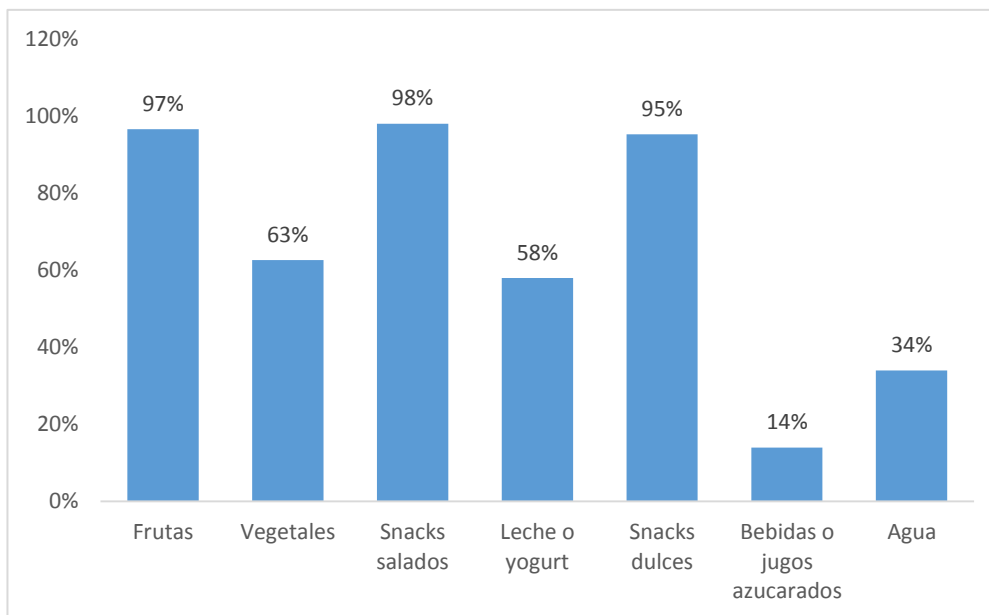


Figura N° 18 Merienda que llevan los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en la figura N°18, con un 98% de los niños y niñas mencionan que acostumbra llevar como merienda lo que es snack salados, tipo papas fritas, seguido se encuentra que un 97% llevan frutas además de un 95% indican llevar snack dulces entre ellos galletas rellenas, chocolates y otros, en un 63% acostumbran a llevar algún tipo de vegetales, seguido con un 58% mencionan llevar alguna leche o yogurt y más abajo con un 34% acostumbran a llevar agua y tan sólo un 14% algún tipo de bebida o jugo azucarado.

Se continuará con el siguiente gráfico sobre frecuencia con la que el niño de llevar dinero para comprar alimentos en la escuela:

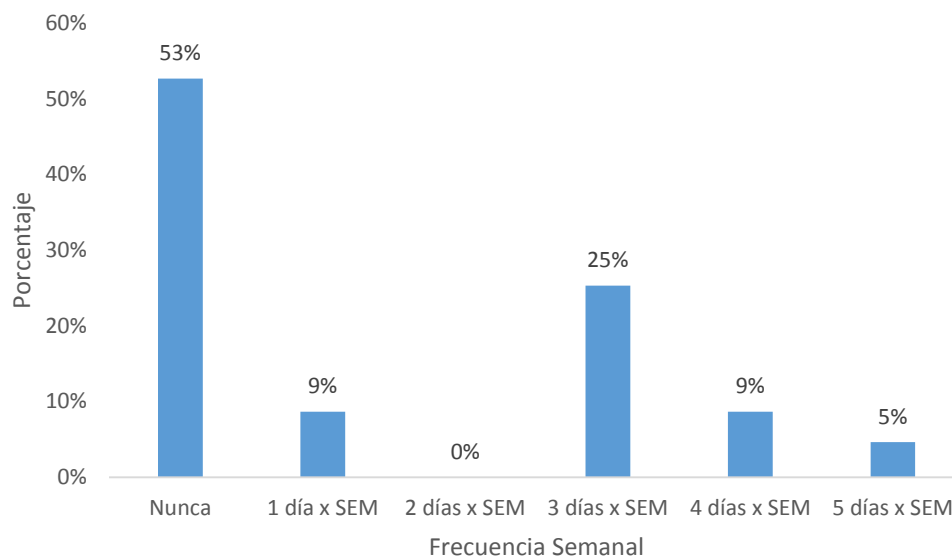


Figura N° 19 Cantidad de dinero que llevan los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo a lo que se puede observar en la figura N° 19, nos demuestra la cantidad de días que los niños llevan dinero para comprar alimentos en la escuela, donde se puede ver que con un 53% indican que nunca llevan dinero, seguido de un 25% que llevan dinero por lo menos 3 veces a la semana, y más abajo con 9% menciona que llevan 4 días de la semana dinero y los otros dicen que por lo menos 1 día a la semana y más abajo solamente con 5% dicen llevar dinero 5 días a la semana.

Posterior a esto se sigue con el análisis de la cantidad de frutas que consumen al día:

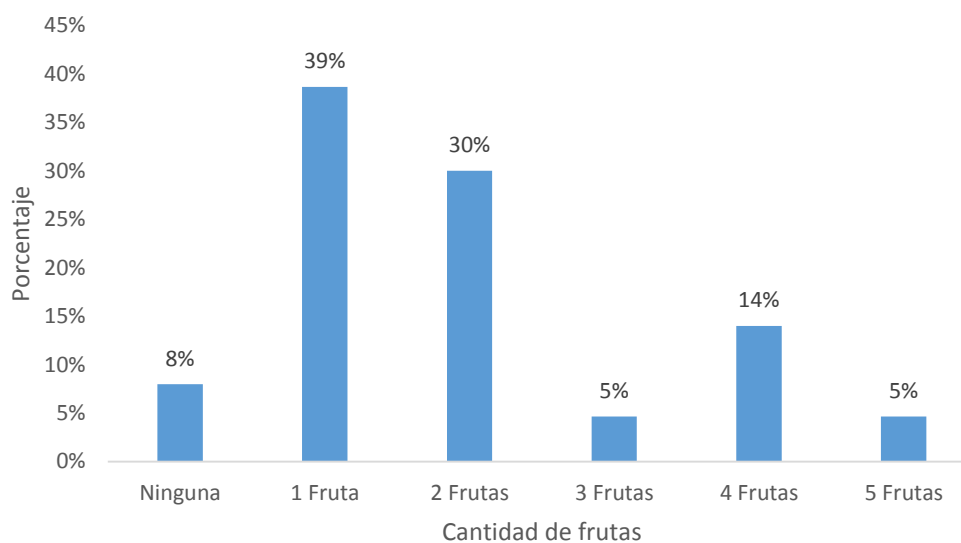


Figura N° 20 Cantidad de niños escolares que consumen frutas diariamente que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°20, encontramos cuanta cantidad de frutas consume los niños (a) diariamente, en el cual podemos observar que con un 39% (n= 58) consumen tan solo una porción de fruta diariamente, seguidamente con un 30 % (n= 45) dicen consumir 2 porciones de frutas, 14% (n= 21) dicen consumir más de 4 frutas diarias, además que un 8% (n= 12) dicen no consumir ninguna fruta y más abajo con un 5% (n=7), mencionan consumir de 3 frutas a 5 frutas diariamente.

Conociendo cuanto es el consumo de frutas que tiene los niños y niñas diariamente, se continúa con el análisis de cuantas porciones de vegetales consumen diariamente los niños (a):

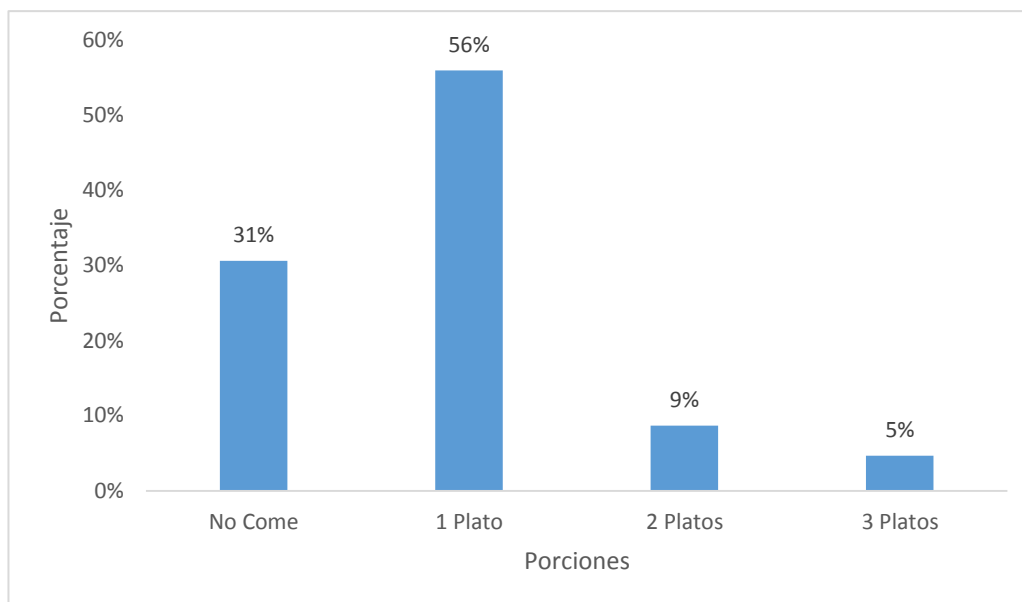


Figura N° 21 Cantidad de niños que consumen vegetales diariamente que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°21, encontramos cuanta cantidad de vegetales consume los niños (a) diariamente, en el cual podemos observar que con un 56% (n= 84) consumen tan solo una Plato de vegetales diariamente, seguidamente con un 31 % (n= 46) dicen no consumir ningún plato, 9% (n= 13) dicen consumir 2 porciones de plato, además con un 5% (n= 7) dicen consumir 3 platos de vegetales de manera diaria.

Seguidamente se continuará con el análisis del estado nutricional del niño:

4.1.6 Estado Nutricional del niño

A continuación, se estudia sobre la valoración del estado nutricional según los indicadores antropométricos

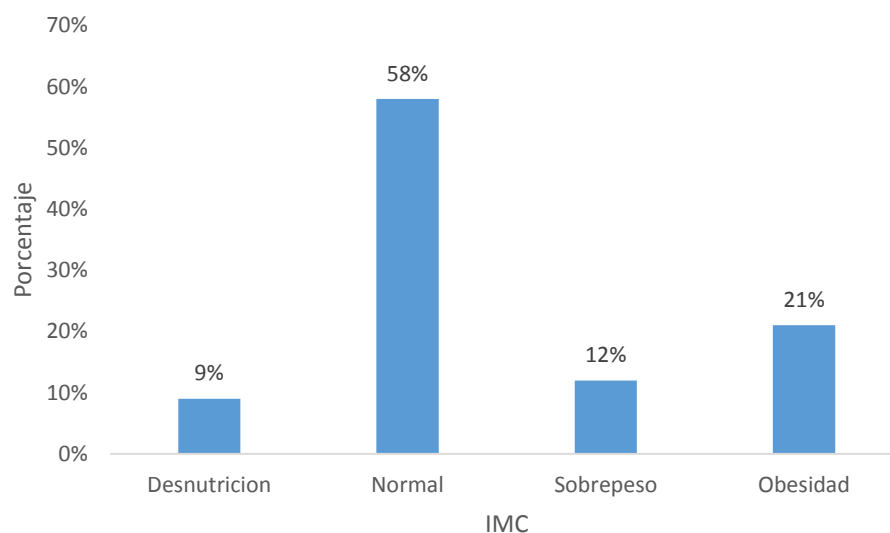


Figura N°22 Porcentaje del índice de masa corporal en niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Como se puede observar en la figura N°22, de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC) de los niños en gran parte se encuentran con un 58% en un estado normal, con un 21% se da la tendencia de obesidad, más abajo podemos encontrar con un 12% presentan sobrepeso y por último tenemos con 9% se encuentra en un estado de desnutrición. El cual fue evaluado por medio de las tablas de IMC de niños y niñas entre 5 a 19 años, determinado por el peso y la talla de cada niño.

Determinando el análisis sobre el estado en que se encuentran los niños y niñas con respecto a su IMC, se procede a realizar el análisis de talla para la edad de la población estudiada:

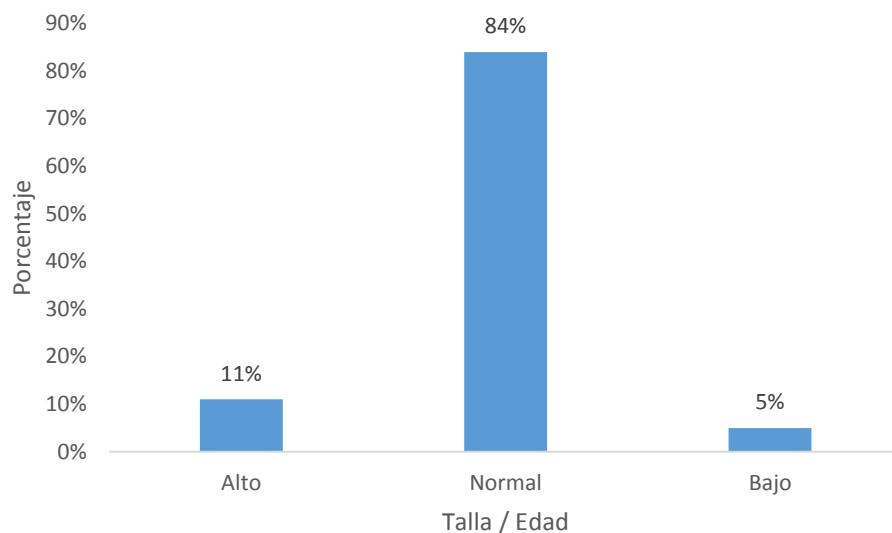


Figura N°23 Porcentaje de niños escolares en cuanto a talla para la edad que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°23, se muestra la clasificación de talla para la edad (T/E) que presentan los niños. Donde el 84% presentan una talla normal, con un 11% tienen talla alta y con tan solo el 5% tienen una talla baja. Dicha clasificación se realiza a partir de las tablas de talla para la edad de niños (a) y adolescentes de 5 a 19 años.

4.2 ANÁLISIS BIVARIADO

El análisis bi-variado se realiza con el fin de determinar la relación que existe entre las variables estudiadas durante el desarrollo de la investigación. En este análisis bi-variado, se utiliza la prueba estadística “de Chi-cuadrado y ANOVA” para determinar la confiabilidad probabilística de un 95% ($p=0,5$) para cumplir con el objetivo de relación que existe.

Tal como lo menciona Moya (2011), “la correlación se describe por medir el grado de asociación entre dos variables, se calcula el coeficiente de correlación lineal, también llamado coeficiente de Pearson”.

Cuando el coeficiente de correlación es de $-1,0$ el mismo sugiere una correlación negativa perfecta y esta ocurre cuando hay aumento de una variable y la disminución de la otra. Cuando el valor es de $+1,0$ hay una correlación positiva perfecta la cual indica que si una variable aumenta la otra también aumenta. Mientras que una puntuación de $0,00$ señala una ausencia de asociación entre las variables estudiadas (Moya, 2011).

Se realiza un análisis de las diferentes preguntas y de esta manera generar una relación que puede existir entre ambas variables, a continuación, se mostrarán los resultados encontrados en la investigación:

4.2.1 Relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de frutas y vegetales de los padres de familia.

Como primer resultado, se hace la relación entre el conocimiento de los hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de frutas y vegetales de los padres de familia. En la siguiente figura se pueden observar los datos encontrados:

Conocimiento de hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de frutas de los padres de familia:

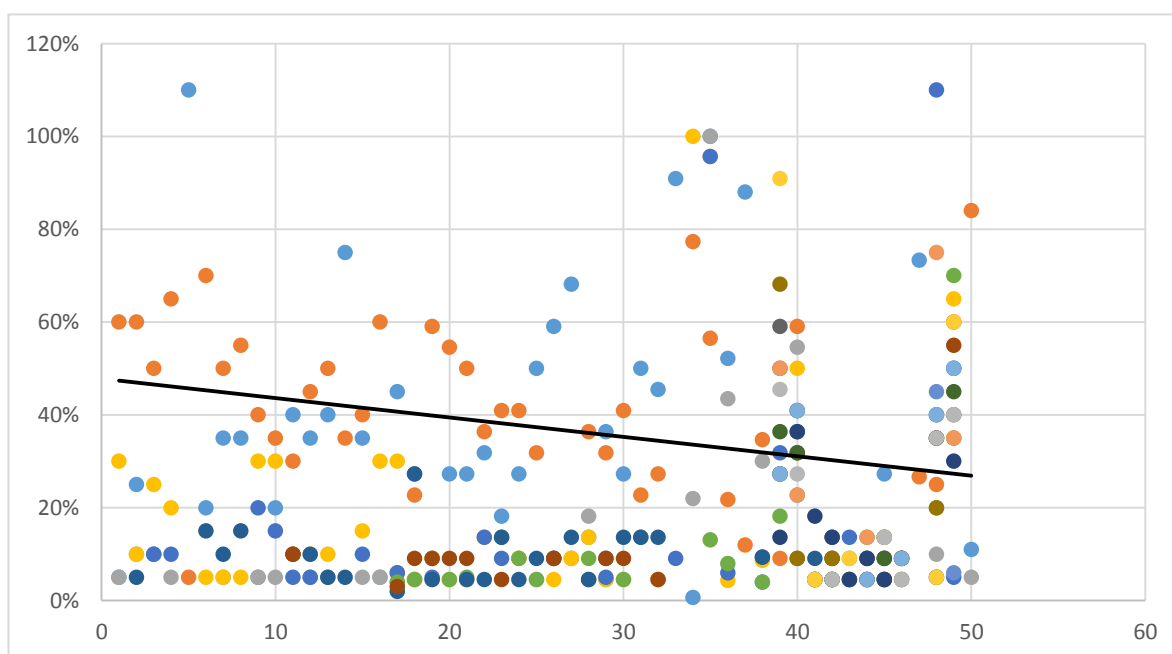


Figura N°24 Conocimiento de hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de frutas por parte de padres de familia con niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°24, se muestra la relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación con la ingesta diaria de frutas de los padres de familia. Donde a menor consumo de frutas se da un mayor conocimiento de hábitos de alimentación y más frecuencia de buenos hábitos de alimentación. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,52 lo que expresa que una variable depende de la otra.

Conocimiento de los hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de vegetales de los padres de familia

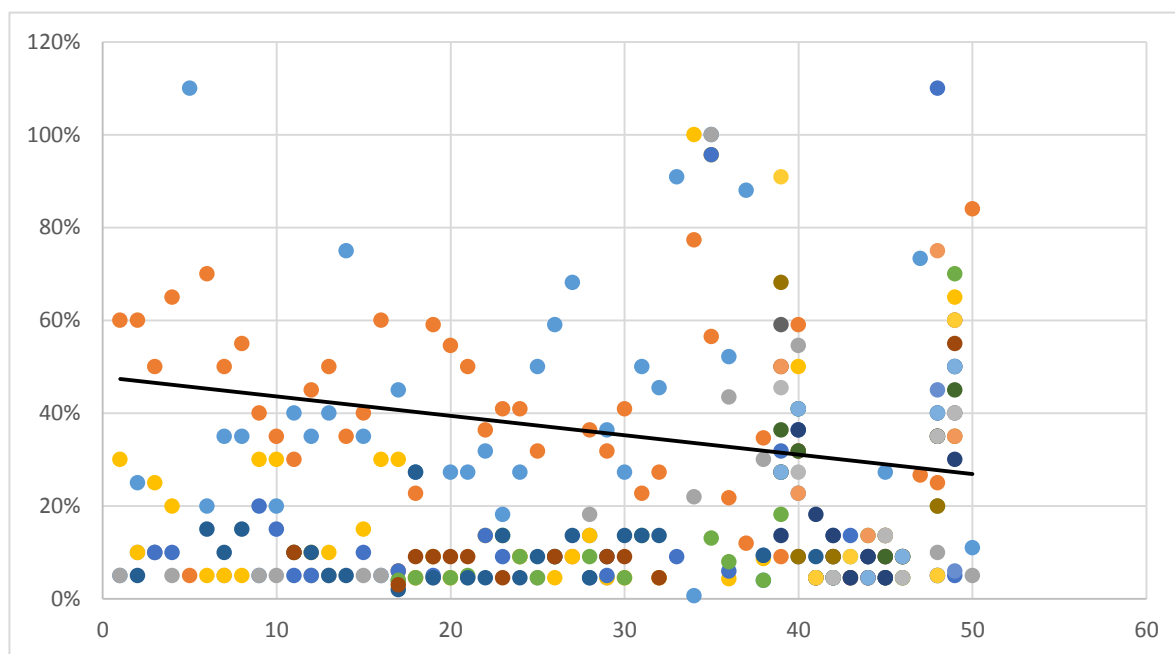


Figura N°25 Conocimiento de hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de vegetales de los padres de familia de los niños escolares que asisten dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°25, se muestra la relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación con la ingesta diaria de vegetales de los padres de familia. Donde a menor consumo

de vegetales se da un mayor conocimiento de hábitos de alimentación y más frecuencia de buenos hábitos de alimentación. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,52 lo que expresa que una variable depende de la otra.

4.2.2 Relación entre el estado nutricional de los niños (a) con base en las porciones diaria de frutas y vegetales de los niños (a).

A continuación, se mostrará el análisis del estado nutricional de porciones diarias de frutas y vegetales consumidos de los niños (a) los datos se expondrán a continuación:

Estado nutricional del niño (a) con base en las porciones diaria de frutas consumidas.

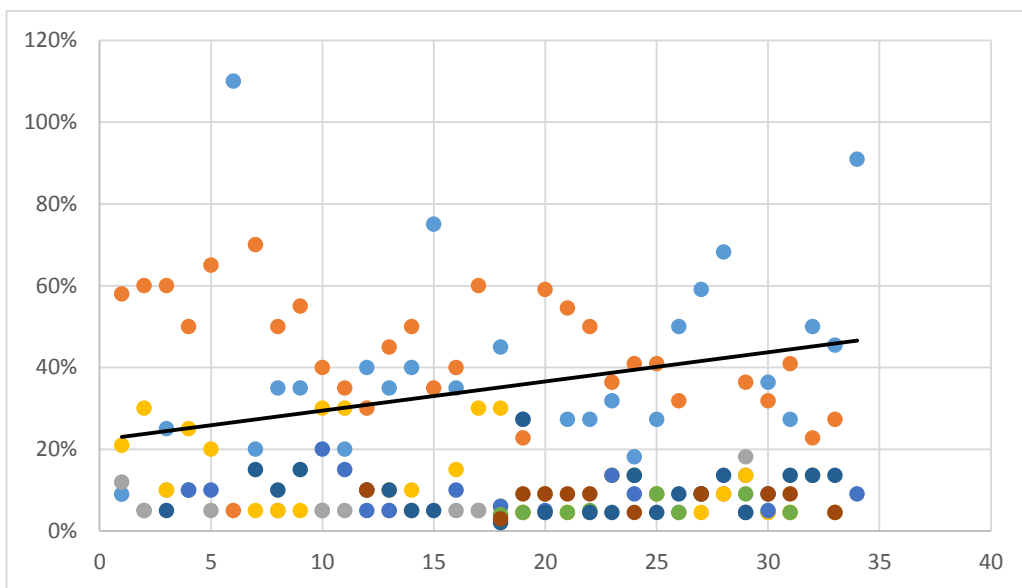


Figura N° 26 Estado nutricional del niño (a) con base en las porciones diaria de frutas consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°26, se muestra el estado nutricional (IMC) del niño(a) con base en las porciones de frutas consumidas diariamente. Donde se observa que el estado nutricional tiende a ser normal cuando se da el consumo de dos porciones diarias de frutas. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,61 lo que expresa que una variable depende de la otra.

Estado nutricional del niño (a) con base en la ingesta diaria de frutas consumidas.

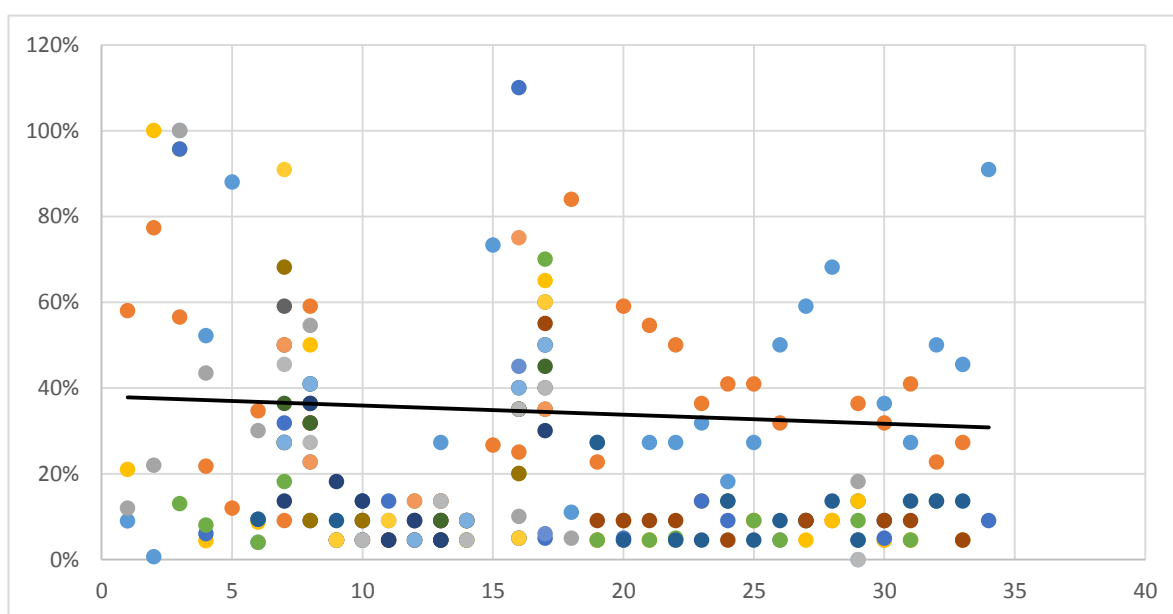


Figura N° 27 Estado nutricional del niño (a) con base en la ingesta diaria de frutas consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°27, se muestra el estado nutricional (IMC) del niño(a) con base en las porciones de frutas consumidas diariamente. Donde se observa que entre más disminuya el consumo de frutas el IMC tiende a encontrarse con sobrepeso. Como se puede observar los

resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,61 lo que expresa que una variable depende de la otra.

Estado nutricional del niño (a) con base en las porciones diarias de vegetales consumidos.

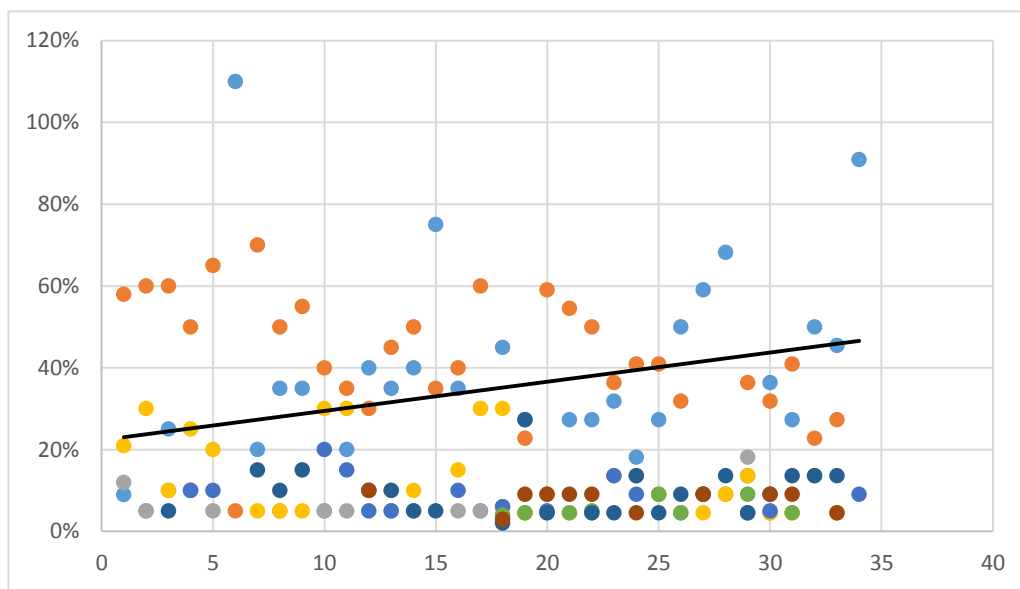


Figura N° 28 Relación entre el estado nutricional de los niños (a) con base en las porciones diarias de vegetales consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°28, se muestra el estado nutricional (IMC) del niño(a) con base en las porciones de vegetales consumidas diariamente. Donde se observa que el estado nutricional tiende a ser normal cuando se da el consumo de dos porciones diarias de vegetales. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,61 lo que expresa que una variable depende de la otra.

Estado nutricional del niño (a) con base en la ingesta diarias de vegetales consumidos.

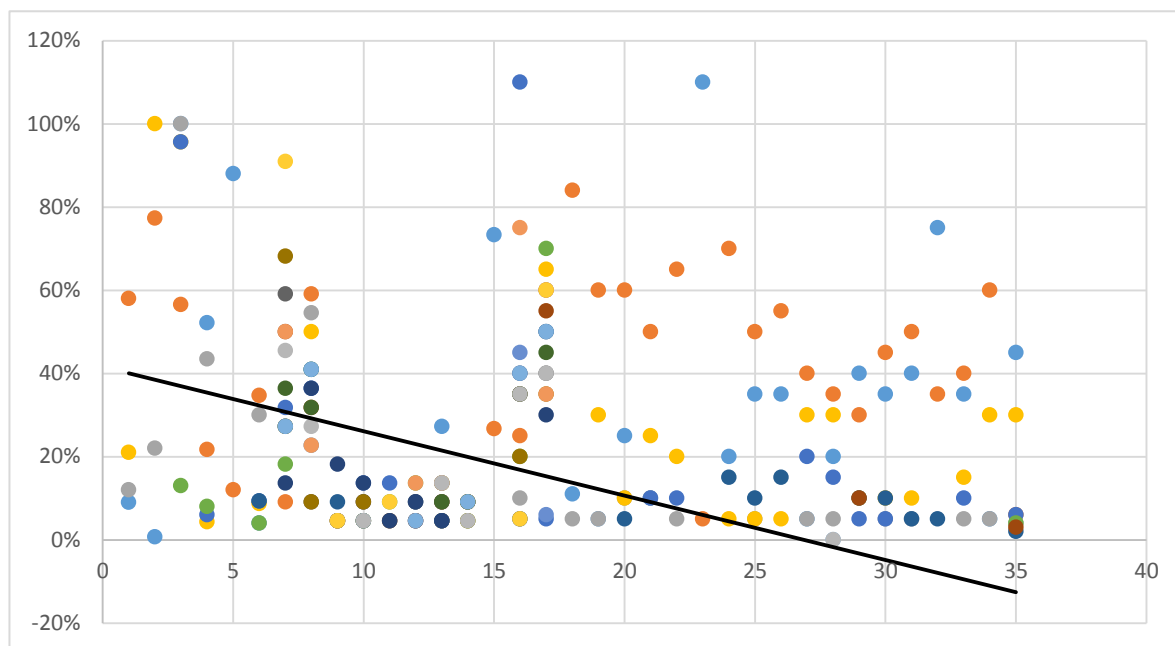


Figura N° 29 Estado nutricional del niño (a) con base en la ingesta diaria de vegetales consumidas de los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°29, se muestra el estado nutricional (IMC) del niño(a) con base en las porciones de vegetales consumidas diariamente. Donde se observa que entre más disminuya el consumo de vegetales el IMC tiende a la obesidad. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,54 lo que expresa que una variable depende de la otra.

4.2.3 Relación entre las porciones de frutas, vegetales de los padres de familia y las porciones de frutas y vegetales consumidas por sus hijos.

Analizando los resultados anteriores se continúa con la relación de porciones de frutas, vegetales de los padres de familia y las porciones consumidas por sus hijos, detalles que los podrán observar en el siguiente apartado:

Porción de frutas consumidas por los padres de familia con base en las frutas consumidas por sus hijos

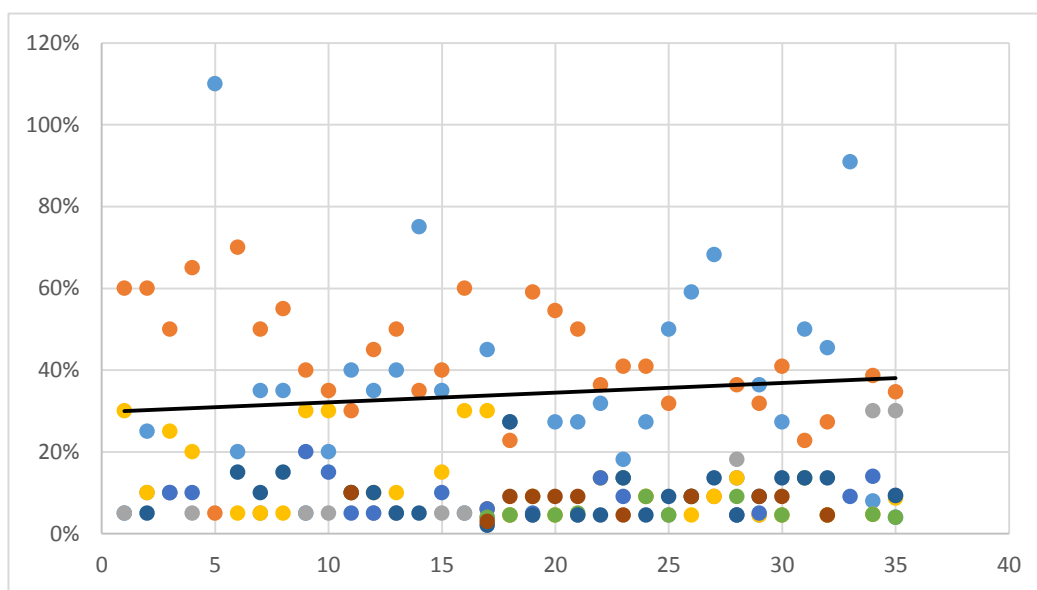


Figura N° 30 Porción de frutas consumidas por los padres de familia con base en las frutas consumidas por los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°30, se muestra las porciones de frutas consumidas por los padres de familia con base en las frutas consumidas por los niños (a). Donde se observa que el consumo de porciones de frutas de los adultos tiende a ser aproximadamente un 5% mayor a consumido por los niños (a). Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las

variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,58 lo que expresa que una variable depende de la otra.

Porción de vegetales consumidas por los padres de familia con base en los vegetales consumidas por sus hijos

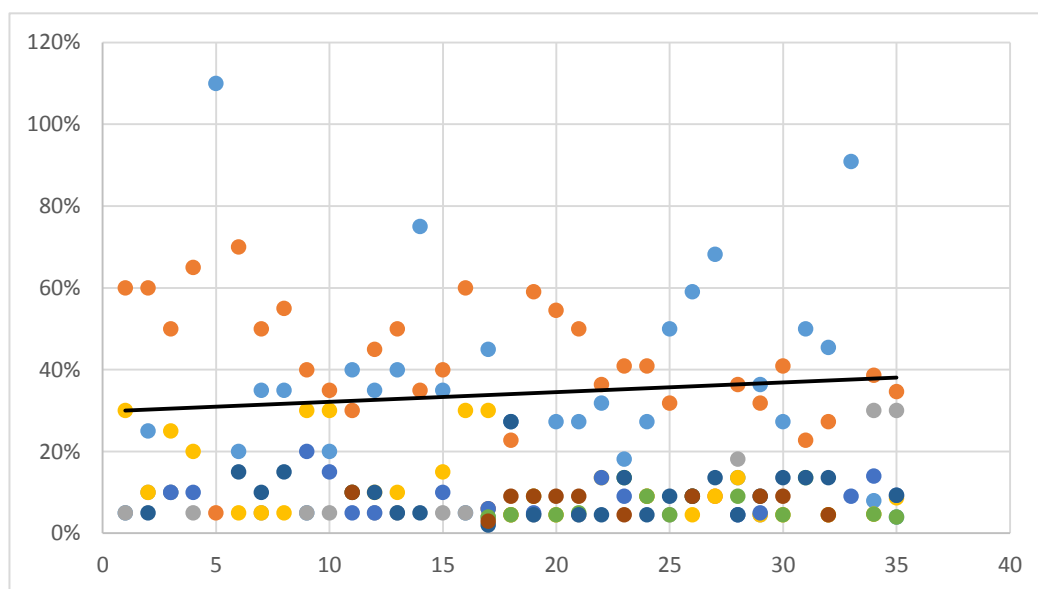


Figura N° 31 Porción de vegetales consumidas por los padres de familia con base en las vegetales consumidas por los escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°31, se muestra las porciones de vegetales consumidas por los padres de familia con base en los vegetales consumidas por los niños (a). Donde se observa que el consumo de porciones de vegetales de los adultos tiende a ser aproximadamente un 5% mayor a consumido por los niños (a). Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,58 lo que expresa que una variable depende de la otra.

4.2.4 Relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia con base en el estado nutricional de sus hijos.

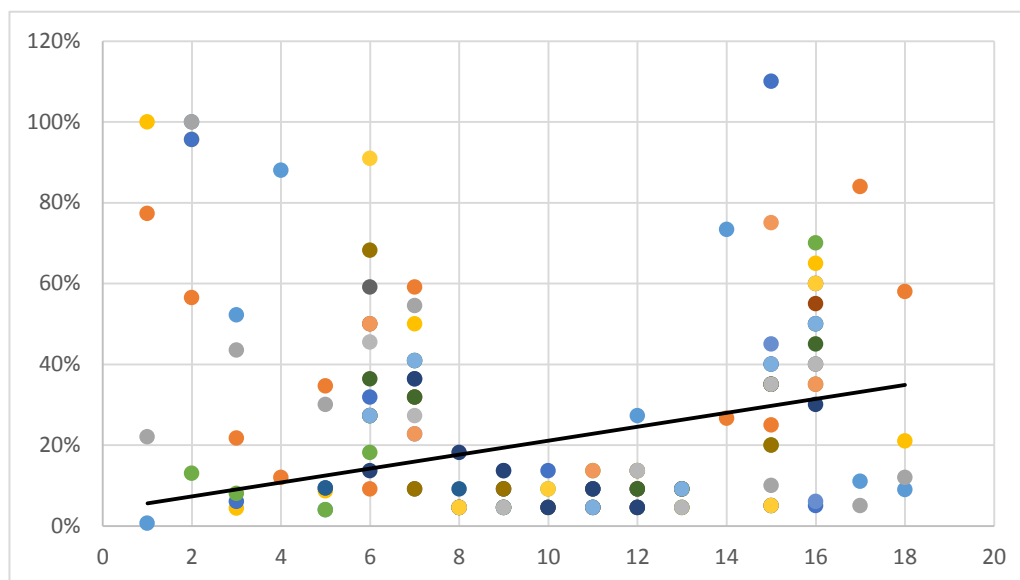


Figura N° 32 Relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia con base en el estado nutricional de los niños escolares que asisten a dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°32, se muestra la relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia con base en el estado nutricional de sus hijos. Donde se observa que a mayor conocimiento de hábitos de alimentación el estado nutricional tiende a ser normal. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,74 lo que expresa que una variable depende de la otra.

**CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS**

En el siguiente capítulo de la investigación se realiza el abordaje de análisis, comparación y justificación de los resultados encontrados entre las variables de estudio y sus resultados. Como primer lugar se iniciará con las variables de forma uni-variada y después de eso se continúa los datos bi-variados, iniciando con las características sociodemográficas:

5.1 Características sociodemográficas

De acuerdo con los resultados encontrados en la figura N°1, parte sociodemográfica por sexo, se hallaron similitudes con un estudio realizado por Brown & Ogden, (2004) sobre actitudes y comportamientos de la alimentación en niños y el control de la influencia de padres, donde el estudio menciona que se presentó una mayor participación del sexo femenino en la investigación, ya que mencionan que las mujeres son las principales cuidadoras de sus hijos.

Conforme a la que señala Scaglioni, Salvioni, & Galimberti, (2008), las madres son las que pasan mucho más tiempo que los padres en las interacciones directas con sus hijos en varias situaciones familiares, incluidas la alimentación, son la base fundamental en la formación, transmisión y mantenimiento de hábitos alimentarios, además de ser las responsables de alimentar a los niños durante las primeras etapas de la vida.

Además, investigadores como González Jiménez et al., (2012) confirman que en la actualidad continúa siendo la madre la figura familiar que mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos y la mejor preparada, en términos de conocimientos alimentarios, para la elaboración y el mantenimiento de una óptima alimentación familiar.

Lo cual se relaciona que por ese motivo puede estar influenciado que las madres con un 87% en esta investigación son las que optan por responder esta encuesta en comparación a los padres que tan solo el 13% estuvieron involucrados en la investigación.

De acuerdo con la figura N°4 lo que mencionan los autores Voráčová, Sigmund, Sigmundová, & Kalman (2016), se ha demostrado que tanto los niños y adolescentes de familias con niveles socioeconómicos bajos tienden a tener dietas más pobres, lo cual concluyen que padres de familia que tengan malos hábitos de alimentación están asociados fuertemente a factores sociales y económicos, además del nivel académico alcanzado. El estudio realizado por estos autores demuestra que aquellos padres de familia que tienen grados de escolaridad más altos tienen tendencia a elegir una alimentación más saludable para sus hijos dado que tienen mejores ingresos en relación con personas con menor escolaridad, menor ingreso. Lo que puede aumentar las diferencias en el acceso a dietas saludables, en la que incluyen mayor cantidad de frutas, vegetales, lácteos y brindan menor cantidad de alimentos ricos en azúcar, gaseosas en comparación con aquellos padres de familia que tienen un bajo grado de escolaridad.

Sin embargo, hay diferentes investigaciones que no concuerdan como lo es el caso de Attorp et al., (2014) que no apoya completamente la explicación anterior mente mencionada, ya que encontraron cierto puntos como débiles para concluir de esa manera. Dado que los resultados en su investigación demostraron que los niños que tuvieron una ingesta inadecuada de frutas y vegetales, no se vio necesariamente vinculado al nivel alto o bajo de educación académica.

Por lo cual se determinan que se deben realizar más indagaciones de manera individual y social para determinar si realmente existe una relación entre el grado académico y el consumo de una alimentación saludable.

En la figura N°5 De acuerdo con lo que menciona el INEC, (2015) el ingreso mínimo fijado por el Ministerio de trabajo y seguridad social vigente al mes de enero del 2015 ₡ 285,280 colones (correspondientes a 30 días de pago). Por lo cual se puede observar que muchos de los encuestados tienen ingresos menores lo cual los puede llevar a un desbalance en su alimentación y de esta

manera generar menos variada en su plato. Además, el mismo Instituto Nacional de Estadísticas y Censo INEC, menciona que el costo mensual total de la canasta básica en la zona urbana es de unos ₡ 50,028 colones; y el tamaño promedio de un hogar según la Encuesta de Hogares es de 3,35 miembros en la zona urbana, lo cual equivale a la compra fijado por la Canasta Básica Alimentaria, debe invertirse en un promedio de ₡ 167,593 colones. Y de acuerdo con las personas investigadas como se puede observar en la figura 5° sólo en 5% destina menos de lo recomendado por la Canasta Básica de Alimentos.

En relación con la investigación realizada por Petrauskienė, Žaltauskė, & Albavičiūtė, (2015), con mayores ingresos económicos presentan un mayor conocimiento significativo de hábitos alimentarios y por ende optan por mejores pautas dietéticas en comparación a aquellas personas con menor ingreso económico; además que una educación superior en los padres y un ingreso económico mayor se podrá disponer para la compra de alimentos; va a tener un impacto positivo en el patrón alimenticio de los niños.

Sin embargo, (Attorp, Scott, Yew et al., 2014), a pesar de las afirmaciones que se mencionaron anteriormente sobre la relación del ingreso económico y los hábitos de alimentación indican que aunque el ingreso familiar sea suficiente para realizar la compra de alimentos saludables, eso no implica que los padres de familia y los niños tengan una ingesta adecuada, dado que en muchos casos, los padres de familia ni los niños no están cumpliendo con las recomendaciones mínimas establecidas en relación con el consumo de frutas y vegetales, lo que se traduce que el ingreso familiar no refleja el adecuado hábito de una alimentación, equilibrio y balance de manera óptima.

5.2 Conocimiento de hábitos de alimentación

Seguidamente se continúa con la discusión del aporte de conocimiento que tienen los padres de familia investigados

Como se puede ver en la figura N°6, entre los estudios de Vio del R et al., (2012) diferentes investigaciones se ha observado que los padres de familia tienen conocimiento, pero a pesar de tener conocimientos adecuados, su consumo era muy poco saludable, bajo en frutas, vegetales pero alta en grasas y gaseosas. Sin embargo, a pesar de contar con información suficientes de hábitos de alimentación saludable, no lo aplican en su alimentación por diferentes factores, sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias (Montero Bravo, Úbeda Martín, & García González, 2006). Situación que se ve reflejada en esta investigación.

No obstante, en otros estudios se concluye que la familia cumple un rol fundamental en la formación de buenos hábitos alimentarios en los niños desde edades tempranas, por lo cual es importante incorporarla en los procesos educativos en alimentación y nutrición con actividades participativas e innovadoras (Fretes, Salinas, & Vio, 2013).

5.3 Hábitos de alimentación

Los hábitos de alimentación son el reflejo de las costumbres que tienen las personas con respecto a los alimentos que consumen. En primer lugar, se discuten el número de tiempos de comida realizados diariamente, como primer factor a discusión.

En la figura N°7 Con respecto a la alimentación que presentan los padres de familia está relacionado con las costumbres que tienen con respecto a los alimentos que consumen. Además, cabe mencionar que la población estudiada realiza de 3 a 4 tiempos de comida en mayor parte, por lo cual se puede mencionar que cumplen con las recomendaciones establecidas por las Guías de

alimentación de Costa Rica ya que se menciona que se debe de tener horarios de comida regulares durante el día, de 3 a 5 tiempos de comida (Ministerio de Salud, 2011).

Las recomendaciones establecidas son realizadas con el fin de que cada persona mantenga un nivel constante de energía durante el día y poder obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para un buen funcionamiento y de esta manera poder obtener una alimentación saludable.

De acuerdo con la figura N°8 investigaciones realizadas por Vio del R, et al (2012) sobre conocimiento y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores en el cual se menciona que durante el día el tiempo de comida que menos se realiza es el de la cena, siendo remplazada por la merienda de la tarde, y que además los padres de profesores presentan una alimentación poco saludable en comparación a los niños, por el bajo consumo de frutas y verduras, lácteos y pescado, con un alto consumo de pan, bebidas gaseosas y bajo consumo de agua.

Si bien es cierto el tiempo de comida en este caso que más se omite es la merienda de la mañana es algo similar que sucede en la investigación ya que no hay mención de realizar ese tiempo de comida al igual que la colación nocturna. Todo lo anterior demuestra que es importante contar con programas de educación alimentaria y nutricional que considere la situación actual de conocimientos y hábitos.

En la figura N°9, de acuerdo con la investigación Suárez, (2016) la mujer cumple un papel de vigilante, de reguladora, y de cuidadora, para que no se rompa el equilibrio entre el ingreso del hogar y los gustos de ciertos miembros de la familia. Por eso se caracteriza por ser la principal compradora de alimentos en los hogares.

Cardona, López, Acevedo, & García, (2008) mencionan que independientemente del nivel socioeconómico que presente la familia, las mujeres o madres son las principales encargadas de

realizar las compras en el hogar ya que son las que se encargan por lo general de preparar los alimentos y quienes conocen mejor los gustos y preferencias de los miembros de familia.

Por lo cual se puede decir que, en las explicaciones anteriormente mencionadas, tienen una fuerte relación con la respuesta que brindan los investigados, ya que con un 52% mencionan que son las mujeres o madres quienes son las encargadas de las compras en la casa.

En la figura N°10, de acuerdo con la («OMS | Fomento del consumo mundial de frutas y verduras», s. f.), recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras, ya que se determina que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. La integración de las frutas y verduras en la dieta diaria podría ayudar a prevenir importantes enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. Por lo que se puede determinar que de las personas entrevistadas solamente el 12% indican que el consumo diario de frutas no es un hábito alimentario que practiquen cotidianamente, de acuerdo con Olavarría & Zacarías, (2011) menciona que existen barreras, para que la población no consuma frutas diariamente, entre las razones que comúnmente son, el alto costo de dichos alimentos (este factor ha revelado que es uno de los principales que repercute en la baja ingesta) además de la falta de tiempo para prepararlos y la falta de instrucción de cómo prepararlos. También, los autores señalan que la gente prefiere consumir comida chatarra, ya que las frutas y vegetales no logran satisfacer el hambre. Además, estudios determinan que si existe una relación con la ingesta de frutas y vegetales de los padres se relaciona estrechamente con la de sus hijos y de esta manera se siguen o no el mismo patrón. Esto se base en el hecho, de que, si los padres consumen un alimento diariamente, sus hijos también lo harán (Pearson, Biddle, & Gorely, 2009).

Por lo tanto, punto que se puede determinar como positivo es que existe un 88% que menciona que consume frutas diariamente, posterior a este se colabora si esta ingesta es adecuada de acuerdo con las porciones recomendadas por la OMS, en el siguiente gráfico de porciones de frutas consumidas por día.

En la figura N°11, (Micha et al., 2015), diferentes hallazgos sugieren que la ingesta de fruta ha aumentado modestamente a nivel mundial en las últimas dos décadas, mientras que la ingesta de vegetales se ha mantenido constante. Sin embargo, en 2010, la gran mayoría de los países del mundo tenían una ingesta media por debajo de lo óptimo. Sin embargo, la ingesta media de alimentos saludables, como frutas y verduras se encuentra muy por debajo de las recomendaciones actuales o la ingesta adecuada. El aumento de frutas y vegetales, históricamente enfocados en combinación, ha sido un objetivo de salud pública para muchas naciones.

De acuerdo a lo que determina las Guías Alimentarias de Costa Rica se debe de consumir 5 porciones de frutas y vegetales al día. Por lo que se determina que la ingesta de la gran mayoría de los encuestados no tiene el consumo necesario de frutas, a pesar de que indican que, sí consumen, pero no la cantidad adecuada. Por lo que se debe de dar un fortalecimiento en educación sobre la importancia y los beneficios que podemos obtener de estos alimentos.

Los resultados obtenidos en la figura N°12 se puede comparar con el consumo de tendencia de consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos de Costa Rica 2013 (PIMA), el cual registra que el banano, manzana, papaya, piña, naranja y sandía son los más consumidos por la población costarricense, lo cual se presenta una relación con los resultados obtenidos de 1 a 3 veces por semana y 1 vez al día se asemejan a las frutas que mayormente consumen esta población investigada. Por otro lado, el kiwi, uvas, melón y guanábana son las que menos consumen, refiriendo que no las acostumbran a comer especialmente por razones de precio y disponibilidad

de dichos alimentos (PIMA, 2013), misma relación que se iguala con los nunca consumidos en la población investigación por lo cual puede determinar que no se consumen por tener precios más elevado en su compra o que no son tan disponibles en el mercado.

Figura N°13, de acuerdo a diferentes investigaciones González & Osuna, (2017), el consumo de frutas y vegetales se ha aumentado de manera significativa, es necesario aumentar el consumo de estos alimentos con el fin de evitar padecimientos crónicos. Sí se ha determinado que el lanzamiento de la campaña “5 al día” relacionado con el consumo de frutas y vegetales mejoran significativamente en los países donde ha sido implementados. De acuerdo con la investigación el 73% mencionan consumir vegetales sin embargo el consumo es muy poco o no cumple con las recomendaciones de porciones diarias que se debe de consumir brindadas por la OMS. Más bien se registra una disminución en el consumo de vegetales; esto se debe principalmente por la instauración de nuevos patrones alimentarios.

Así mismo, el estudio de Tendencias del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos del 2013 afirma que los hogares costarricenses tienen una mayor preferencia en el consumo de frutas en comparación con la ingesta de vegetales. Este comportamiento se mide por medio del consumo per cápita estimado a través de estudios de dichos alimentos (PIMA, 2013).

De acuerdo con la figura N°14 Tal como lo registra el estudio de tendencias del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos del 2013, la mayoría de costarricenses, indican consumir de 1 a 2 porciones diarias de vegetales (PIMA, 2013). Dichos resultados son similares al presente estudio donde la mayoría de los padres de familia aseguraron consumir de 1 a 2 porciones de vegetales al día.

Por lo cual lo expuesto por Vargas & Fallas, (2012), se puede afirmar que el 30% de la población tienen una ingesta de vegetales aceptable, mientras que un 26% tienen un consumo insuficiente o

nulo y solamente el 9% están consumiendo vegetales de manera óptima. Estos investigadores mencionan que puede existir una correlación que el consumo de vegetales en comparación a las frutas puede deberse a que los vegetales no forman partes de las preferencias de alimentación.

5.4 Alimentación de los niños(a)

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de hábitos de alimentación del hijo de padres de familia que colaboran con la investigación, con aspectos generales de alimentación, ingesta de consumo de frutas y vegetales que ingieren diariamente.

En la figura N°17 de acuerdo con estudios científicos han determinado que se debería limitar el consumo de los alimentos ricos en azúcares simples y grasas saturadas (zumos envasados, refrescos, bollería, golosinas y snacks), por su escaso valor nutritivo, debido a un bajo contenido en fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Además, los mencionados alimentos conllevan gran cantidad de alta densidad energética y escasa capacidad saciante (Fernández, Álvarez, & Aguado, 2014).

Y de acuerdo con los resultados indican que los snacks dulces y bebidas azucaradas, son algunos de los alimentos más característicos de las meriendas de los niños por lo cual se debe de trabajar más fuertemente en una educación alimentaria.

Cabe recalcar que las frutas es uno del alimento que más llevan los niños como merienda, lo cual es ventajosa, ya que promueve el consumo de estas. Sin embargo, en relación con los vegetales los resultados no son tan alentadores, ya que pocos padres de familia reportaron incluirlos dentro de sus meriendas. Por lo cual se debe de incentivar más el consumo de frutas, así como de vegetales como opción de merienda; lo que nos hace reflexionar y tratar de incentivar a la sociedad a enseñar a nuestros niños al consumo de frutas, vegetales y jugos naturales menos industrializados como parte de una estrategia de alimentación saludable (Almanzar & Díaz, 2011).

En la figura N°18, de acuerdo con investigaciones de realizadas por Gandarilla, Solís, Reyes, Castro, & Armas, (2013), al proporcionar dinero a los niños para que compren sus alimentos, ellos tienen la libertad de escoger, lo que desean comer y la mayoría de las veces, se inclinan por alimentos altos en grasa, azúcar y sal, lo cual facilita el consumo excesivo de alimento, aumentando más el aporte calórico generando que se dé aumento de sobre peso y obesidad en los niños. De esta manera se deben unir esfuerzos para prevenir estos problemas de salud en los niños (as).

Dentro de la investigación, el 53% mencionan que nunca les dan dinero a sus hijos para comprar alimentos lo cual se observa que es una práctica poco común que lo hagan, por lo tanto, es un punto a favor para obtener un mayor control en que alimentos consumen sus hijos durante el día.

En la figura N°19 anterior, se pueden observar cuanta cantidad de frutas consumen los niños periódicamente durante el día, diferentes investigaciones entre ellas Vargas & Fallas, (2012), afirman que el consumo de frutas y vegetales se encuentra muy bajo o de manera incorrecta e insuficiente en los niños y niñas actualmente.

Además, se ha demostrado que actualmente solo 3 de cada 10 niños de entre 6 y 12 años (34.4%) cumplen con las recomendaciones internacionales para el consumo de frutas y verduras. El consumo de frutas y verduras de los niños puede estar influenciado por las preferencias de sabor, las exposiciones repetidas a frutas y verduras, las experiencias sociales y la disponibilidad. Aunque se desconocen los motivos específicos del aumento en la ingesta de fruta entre los niños, una serie de políticas y programas implementados durante los últimos años podrían haber contribuido (Kim et al., 2014).

Como se puede determinar en la figura N°20, con un 31% de los niños investigados presentan un bajo consumo de vegetales, esta relación se puede dar por que los vegetales no son incluidos como

platos principales, tampoco como parte de merienda de acuerdo a lo que determina Vargas & Fallas, (2012), que puede ser una de las posibles correlaciones que se dé para que el niño o niña tengan un bajo consumo de vegetales durante el día.

De acuerdo con un estudio realizado en Costa Rica 2009, los niños tienen a tener más respuesta negativa al consumir vegetales ya sea por su sabor o porque los desconocen, además mencionan que los vegetales cuando se cocinan tienen un sabor desagradable por lo cual no les gusta, un ejemplo de esto se encuentra la zanahoria (U. Vargas, 2009).

5.5 Estado nutricional del niño

La evaluación del estado nutricional por medio de las medidas antropométricas ayuda a identificar el estado nutricional de las personas, a continuación, se explican los resultados obtenidos del estado nutricional de los niños investigados.

En la figura N°21, en Costa Rica los problemas en los escolares por déficit nutricional han ido disminuyendo, 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, es urgente la necesidad de estrategias y políticas públicas para detener el aumento de este problema de malnutrición (Censo Escolar Peso/Talla Costa Rica, 2016).

Lo cual se puede observar que se sigue manteniendo un patrón, ya que en los dos centros educativos investigados se mantienen con un 21% obesidad y en un 12% con sobrepeso porcentajes que son altos en los cuales se deben seguir trabajando duramente en la parte de educación nutricional.

En la figura N°22, la talla para la edad es un indicador de dimensión corporal, donde se da la relación entre la talla de un individuo y la referencia para su misma edad y sexo. Generalmente se emplea para el diagnóstico de desnutrición crónica en niños (a) mayores de 2 años (Ravasco, Anderson, & Mardones, 2010).

De acuerdo con lo que menciona la Organización Mundial de la Salud (2009) un retraso en el crecimiento significa que, por un periodo prolongado de tiempo, el niño no recibió los nutrientes adecuados para poder alcanzar un crecimiento normal. Dicha afirmación podría ser la causa de que en un 5% se encontraran en un estado de baja talla.

Y como segundo lugar se continúa con las variables de forma bi-variado:

5.6 Relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación con base en la ingesta diaria de frutas y vegetales de los padres de familia.

Además, entre las relaciones sobre conocimiento y hábitos de alimentación se determina que el conocimiento influye en el momento de elegir los alimentos saludables y reportaron que a mayor conocimiento hay mayor ingesta de frutas y vegetales. Dicha investigación en las figuras 10 y 13 mencionan que, si consumen frutas y vegetales, pero en cuanto a las porciones diarias se encuentran muy por debajo a las recomendadas de ingesta diaria, por lo que los conocimientos tienen influencia en la preferencia y selección de alimentos, las personas con las que se relacionan, el entorno (Paredes & Huallpa, 2018).

Entre otros estudios realizado por Yahia, Wang, Rapley, & Dey, (2016), mencionan el conocimiento adecuado de la nutrición es útil para mejorar los hábitos alimenticios. Por lo cual mencionan que a mayor conocimiento las personas tienen a tener un estilo de vida más saludable y

que generalmente son las mujeres quienes conocen más acerca de hábitos de alimentación y más importancia a la alimentación.

Sin embargo, al realizar el análisis se determina que a pesar de que, si exista un buen conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia, la ingesta de frutas y vegetales se encuentra muy baja de acuerdo con las recomendaciones realizadas por OMS de consumir 5 porciones diarias al día.

Como se puede observar los resultados encontrados en la figura N° 24 y 25, se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,52 lo que expresa que una variable depende de la otra.

5.7 Relación entre el estado nutricional de los niños (a) con base en las porciones diaria de frutas y vegetales de los niños (a).

De acuerdo con (You & Choo, 2016), menciona que las niñas que tienen un bajo consumo de frutas y vegetales, se encuentra fuertemente relacionado con el aumento de sobrepeso y obesidad sin embargo en los niños no tiene una relación tan fuerte.

Además, indican que esto generalmente se da porque a menor ingesta de frutas y vegetales optan más por alimentos con alta ingesta calórica, por lo tanto, implementar estrategias de aumentar el consumo de frutas y vegetales debe de ser fundamental para evitar estas alteraciones en el estado nutricional de los niños.

Por lo tanto de acuerdo a investigaciones realizadas por Villagrán Pérez et al., (2010), determinan que existe una correlación en familias con malos hábitos alimentarios, la relación existente entre la el IMC con la obesidad de sus hijos puede ser indicador de la influencia familiar en el estado nutricional del niño. Por todo ello, es importante valorar el peso específico de los principales

riesgos implicados en la obesidad infantil, fundamentalmente el componente familiar, la actividad física, el grado de sedentarismo y los hábitos alimentarios de tal modo que podamos actuar desde un punto de vista preventivo. Este conocimiento facilitará la posible reducción de la obesidad en niños y adolescentes con la consiguiente disminución de la morbilidad acompañante a esta situación.

Donde se observa en la figura N° 26, 27, 28 y 29, que el estado nutricional tiende a ser normal cuando se da el consumo de dos porciones diarias de frutas y vegetales. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,61 lo que expresa que una variable depende de la otra. Además, que entre más disminuya el consumo de frutas el IMC tiende a encontrarse con sobrepeso. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,61 lo que expresa que una variable depende de la otra. Y por último se observa que entre más disminuya el consumo de vegetales el IMC tiende a la obesidad. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,54 lo que expresa que una variable depende de la otra.

5.8 Relación entre las porciones de frutas, vegetales de los padres de familia y las porciones de frutas y vegetales consumidas por sus hijos.

De acuerdo con la bibliografía encontrada se demuestra que los padres de familia son la base fundamental para que en los niños (a) se desarrollen buenas prácticas de alimentación con respecto a la ingesta de frutas y vegetales. Sin embargo, no quiere decir que si los padres consuman ciertos alimentos el niño (a) también lo harán, pero si es fundamental establecer buenas prácticas de alimentación desde pequeños.

Pero además recalcan que son los padres de familia los que ejercen una influencia positiva ya que los niños aprenden por medio de la experiencia y observación de la conducta alimentaria de sus progenitores, por lo tanto, si los padres consumen y ofrecen estos alimentos a los niños en las porciones recomendadas, los niños seguirán este modelo y se mantendrá dicho comportamiento a lo largo de su vida (Pearson, Biddle, & Gorely, 2009).

Donde se observa en la figura N° 30 y 31, que el consumo de porciones de frutas y vegetales de los adultos tiende a ser aproximadamente un 5% mayor a consumido por los niños (a). Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,58 lo que expresa que una variable depende de la otra.

5.9 Relación entre el conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia con base en el estado nutricional de sus hijos.

De acuerdo con lo que se refleja en la figura N°32, estudios realizados Alcázar, Marini, & Walker, (2011), se observa que el nivel de conocimientos no tiene una relación significativa en la alteración de obesidad o sobrepeso, dado que la obesidad y sobrepeso es el resultado de un proceso multifactorial el cual el nivel de conocimientos es uno de ellos pero existe otros como el cultural, creencias y hábitos alimentarios el cual influye en los conocimientos de los padres de familia en relación con estado nutricional de sus hijos.

Los resultados son similares Núñez Bastías, Mardones Hernández, Pincheira Rodríguez, Barrón Pavón, & Vera Suazo,(2002), quienes en su trabajo de investigación: “Conocimientos alimentarios y Estado nutricional de los escolares Urbanos de Chillan”, reportan que no existe relación significativa entre el nivel de conocimientos alimentarios y estado nutricional. En su discusión mencionan que, para expertos en educación para la salud, los conocimientos no son totalmente

determinantes del comportamiento de la salud, ya que existen diferentes factores psicológicos y socioculturales en un sistema abierto como es la educación.

Donde se observa que a mayor conocimiento de hábitos de alimentación el estado nutricional tiende a ser normal. Como se puede observar los resultados encontrados se encuentra una relación entre las variables ya que estadísticamente indica una correlación de 0,74 lo que expresa que una variable depende de la otra. Sin embargo, de acuerdo con la evidencia científica no se encuentra respaldo alguno que el estado nutricional del niño (a), tenga una influencia directa sobre el conocimiento nutricional del padre de familia valla a tener una mejor alimentación.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos, en el siguiente apartado se presentan las conclusiones generales que se obtuvieron al culminar la investigación de acuerdo con los objetivos planteados:

En cuanto a los aspectos sociodemográficos de la población estudiada se encuentra los siguientes datos, durante la investigación la mayor participación de los padres de familia se dio en las mujeres. Con respecto al rango de edad la que mayor predominio fue de 37 a 42 años lo cual representa 29%. Más de la mitad de los encuestados mencionan estar casados. Además, con respecto al nivel de educación la mayoría de los padres no logran concluir la secundaria incompleta, lo cual se asocia a los ingresos familiares ya que una gran parte tienen ingresos menores a ₡ 350,000 mil colones por mes. Asimismo, se comprueba que los ingresos económicos si tienen una relación con el estado nutricional de sus hijos, que a bajos ingresos económicos se asoció al desarrollo de la obesidad en sus hijos.

Respecto al conocimiento de los hábitos de alimentación de los padres de familia tienen conocimiento, pero a pesar de tener conocimientos adecuados, su consumo en cuanto a frutas y vegetales es muy bajo. También se demuestra que se observa que a mayor conocimiento de hábitos de alimentación el estado nutricional tiende a ser normal. Sin embargo, de acuerdo con la evidencia científica no se encuentra respaldo alguno que el estado nutricional del niño (a), tenga una influencia directa sobre el conocimiento nutricional del padre de familia valla a tener una mejor alimentación. Sin embargo, al realizar el análisis se determina que a pesar de que, si exista un buen conocimiento de hábitos de alimentación de los padres de familia, la ingesta de frutas y

vegetales se encuentra muy baja de acuerdo con las recomendaciones realizadas por OMS de consumir 5 porciones diarias al día.

La mayoría de los padres de familia realizan de 3 a 4 tiempos de comida en mayor parte, por lo cual se puede mencionar que cumplen con las recomendaciones establecidas por las Guías de alimentación de Costa Rica. Y en cuanto al tiempo de comida que más omiten los padres son las meriendas de la mañana. En la investigación también se destaca que las madres son las principales encargadas de realizar las compras en el hogar.

La mayoría de los padres de familia consumen frutas, de los cuales la totalidad tienen una ingesta no aceptable porque mencionan sólo 1 porción durante el día; misma situación se ve reflejada en la ingesta de sus hijos. La frecuencia de consumo de frutas determina que la mayoría de los participantes nunca comen el kiwi, uvas, melón y guanábana.

Además, se observa que el consumo de porciones de frutas y vegetales de los adultos tiende a ser aproximadamente, un 5% mayor a consumido por los niños (a).

La mayoría de los padres de familia mencionan consumir vegetales diariamente, de los cuales en su totalidad tienen una ingesta aceptable de 2 porciones al día, sin embargo, existe un 26% que mencionan nunca consumir. La mayoría de los niños tiene una ingesta insuficiente de vegetales ya que solamente consumen una porción al día. En cuanto a la frecuencia del consumo de los vegetales de los padres de familia nunca consumen se encuentran la berenjena, zapallo, repollo, espinaca, brócoli, apio y pepino.

Otro punto que se observan en la alimentación de los niños son los snacks dulces y bebidas azucaradas, son algunos de los alimentos más característicos de las meriendas de los niños por lo cual se debe de trabajar más fuertemente en una educación alimentaria. Cabe recalcar que las frutas es el alimento que más llevan los niños como merienda, lo cual es ventajosa. Sin embargo, en relación con los vegetales los resultados no son tan alentadores, ya que pocos padres de familia reportaron incluirlos dentro de sus meriendas.

En cuanto al estado nutricional de los niños con un 21% obesidad y en un 12% con sobrepeso porcentajes que son altos en los cuales se deben seguir trabajando duramente en la parte de educación nutricional. Y por último se puede observar que existe una relación entre el estado nutricional con base en los hábitos de alimentación.

En general, los padres de familia cumplen un papel influyente en la formación de hábitos alimentarios relacionado con la ingesta de frutas y vegetales ya que se demostró que, si los progenitores consumen estos alimentos, sus hijos imitaran dicho patrón; por lo tanto, es primordial informar a la población sobre los beneficios de su consumo diario, para que mantengan estos hábitos por el resto de sus vidas y de esta manera tener un mejor estado nutricional en sus hijos.

Por lo cual las futuras intervenciones deberían alentar a los padres a ser modelos positivos al enfocarse en la ingesta de los padres y crear un entorno familiar de apoyo a través de un mayor estímulo y disponibilidad de frutas y verduras y el empleo de reglas para controlar las conductas alimentarias.

6.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan recomendaciones que se deben de tomar en cuenta en la situación actual que se está dando en la población investigada:

- Determinar, en futuros estudios, el estado nutricional de los padres y correlacionarlos con el estado nutricional de los niños, para determinar si los padres heredan el estado nutricional a los niños.
- Indagar con más preguntas acerca del conocimiento nutricional de hábitos alimentarios de los padres de familia con el fin de estudiar perfiles de alimentación más precisos como las preferencias alimentarias, las costumbres gastronómicas, la influencia social, la disponibilidad de los alimentos con el fin de estudiar otros factores que este relacionados con conocimiento de hábitos alimentario.
- Utilizar encuestas de evaluación dietética que faciliten resultados más precisos, en el caso de frecuencia de consumo de frutas y vegetales ajustar de acuerdo con el consumo de porciones y raciones.
- Tomar en cuenta en futuras investigaciones un muestreo más variado en cuanto a sexo para generar algún tipo de comparación más amplia y enriquecedora en correlación del conocimiento y hábitos alimentación si influye más en un sexo que el otro.
- Promover en las escuelas Rogelio Fernández Güell y San Bosco, programas de promoción a la salud a través de material educativo y charlas dirigidas a educadores, padres de familia y comunidad en general, para mejorar el estado nutricional de la población.
- Incentivar en futuras investigaciones a los padres de familia de como tener una correcta selección de productos como lo son las frutas y vegetales en el cual se promuevan hábitos

saludables, donde puedan ser implementados en el menú de alimentación diaria de los niños, con la idea de crear un aumento en el consumo de estos alimentos.

- Promover y promocionar la actividad física en las familias, escuelas, sitios de trabajo y comunidad con el propósito de disminuir el sedentarismo en la población.

BIBLIOGRAFÍA

- Almanzar, R., & Díaz, C. (2011). Hábitos Alimentarios En La Selección De Merienda En Niños Escolares De 5-10 Años En Un Área De La Ciudad De Santo Domingo. *Ciencia y Sociedad*, XXXVI (4), 702-712.
- Alcázar, L., Marini, A., & Walker, I. (2011). El rol de las percepciones y los conocimientos de las madres en el estado nutricional de sus niños. MISC.
- Attorp, A., Scott, J. E., Yew, A. C., Rhodes, R. E., Barr, S. I., & Naylor, P.-J. (2014). Associations between socioeconomic, parental and home environment factors and fruit and vegetable consumption of children in grades five and six in British Columbia, Canada. *BMC Public Health*, 14(1), 150. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-150>
- Ávila, M. L., Todd, W., & Vargas , M. (Agosto de 2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011- 2021. Costa Rica . Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>
- Barquero, S., Rivera , J., Campos , I., Hernández , L., Santos , C., Durán , E., . . . Hernández, M. (2010). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria estrategia contra el sobrepeso y obesidad*. Gobierno Federal , México. Recuperado el 10 de Agosto de 2017, de <http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Acuerdo%20Original%20con%20creditos%2015%20feb%2010.pdf>

Bolaños, W. C., Campos, R. G., Menacho, A. A., Silva, A. Y., Arruda, M. de, & Bolaños, M. A. C. (2014). Crecimiento físico y estado nutricional de adolescentes escolares. *Anales de la Facultad de Medicina*, 75(1), 19-23.

5 x DÍA VERDURAS Y FRUTAS, MÉXICO. (2006). *Revista Chilena de Nutrición*, 33(1).

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46914637016>

Alcázar, L., Marini, A., & Walker, I. (2011). El rol de las percepciones y los conocimientos de las madres en el estado nutricional de sus niños. MISC.

Attorp, A., Scott, J. E., Yew, A. C., Rhodes, R. E., Barr, S. I., & Naylor, P.-J. (2014). Associations between socioeconomic, parental and home environment factors and fruit and vegetable consumption of children in grades five and six in British Columbia, Canada. *BMC Public Health*, 14(1), 150. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-150>

Bolaños, W. C., Campos, R. G., Menacho, A. A., Silva, A. Y., Arruda, M. de, & Bolaños, M. A. C. (2014). Crecimiento físico y estado nutricional de adolescentes escolares. *Anales de la Facultad de Medicina*, 75(1), 19-23.

Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research*, 19(3), 261-271.

<https://doi.org/10.1093/her/cyg040>

Costa, C. M., & Giner, C. P. (2002). Valoración del estado nutricional. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*.

Cusminsky, M., Lejarraga, H., & Mercer, R. (1994). *Manual de crecimiento y desarrollo del niño*.

Estados Unidos: OPS (Organización Panamericana de la Salud).

de Seguro Social, C. C. (2015). *Guía para la prevención de las enfermedades cardiovasculares*.

San José: CCSS/OPS.

- Dubois, L., Girard, M., & Kent, M. P. (2006). Breakfast eating and overweight in a pre-school population: is there a link? *Public Health Nutrition*, 9(4), 436-442.
<https://doi.org/10.1079/PHN2005867>
- González, F. L., & Osuna, M. A. A. (2017). Cambio generacional del consumo de frutas y verduras en México a través de un análisis de edad-periodo-cohorte 1994-2014. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2). Recuperado de
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/28458>
- Hábitos alimentarios saludables | Ministerio de Educación Pública. (s. f.). Recuperado 25 de marzo de 2018, de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Hermida, A. E. G., Díaz, J. V., Cabrera, C. E. G., Rodríguez, O. Q., Figueredo, M. D., & Pacheco, J. D. (2010). Estado nutricional en niños escolares. Valoración clínica, antropométrica y alimentaria. *MediSur*, 8(2), 15-22.
- Kim, S. A., Moore, L. V., Galuska, D., Wright, A. P., Harris, D., Grummer-Strawn, L. M., ... Rhodes, D. G. (2014). Vital signs: fruit and vegetable intake among children - United States, 2003-2010., Vital Signs: Fruit and Vegetable Intake Among Children — United States, 2003–2010. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 63, 63(31, 31), 671, 671-676.
- M, M., Ivette, A., S, G., Guadalupe, L., R, C., & Jaime, E. (2012a). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- M, M., Ivette, A., S, G., Guadalupe, L., R, C., & Jaime, E. (2012b). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

- Núñez Bastías, R., Mardones Hernández, M. A., Pincheira Rodríguez, T., Barrón Pavón, V., & Vera Suazo, H. (2002). Conocimientos alimentarios y estado nutricional de los escolares urbanos de Chillán. *Theoria*, *11*(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=29901105>
- Olavarría, S., & Zacarías, I. (2011). Obstaculizadores y facilitadores para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, *61*(2), 154-162.
- OMS | Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. (s. f.-a). Recuperado 24 de enero de 2018, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- OMS | Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. (s. f.-b). Recuperado 19 de abril de 2018, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>
- Paredes, Z. E. A., & Huallpa, S. C. (2018). Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de menús, por estudiantes residentes del Servicio de alimentación de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, *10*(2). Recuperado de http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/964
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, *12*(2), 267-283. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002589>
- Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, *25*, 57-66.
- Rivas, H. P. N., Saborío, N. C., Mora, F. V. A., & Schumacher, I. H. (2013). Las Creencias Sobre Obesidad De Niños Y Niñas En Edad Escolar Y Las De Sus Progenitores. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*, *13*(2), 1-30.

- Romo Narváez, G. C. (2018). *Estado nutricional y su relación con las diferentes actividades físicas que practican los usuarios del gimnasio Enforma de la ciudad de Ibarra periodo 2017* (B.S. thesis).
- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S22-S25. <https://doi.org/10.1017/S0007114508892471>
- Serrano, M. del C. V., Padilla, N. R., & Sandoval, S. del C. D. (2017). CORRELACIÓN ENTRE INGESTA DE MACRONUTRIENTES E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE CELAYA, GTO. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 3(2), 385-390.
- Torre-Ibarra, C. D. L., López-Espinoza, A., Galindo, A., Aguilera, V., Martínez, A. G., Beltrán-Miranda, C. P., ... Cárdenas, A. (2008). Efectos de la información nutricional sobre la conducta de consumo de frutas y verduras en niños preescolares. *Diversitas*, 4(1), 123-137.
- Troncoso P, C., P, A., & Pablo, J. (2009). FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>
- Vargas, G. I. C., & Bastías, C. P. M. (2006). Alimentacion Saludable. *Horizontes Educacionales*, (11). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Vargas, M. U., & Fallas, G. V. (2012a). Consumo de frutas y vegetales en niños escolares costarricenses de una zona rural. *Avances en Seguridad Alimentaria y Nutricional*, 0(0). Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/avancesan/article/view/1628>
- Vargas, M. U., & Fallas, G. V. (2012b). Consumo de frutas y vegetales en niños escolares costarricenses de una zona rural. *Avances en Seguridad Alimentaria y Nutricional*, 0(0). Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/avancesan/article/view/1628>

- Vargas, U. (2009). Razones de consumo de frutas y vegetales en escolares costarricenses de una zona urbana. *Rev Costarr Salud Pública*, 18, 15–21.
- Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Ruiz, N., P, J., Nieto, M., M, J., ... L, J. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health*, 136(4), 231-244.
<https://doi.org/10.1177/1757913915609945>
- You, J., & Choo, J. (2016). Adolescent Overweight and Obesity: Links to Socioeconomic Status and Fruit and Vegetable Intakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 307. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030307>
- Caravaca, I. R., Ugalde, F. M., Palma, M. E., Cartín, T. Q., Alfaro, E. Á., Ávila, M. M., . . . Villalobos, M. H. (2017). *Informe ejecutivo censo escolar peso/talla Costa Rica, 2016*.
- Cardona, M. G., López, J. P., Acevedo, P. A., & García, V. F. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, XIV(27), 9-46.
- Costa, C. M., & Giner, C. P. (2002). Valoración del estado nutricional. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*.
- Cusminsky, M., Lejarraga, H., & Mercer, R. (1994). *Manual de crecimiento y desarrollo del niño*. Estados Unidos: OPS (Organización Panamericana de la Salud).

(2016). *Censo Escolar Peso/ Talla Costa Rica*. Informe Ejecutivo , Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública, Equipo Técnico Nacional del Censo . Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de <http://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>

5 x DÍA VERDURAS Y FRUTAS, MÉXICO. (2006). *Revista Chilena de Nutrición*, 33(1). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46914637016>

de Seguro Social, C. C. (2015). *Guía para la prevención de las enfermedades cardiovasculares*. San José: CCSS/OPS.

Fernández, M. E., Álvarez, M. H., & Aguado, I. C. (2014). Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio HABIMER Plus. *Pediatría Atención Primaria*, XVI(62), 135-144.

Fernando, J. L. (Septiembre de 2012). Food knowledge and food consumption in school-age children, parents and teachers: a comparative analysis. *Revista Chilena de Nutricion*(3), 34-39.

Frete, G., Salinas, J., & Vio, F. (2013). Efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 63(1), 37-45.

(2014). *Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*. Recuperado el 20 de Agosto de 2017, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

Gandarilla, J. V., Solís, M. D. F., Reyes, M. C. M., Castro, E. M., & Armas, D. M. (2013). Evaluación Del Refrigerio En Niños En Edad Preescolar Y Escolar Que Asisten Al Tianguis De La Ciencia De La Universidad Michoacana De San Nicolás De Hidalgo.

- Revista Xihmai*, 8(16). Recuperado a partir de <http://www.lasallep.edu.mx/xihmai/index.php/xihmai/article/view/215>
- García , E., & Pérez, J. (2014). Healthy physical activity promotion Program for students from Murcia. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(25), 131-135. Recuperado el 11 de Septiembre de 2017
- García, H. A., Cárdenas, F. E., Gutiérrez , E., & Malo, M. (2011). *Encuesta Global de Salud Escolar*. Lima - Perú. Recuperado el 11 de Septiembre de 2017, de http://www.who.int/chp/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf
- Gaviria , A., Ruiz , F., Muñoz , N. J., Burgos, G., & Urquijo, L. E. (2012). *Perfil Nacional de Consumo de Frutas y Vegetales*. Bogotá. doi:978-92-5-307534-8
- González Cabriles, W. J. (2013). Aspectos socioeconómicos y familiares asociados en niños y adolescentes obesos. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 19(1).
- González, F. L., & Osuna, M. A. A. (2017). Cambio generacional del consumo de frutas y verduras en México a través de un análisis de edad-periodo-cohorte 1994-2014. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2). Recuperado a partir de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/28458>
- González Jiménez, E., Aguilar Cordero, M., García García, C. J., García López, P., Álvarez Ferre, J., Padilla López, C. A., & Ocete Hita, E. (2012). Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 177–184.

- Gutiérrez, J., Rivera, J., Shamah, T., Oropeza, C., & Hernández, M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. México. Recuperado el 14 de Agosto de 2017, de <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- Hermida, A. E. G., Díaz, J. V., Cabrera, C. E. G., Rodríguez, O. Q., Figueredo, M. D., & Pacheco, J. D. (2010). Estado nutricional en niños escolares. Valoración clínica, antropométrica y alimentaria. *MediSur*, 8(2), 15-22.
- INEC. (2015). Boletín mensual: Canasta Básica Alimentaria (CBA). Recuperado el 09/10/15 desde http://www.inec.go.cr/wwwisis/documentos/INEC/Boletines/Canasta%20Basica%20Alimentaria/2015/07_CBA_Julio_2015.pdf
- Jiménez-Aguilar, A., Gaona-Pineda, E. B., Mejía-Rodríguez, F., Gómez-Acosta, L. M., Méndez-Gómez Humarán, I., & Flores-Aldana, M. (2014). Consumo de frutas y verduras y estado de salud de niños mexicanos a partir de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. *Salud Pública de México*, 56, s103-s112.
- Kim, S. A., Moore, L. V., Galuska, D., Wright, A. P., Harris, D., Grummer-Strawn, L. M., ... Rhodes, D. G. (2014). Vital signs: fruit and vegetable intake among children - United States, 2003-2010., Vital Signs: Fruit and Vegetable Intake Among Children — United States, 2003–2010. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report, MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 63, 63(31, 31), 671, 671-676.
- Núñez Bastías, R., Mardones Hernández, M. A., Pincheira Rodríguez, T., Barrón Pavón, V., & Vera Suazo, H. (2002). Conocimientos alimentarios y estado nutricional de los escolares urbanos de Chillán. *Theoria*, 11(1). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=29901105>

- M, M., Ivette, A., S, G., Guadalupe, L., R, C., & Jaime, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Meoño, L. M. (junio de 2011). *Introducción a la estadística de la salud* (Primera reimpresión ed.). Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica: Universidad de Costa Rica. Recuperado el abril de 2018
- Micha, R., Khatibzadeh, S., Shi, P., Andrews, K. G., Engell, R. E., & Mozaffarian, D. (2015). Global, regional and national consumption of major food groups in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition surveys worldwide. *BMJ Open*, 5(9), e008705. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008705>
- Ministerio de Salud. (2011). Guías alimentarias para Costa Rica. Recuperado el 16/04/2018 desde https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf
- Moñino, M., Rodríguez, E., Tapia, M. S., Domper, A., Vio, F., Curis, A., . . . Martínez, N. (16 de Mayo de 2016). Evaluación de las actividades de promoción de consumo de frutas y verduras en 8 países miembros de la Alianza Global de Promoción al consumo de frutas y hortalizas "5 al día". *Revista Española de nutrición humana y dietética*, XX(4), 281- 297. Recuperado el 10 de Agosto de 2017, de <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/242/212>
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473.

- (2012). *Promueven hábitos alimentarios saludables en los centros educativos de Costa Rica*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de <https://costarica.campusvirtualsp.org/promueven-habitos-alimentarios-saludables-en-los-centros-educativos-de-costa-rica>
- Olavarría, S., & Zacarías, I. (2011). Obstaculizadores y facilitadores para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 61(2), 154-162.
- Organización Mundial de la salud. Curso de capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño. (2009). Recuperado de 26 de abril de 2018, a partir de http://www.who.int/childgrowth/training/c_interpretando.pdf?ua=1
- OMS | Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. (s. f.). Recuperado 24 de enero de 2018, a partir de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- Pastrana, Y. P. G., & Montes, C. E. D. (2015). Características familiares relacionadas con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Cartagena. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 836-847. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.43642>
- Paredes, Z. E. A., & Huallpa, S. C. (2018). Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de menús, por estudiantes residentes del Servicio de alimentación de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 10(2). Recuperado a partir de http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/964
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 12(2), 267-283. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002589>

- Petrauskienė, A., Žaltauskė, V., & Albavičiūtė, E. (2015). Family socioeconomic status and nutrition habits of 7–8 year old children: cross-sectional Lithuanian COSI study. *Italian Journal of Pediatrics*, 41(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s13052-015-0139-1>
- Programa Integral de Mercadeo Agropecuario (PIMA). (2013). Informe de Tendencias del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en las familias de Costa Rica. Recuperado el 15/05/15 desde <http://pima.go.cr/AP/CM/PG5038L1/PIMAPROGRAMA-INTEGRAL-DE-MERCADO-AGROPECUARIO.aspx>
- Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 25, 57-66.
- Rivas, H. P. N., Saborío, N. C., Mora, F. V. A., & Schumacher, I. H. (2013). Las Creencias Sobre Obesidad De Niños Y Niñas En Edad Escolar Y Las De Sus Progenitores. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*, 13(2), 1-30.
- Rodríguez Martín, A., Novalbos Ruiz, J., Villagran Pérez, S., Martínez Nieto, J., & Lechuga Campoy, J. (2012). Parents' perception of childhood overweight and obesity and eating behaviors, physical activity and sedentary lifestyle of their children. Spain. *Revista Española de Salud Pública*(5). Recuperado el Agosto de 2017, de http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272012000500003
- Romo Narváez, G. C. (2018). Estado nutricional y su relación con las diferentes actividades físicas que practican los usuarios del gimnasio Enforma de la ciudad de Ibarra periodo 2017 (B.S. thesis)
- Sánchez García, R., Reyes Morales, H., & González Unzaga, M. A. (Diciembre de 2014). Food preferences and nutritional status in school-age children living in Mexico City. *Boletín*

Médico del Hospital Infantil de México(6). Recuperado el 11 de Septiembre de 2017, de http://ac.els-cdn.com/S1665114615000088/1-s2.0-S1665114615000088-main.pdf?_tid=39b956a0-9768-11e7-96c6-00000aab0f02&acdnat=1505186136_002909a05246e482ca7dbb18b35eafc8

Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S22-S25. <https://doi.org/10.1017/S0007114508892471>

Serrano, M. del C. V., Padilla, N. R., & Sandoval, S. del C. D. (2017). CORRELACIÓN ENTRE INGESTA DE MACRONUTRIENTES E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE CELAYA, GTO. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 3(2), 385-390.

Solís Madrigal , H. (2016). *Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricense* . Programa Integral de Mercadeo Agropecuario , Estudios y Desarrollo de Mercados . Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de <http://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>

Suárez, E. C. (2016). ¿Lo compro o no lo compro? ¿Lo cómo o no lo cómo? Percepciones mexicanas en torno a los cambios en la alimentación humana. *Razón y Palabra*, 20(94), 146-161.

Tovar Galvez, M., Martín Cuesta , M., González Jiménez, E., & Río Valle, J. (8 de Febrero de 2017). Socio-demographic analysis of status and level of nutrition and physical activity. *Journal*, II(4), 152-159. doi:10.19230/jonnpr.1357

Torre-Ibarra, C. D. L., López-Espinoza, A., Galindo, A., Aguilera, V., Martínez, A. G., Beltrán-Miranda, C. P., ... Cárdenas, A. (2008). Efectos de la información nutricional sobre la conducta de consumo de frutas y verduras en niños preescolares. *Diversitas*, 4(1), 123-137.

- Troncoso P, C., P, A., & Pablo, J. (2009). FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>
- Ureña Vargas, Marisol. «Reasons for Fruit and Vegetable Consumption in Costa Rican Students of an Urban Zone». *Revista Costarricense de Salud Pública* 18, n.o 1 (julio de 2009): 15-21.
- Vargas, G. I. C., & Bastías, C. P. M. (2006). Alimentación Saludable. *Horizontes Educativos*, (11). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Vargas, M. U., & Fallas, G. V. (2012). Consumo de frutas y vegetales en niños escolares costarricenses de una zona rural. *Avances en Seguridad Alimentaria y Nutricional*, 0(0). Recuperado a partir de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/avancesan/article/view/1628>
- Vargas, U. (2009). Razones de consumo de frutas y vegetales en escolares costarricenses de una zona urbana. *Rev Costarr Salud Pública*, 18, 15–21.
- Vio del R., F., & Salinas C., J., & Lera M., L., & González G., C., & Huenchupán M., C. (2012). Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Revista Chilena de Nutrición*, 39 (3), 34-39.
- Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Ruiz, N., P, J., Nieto, M., M, J., ... L, J. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.
- Voráčová, J., Sigmund, E., Sigmundová, D., & Kalman, M. (2016). Family Affluence and the Eating Habits of 11- to 15-Year-Old Czech Adolescents: HBSC 2002 and 2014. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(10), 1034. <https://doi.org/10.3390/ijerph13101034>

You, J., & Choo, J. (2016). Adolescent Overweight and Obesity: Links to Socioeconomic Status and Fruit and Vegetable Intakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 307. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030307>

Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health*, 136(4), 231-244. <https://doi.org/10.1177/1757913915609945>

ANEXOS

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Instrumento sobre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y estado nutricional de los niños

OBJETIVO: Determinar la relación entre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas y vegetales y el estado nutricional en niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018.

Este cuestionario está elaborado, como un instrumento que se utilizará en un trabajo de investigación final de graduación para obtener el grado de Licenciatura en Nutrición, se le solicita que conteste con la mayor claridad, se les recuerda que la información proporcionada es confidencial.

ENCARGADA RESPONSABLE: **Angélica Retana Araya**

: A continuación, se desarrolla una serie de preguntas

- Responder de manera clara y transparente
- Utilizar lapicero de color negro o azul

Lea detenidamente cada pregunta e indique la respuesta que determine adecuadamente

INFORMACIÓN GENERAL

I PARTE. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICA

A continuación, se presenta una serie de preguntas sobre información general de usted. Por las características de la investigación brinde la información de manera completa.

1. Sexo: Masculino ()

Femenino ()

2. Edad:

() 18 a 24 años () 25 a 30 años () 31 a 36 años () 37 a 42 años () 43 a 48 años

() 49 a 54 años () 55 a 60 años () más de 61 años

3. Estado Civil:

() Soltero(a) () Casado(a) () Unión libre () Divorciado(a) () Viudo(a)

4. Nivel educativo:

() Primaria incompleta () Primaria completa () Secundaria incompleta

() Secundaria completa () Universidad incompleta () Universidad completa

() Técnico

5. Ingreso mensual de la familia:

() Menos 150,000mil () 151,000 a 250,000mil () 251,000 a 350,00mil

() 351,000 a 450,000mil () 451,000 a 550,000mil () más de 551,000mil

II PARTE. CONOCIMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se presenta una serie de preguntas sobre conocimiento básico de hábitos de alimentación, seleccione con una **X** la respuesta que considere correcta

1. ¿Conoce cuál es la cantidad recomendada de frutas y vegetales durante el día? (si = 2 pts no= 1 pts.)

SÍ () NO ()

- Si su respuesta es SÍ indicar la cantidad: _____

2. ¿Conoce que es una porción de frutas o vegetales? (si = 2pts no= 1 pts.)

SÍ () NO ()

3. ¿Crees que da lo mismo tomar un vaso de jugo en caja o botella que comer una fruta? (si = 1 pts. no= 2 pts.)

SÍ () NO ()

4. ¿Considera que es importante consumir todos los días vegetales?

SI () NO ()

5. ¿Considera que las frutas y vegetales aportan vitaminas, minerales y fibra? (sí = 2 pts. no= 1 pts.)

SÍ () NO ()

Puntaje: _____

SI OBTIENE 8 PUNTOS	SI OBTIENE 7 PUNTOS	SI OBTIENE 5 O MENOS PUNTOS
BUEN CONOCIMIENTO	REGULAR CONOCIMIENTO	POCO CONOCIMIENTO

III PARTE. HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se muestra una serie de preguntas sobre hábitos de alimentación de la familia en general, en su casa:

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza usted al día?

1 a 2 veces al día

3 a 4 veces al día

Más de 5 veces al día

2. ¿Qué comidas se realizan en la casa? **Puede marcar varias opciones**

Desayuno Merienda mañana Almuerzo

Merienda tarde Cena Colación nocturna

3. ¿Quién compra los alimentos habitualmente en la casa?

Mamá Papá Padre y Madre Abuela(o)

Empleada casa particular Otro

4. ¿Usted consume frutas diariamente?

SÍ

NO

5. ¿Cuántas porciones de frutas consume al día? Considere 1 porción de frutas: 1 fruta pequeña tamaño del puño de la mano (manzana, pera, naranja, banano pequeño, durazno) o 1 taza de fruta picada.

- Ninguna 1 porción 2 porciones 3 porciones
 4 porciones 5 porciones más de 6 porciones

6. ¿Usted consume vegetales diariamente?

Sí

No

7. ¿Cuántas porciones de vegetales consume al día? Considere 1 porción de vegetales equivale a 1 taza de vegetales crudos y ½ taza de vegetales cocidos

Ninguna 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 porciones

5 porciones más de 6 porciones

V PARTE. FRECUENCIA DE CONSUMO DE VEGETALES

Seleccione con una **X** la frecuencia con que usted consumió vegetales durante el mes anterior. Por favor marcar solo una casetilla para cada fila.

Vegetales	Nunca	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	1 vez al día	2 a 3 veces al día	4 a 5 veces al día	1 vez al mes	2 veces al mes
Zanahoria								
Chayote								
Lechuga								
Tomate								
Berenjenas								
Vainicas								
Brócoli								
Coliflor								
Cebolla								
Chile Dulce								
Espinacas								
Apio								
Repollo								
Zapallo								
Pepino								
Remolacha								
Otro								

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

I PARTE. DATOS GENERALIDADES DEL NIÑO (A)

1. **Sexo:** Masculino ()

Femenino ()

2. **Edad:**

() 9 años () 10 años () 11 años () 12 años

II PARTE. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A)

1. ¿Qué alimentos lleva de merienda a la escuela? Puede marcar varias opciones

() Frutas

() Verduras

() Snacks salados, papas fritas, etc.

() Leche o yogur

() Snacks dulces, galletas, chocolates, etc.

() Bebidas o jugos azucarados

() Agua

2. ¿Lleva dinero para comprar alimentos en la escuela?

() Nunca

() 1 día a la semana

() 2 días a la semana






() 3 días a la semana

() 4 días a la semana

() 5 días a la semana


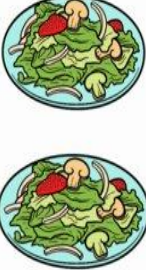
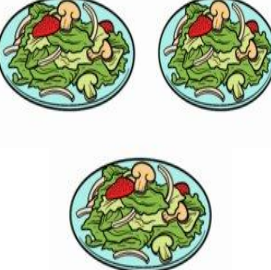

En el siguiente cuadro encierre en un círculo la cantidad de frutas que consume en un día

3. ¿Cuántas frutas como al día?

Ninguna fruta					
	1 Fruta	2 Frutas	3 Frutas	4 Frutas	5 Frutas

En el siguiente cuadro encierre en un círculo la cantidad de platos de ensalada o verduras que consume en un día

4. ¿Cuántos platos de verduras o ensalada comes al día?

No come ensaladas o verduras				
	1 Plato	2 Platos	3Platos	4 Platos

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

III PARTE. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO

A continuación, se realiza las siguientes mediciones 3 veces además de un promedio final

Medición	Peso	Talla	IMC	Promedio
1)				
2)				
3)				

ANEXO # 2. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2256-8197

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación entre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2018

Nombre del Investigador (a) Principal: Angélica Retana Araya

Yo, Angélica Retana Araya estudiante en nutrición de la Universidad Hispanoamericana, me dirijo a usted padre, madre o encargado de familia para solicitar el permiso de realizar una evaluación de una encuesta de hábitos alimentarios tanto para estudiante como el encargado, además se aplicará una medición de peso y talla al niño (a), que colabore con la encuesta. El propósito de esta investigación es comparar los hábitos alimentarios, la ingesta de frutas y vegetales, así como el estado nutricional de los niños escolares con la de sus padres de familia.

El tiempo involucrado de los participantes será de 15 minutos o menos en dar respuesta a la encuesta y la medición de peso y talla a los niños es de 3 minutos o menos.

Las personas que participen deben de ser mayores de 18 años, pueden participar tanto hombres como mujeres, además deben ser padres de familia o encargados de hijos que asistan a las escuelas públicas (Rogelio Fernández Güell y San Bosco) del Cantón de Mora. Y que tengan hijos con edades de los 9 a 12 años. La información brindada y obtenida de los participantes se trabajará de manera discreta y solo se utilizará con fines de investigación.

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, puede que no haya ningún otro beneficio hacia los participantes, pero su participación nos ayudará a encontrar la respuesta a la pregunta de investigación y probablemente se beneficiaran generaciones futuras.

Si presenta alguna duda al respecto y quisiera más información, puede obtenerla llamando al teléfono (88083574) en el horario (*de lunes a viernes 8:00am a 7:00pm*) quien le atenderá será Angélica Retana Araya responsable de la investigación.

- A. 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.
- B. 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.
- C. 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.

Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

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

Nombre y firma del Investigador que solicita el consentimiento

fecha

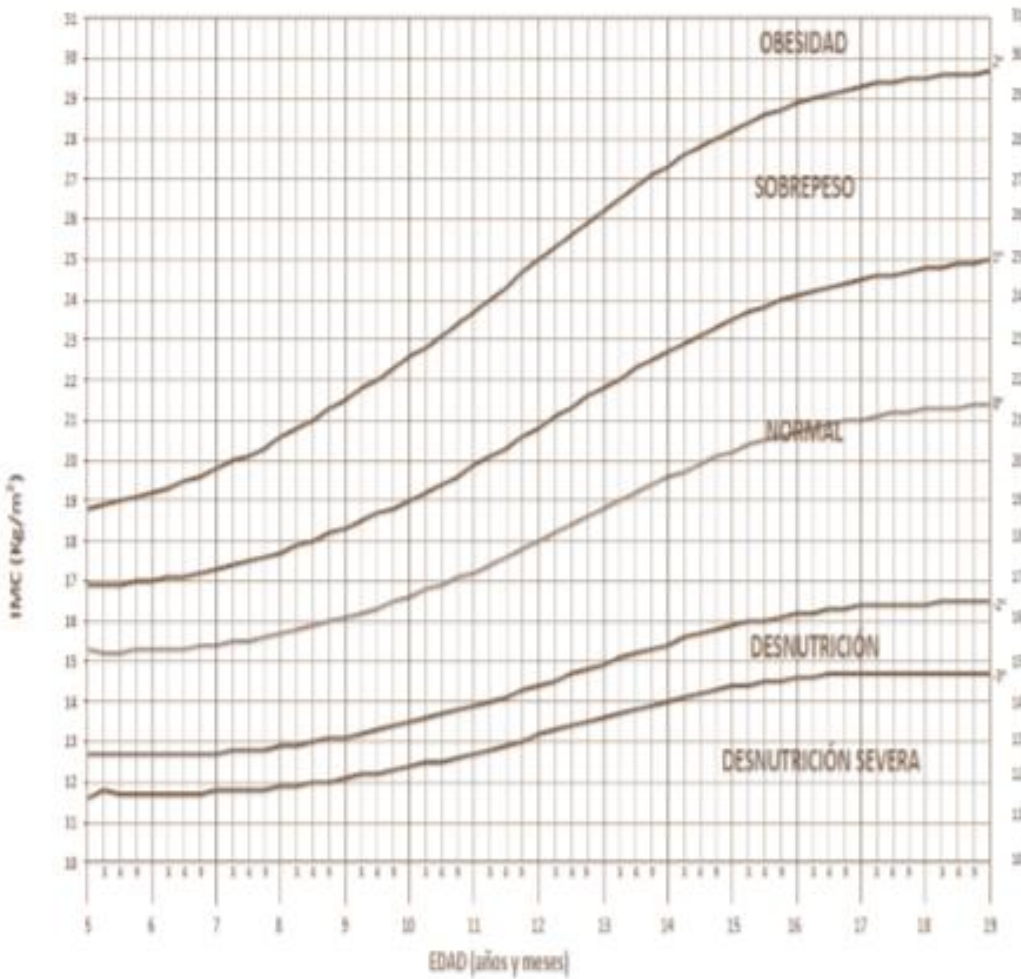
Anexos #3. Gráficas para evaluar el índice de masa corporal en niñas y niños



GRÁFICA ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)-EDAD NIÑAS Y ADOLESCENTES DE 5 A 19 AÑOS



Establecimiento	No. de expediente:
Nombre:	Fecha de nacimiento:



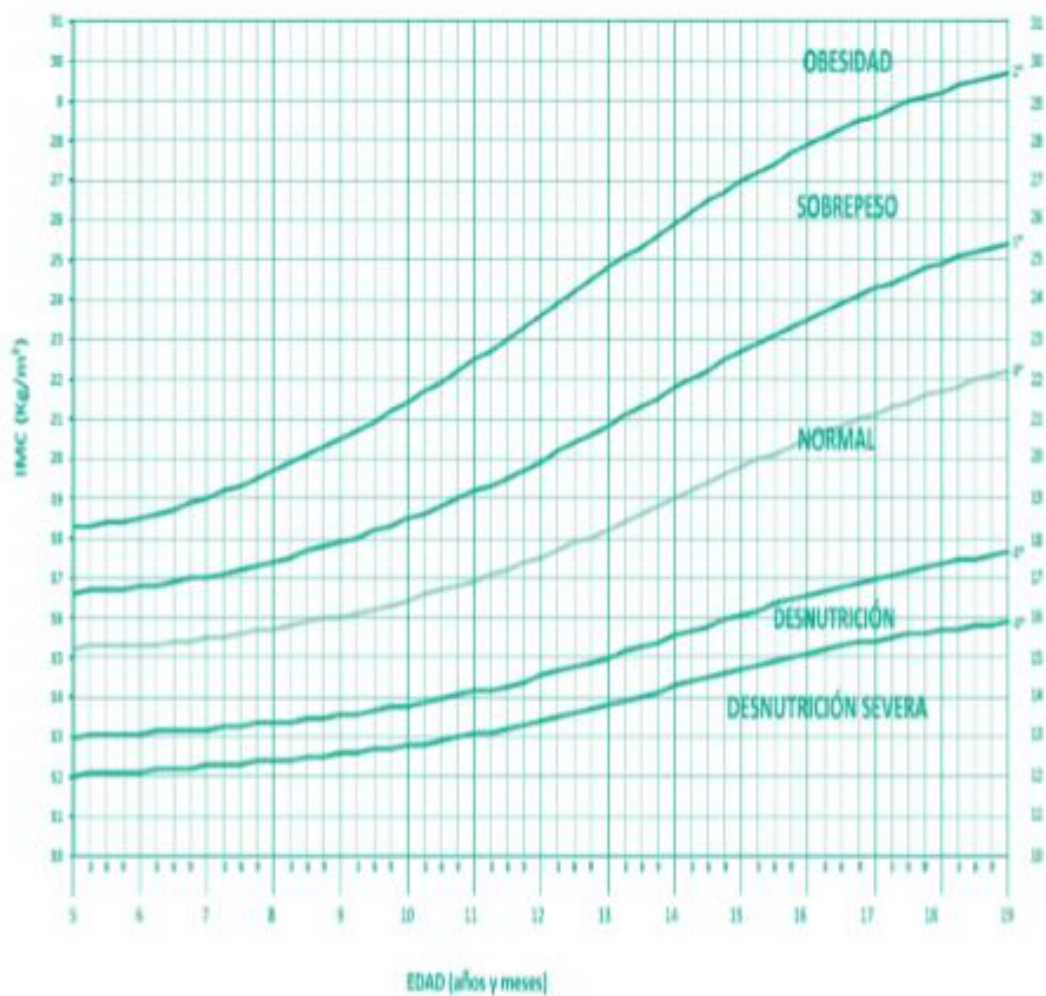
Patrones de Crecimiento Infantil OMS, 2007. Construcción con base en tablas simplificadas.
* Fuente: 2



GRÁFICA ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)-EDAD¹ NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 19 AÑOS



Establecimiento	Nº. de expediente:
Nombre:	Fecha de nacimiento:



¹ Patrones de Crecimiento Infantil OMS, 2007. Construcción con base en tabla

² Puntaje Z

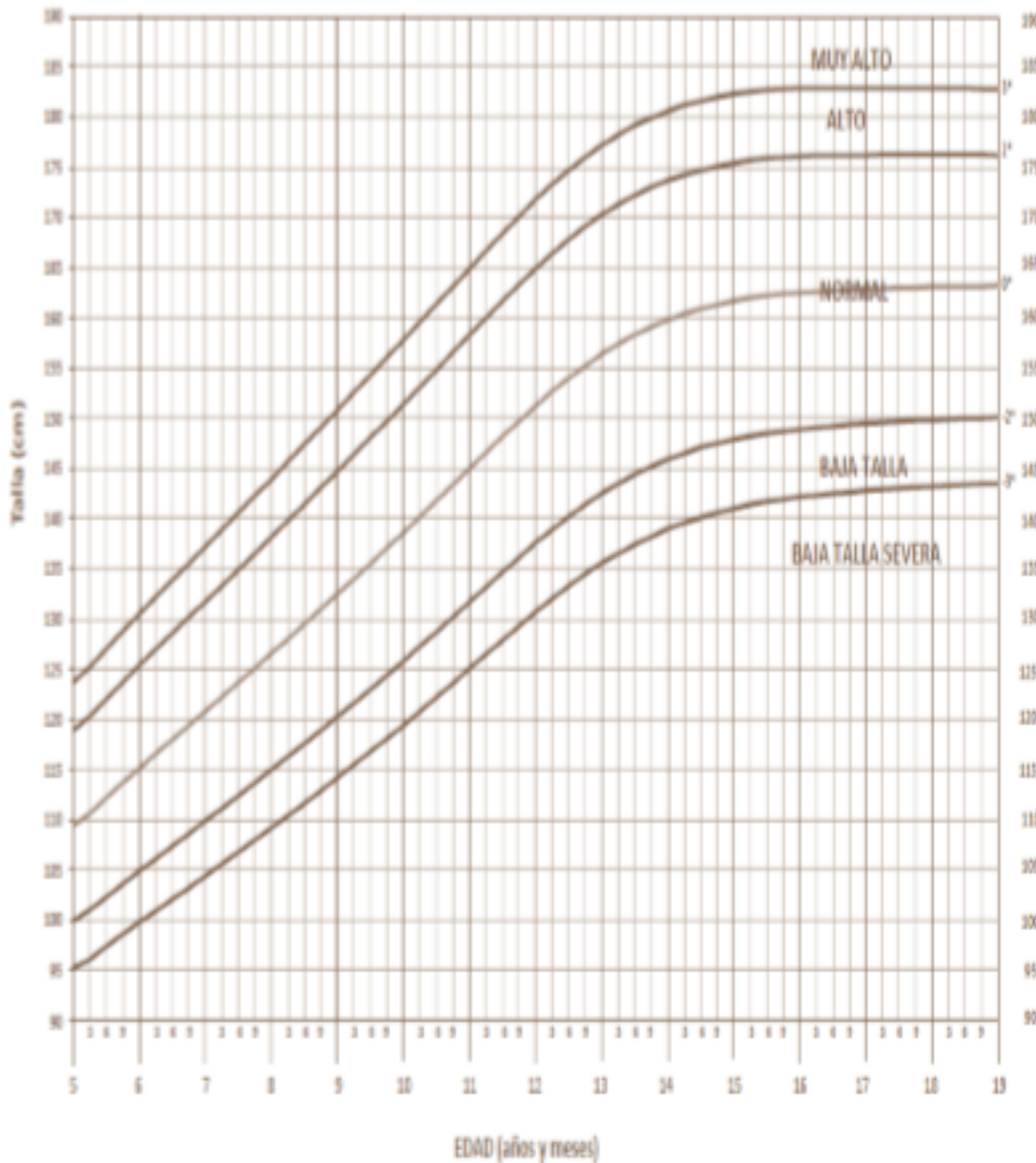
Anexo #4. Gráficas para evaluar la talla y edad en niñas y niños



GRÁFICA TALLA-EDAD¹ NIÑAS Y ADOLESCENTES DE 5 A 19 AÑOS



Establecimiento:	Nº. de expediente:
Nombre:	Fecha de nacimiento:



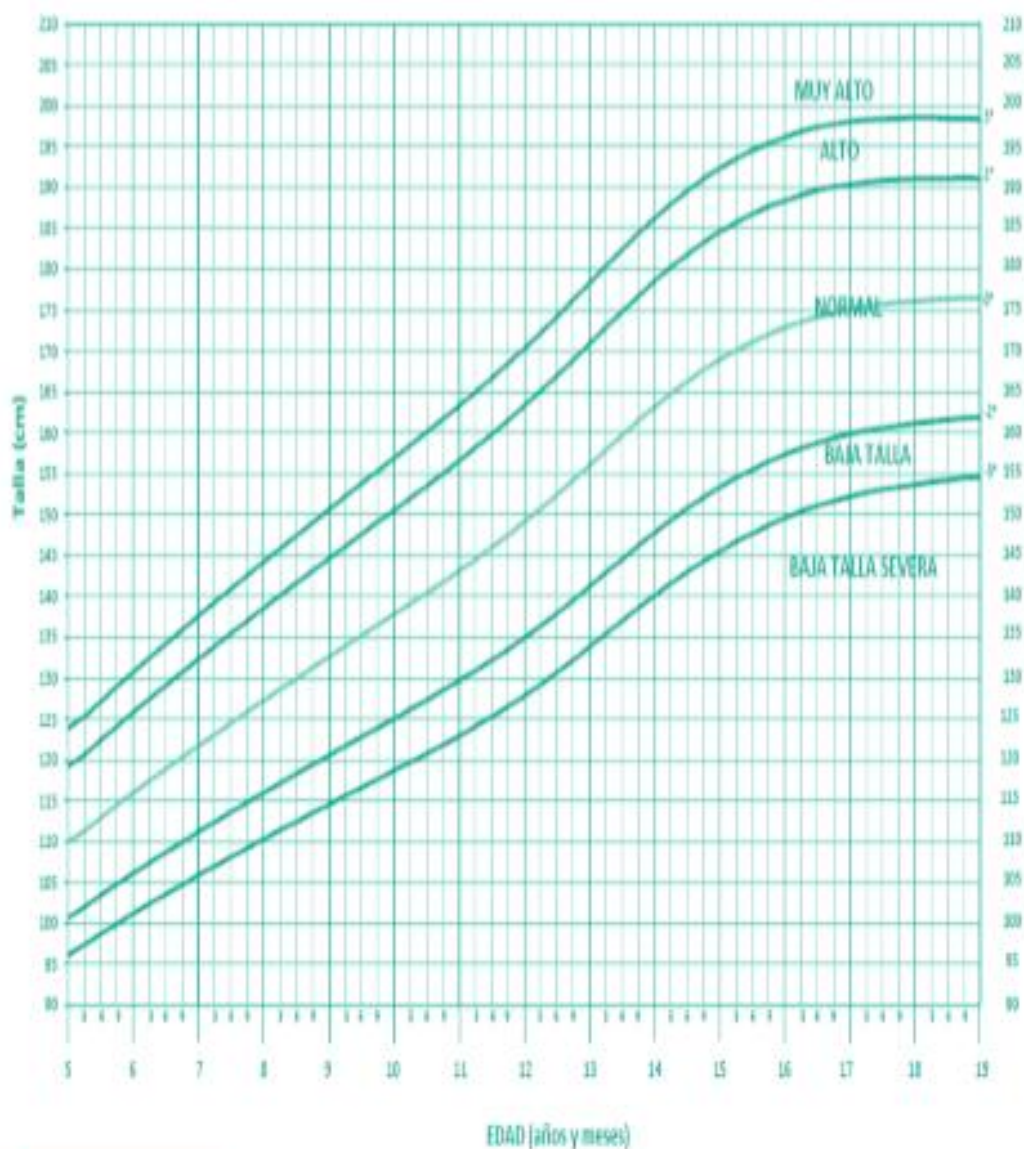
¹ Fuentes de Crecimiento Infantil OMS, 2007. Construcción con base en tablas simplificadas.
* Anexo 2



GRÁFICA TALLA-EDAD¹ NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 19 AÑOS



Establecimiento:	Nº. de expediente:
Nombre:	Fecha de nacimiento:



¹ Estándares de Crecimiento Infantil OMS, 2007. Construcción con base en tablas simplificadas.

* Patrón: Z

DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Angélica Retana Araya, mayor de edad, portadora de la cedula de identidad número 1-1555-0341 engrasada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibo y entiendo de la penas y consecuencias con las que se castigan 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 BACHILLERATO/LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: **RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE INGESTA DE FRUTAS, VEGETALES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES DE DOS CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS DEL CANTÓN DE MORA, 2017**, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos numero 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicado en la Gaceta numero 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 07 días del mes de junio del año 2018.

Firma del estudiante Cédula



1-1555-0341

CARTA DE APROBACIÓN

CARTA DEL TUTOR

Jueves 07 de junio de 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante Angélica María Retana Araya, cédula de identidad número 115550341, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "Relación entre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas, vegetales y el estado nutricional en niños escolares de dos centros educativos públicos del cantón de Mora, 2017", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por la postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



MBA. Yorleny Chacón Sandí
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

CARTA DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

17 de Julio de 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana


Estimado señores:

La estudiante Angélica María Retana Araya, cédula de identidad número 115550341, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de tesis "*Relación entre el Conocimiento de los Padres de Familia y los Hábitos Alimentarios de ingesta de Frutas, Vegetales y El Estado Nutricional en niños escolares de dos Centros Educativos Públicos del Cantón de Mora, 2017*", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, resultados, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,


Lic. Marcela de los Angeles Brenes Morales
3 0414 0665
CPN 1030-12