

Pregrado

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN:

ENFERMERÍA

Titulo:

Alimentación Saludable en Niños y Niñas de 4 a 6 Años para Promover la Implementación de la Lonchera Nutritiva en la Unidad Educativa Particular “ Santa Ana” en el Periodo Noviembre 2024 a Febrero 2025 .

Autores:

Mishell Jacqueline Díaz Guananga.

Tutor Académico:

MSC. Paola Gisselle Vera Morales.

Tutor Metodológico:

Lcdo. Cristhian Andrés Sánchez Valladolid.

FECHA: Sangolquí, del 2025



Autor 1: Mishell Jacqueline Díaz Guananga



Título a obtener: Tecnicatura Superior en
Enfermería

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico:
mishelljacqueline.diaz@ister.edu.ec

Dirigido por: MSC. Vera Morales Paola Gisselle



Título:

- Licencia en Nutrición Humana
- Máster en Nutrición y Dietética UCM

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: paola.vera@ister.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

2025TecnológicoUniversitarioRumiñahui
SANGOLQUÍ – ECUADOR

AUTORES

Mishell Jacqueline Díaz Guananga

TEMA DE UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

Alimentación Saludable en Niños y Niñas de 4 a 6 Años para Promover la Implementación de la Lonchera Nutritiva en la Unidad Educativa Particular “Santa Ana” en el Periodo noviembre 2024 a febrero 2025.



CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 28 de febrero del 2025

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente yo, **Mishell Jacqueline Díaz Guananga** declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado, **Alimentación saludable en niños y niñas de 4 a 6 años Años para Promover la Implementación de la Lonchera Nutritiva en la Unidad Educativa Particular "Santa Ana" en el Periodo Noviembre 2024 a Febrero 2025**, de la Tecnología Superior en Enfermería y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,

Mishell Jacqueline Díaz Guananga
C.I.: 1727420083

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero
Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628
www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2025-ISTER-3

CARRERA: TECNOGOLO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

AUTOR /ES:

MISHELL JACQUELINE DÍAZ GUANANGA

TUTOR (METODOLÓGICO Y ACADÉMICO):

LCDO. CRISTHIAN ANDRÉS SÁNCHEZ VALLADOLID

MSC. VERA MORALES PAOLA GISSELLE

CONTACTO ESTUDIANTE:

0987642378

CORREO ELECTRÓNICO:

diazmishell08@gmail.com

TEMA:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 6 AÑOS PARA
PROMOVER LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA EN LA
UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "SANTA ANA" EN EL PERIODO
NOVIEMBRE 2024 A FEBRERO 2025.

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

UNIDAD DE INTEGRACION CURRICULAR

RESUMEN EN ESPAÑOL:

Principal concienciar a padres, cuidadores y educadores sobre la importancia de una dieta equilibrada en niños, especialmente en la etapa preescolar (4 a 6 años), y cómo las decisiones alimentarias impactan en su salud y bienestar. A través de la creación de loncheras nutritivas y atractivas, se busca proporcionar recursos educativos prácticos para promover hábitos de alimentación saludables desde temprana edad. El enfoque del proyecto parte del hecho de que la alimentación en los primeros años de vida es crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Sin embargo, se observan preocupantes estadísticas, como el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil, y la deficiencia en el consumo de nutrientes esenciales como frutas, verduras, proteínas y calcio.

Estos problemas se agravan por una dieta deficiente, el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y la falta de educación nutricional entre padres y cuidadores. Proyecto propone una intervención educativa centrada en las loncheras escolares, que son una herramienta clave para asegurar que los niños consuman los nutrientes necesarios de manera atractiva y sabrosa. Se recomienda que las loncheras incluyan una variedad de

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas, y carbohidratos, adaptados a los gustos y necesidades de los niños.

La propuesta se basa en el principio de que una alimentación adecuada mejora la concentración, la energía, el rendimiento escolar y favorece un desarrollo físico y emocional saludable.

Además, el proyecto aborda la falta de conocimiento de los padres sobre nutrición equilibrada, proponiendo una serie de actividades educativas y juegos interactivos para fomentar una mejor comprensión de los beneficios de los micronutrientes y macronutrientes. Se pone énfasis en la importancia de evitar alimentos ultra procesados y en la creación de una rutina alimentaria estable que favorezca la salud intestinal y digestiva de los niños.

PALABRAS CLAVE:

Nutrición infantil, loncheras saludables, desarrollo infantil, alimentos ultra procesados, educación nutricional

ABSTRACT:

Mainly raise awareness among parents, caregivers and educators about the importance of a balanced diet in children, especially in the preschool stage (4 to 6 years), and how food decisions impact their health and well-being. Through the creation of nutritious and attractive lunch boxes, we seek to provide practical educational resources to promote healthy eating habits from an early age. The focus of the project is based on the fact that nutrition in the first years of life is crucial for the physical, cognitive and emotional development of children. However, worrying statistics are observed, such as the increase in childhood overweight and obesity, and the deficiency in the consumption of essential nutrients such as fruits, vegetables, proteins and calcium.


These problems are aggravated by a poor diet, excessive consumption of ultra-processed foods, and lack of nutritional education among parents and caregivers. Project proposes an educational intervention focused on school lunch boxes, which are a key tool to ensure that children consume the necessary nutrients in an attractive and tasty way. It is recommended that lunch boxes include a variety of foods rich in vitamins, minerals, proteins, and carbohydrates, adapted to the tastes and needs of children.

The proposal is based on the principle that adequate nutrition improves concentration, energy, school performance and promotes healthy physical and emotional development.

Additionally, the project addresses parents' lack of knowledge about balanced nutrition, proposing a series of educational activities and interactive games to foster a better understanding of the benefits of micronutrients and macronutrients. Emphasis is placed on the importance of avoiding ultra-processed foods and creating a stable eating routine that promotes children's intestinal and digestive health.

PALABRAS CLAVE:

Child nutrition, healthy lunch boxes, child development, ultra-processed foods, nutritional education


Firma del Estudiante
Mishell Jacqueline Díaz
C.I.:1727420083



SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 28 de febrero del 2025

Sres.-

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

Presente

A través del presente me permito aceptar la publicación del trabajo de titulación Alimentación Saludable en Niños y Niñas de 4 a 6 Años para Promover la Implementación de la Lonchera Nutritiva en la Unidad Educativa Particular "Santa Ana" en el Periodo Noviembre 2024 a Febrero 2025.

Estudiante: **MISHELL JACQUELINE DÍAZ GUANANGA**, con C.I.:1727420083 alumno de la Carrera: **TECNOLOGO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**, cedo al **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO**, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,

Firma del Estudiante

Mishell Jacqueline Díaz Guananga

C.I.:1728420083

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

Resumen.

Principal concienciar a padres, cuidadores y educadores sobre la importancia de una dieta equilibrada en niños, especialmente en la etapa preescolar (4 a 6 años), y cómo las decisiones alimentarias impactan en su salud y bienestar. A través de la creación de loncheras nutritivas y atractivas, se busca proporcionar recursos educativos prácticos para promover hábitos de alimentación saludables desde temprana edad. El enfoque del proyecto parte del hecho de que la alimentación en los primeros años de vida es crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Sin embargo, se observan preocupantes estadísticas, como el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil, y la deficiencia en el consumo de nutrientes esenciales como frutas, verduras, proteínas y calcio.

Estos problemas se agravan por una dieta deficiente, el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y la falta de educación nutricional entre padres y cuidadores. Proyecto propone una intervención educativa centrada en las loncheras escolares, que son una herramienta clave para asegurar que los niños consuman los nutrientes necesarios de manera atractiva y sabrosa. Se recomienda que las loncheras incluyan una variedad de alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas, y carbohidratos, adaptados a los gustos y necesidades de los niños.

La propuesta se basa en el principio de que una alimentación adecuada mejora la concentración, la energía, el rendimiento escolar y favorece un desarrollo físico y emocional saludable.

Además, el proyecto aborda la falta de conocimiento de los padres sobre nutrición equilibrada, proponiendo una serie de actividades educativas y juegos interactivos para fomentar una mejor comprensión de los beneficios de los micronutrientes y macronutrientes. Se pone énfasis en la importancia de evitar alimentos ultra procesados y en la creación de una rutina alimentaria estable que favorezca la salud intestinal y digestiva de los niños.

Palabras Clave.

Nutrición infantil, loncheras saludables, desarrollo infantil, alimentos ultra procesados, educación nutricional.

Abstract.

Mainly raise awareness among parents, caregivers and educators about the importance of a balanced diet in children, especially in the preschool stage (4 to 6 years), and how food decisions impact their health and well-being. Through the creation of nutritious and attractive lunch boxes, we seek to provide practical educational resources to promote healthy eating habits from an early age. The focus of the project is based on the fact that nutrition in the first years of life is crucial for the physical, cognitive and emotional development of children. However, worrying statistics are observed, such as the increase in childhood overweight and obesity, and the deficiency in the consumption of essential nutrients such as fruits, vegetables, proteins and calcium.

These problems are aggravated by a poor diet, excessive consumption of ultraprocessed foods, and lack of nutritional education among parents and caregivers. Project proposes an educational intervention focused on school lunch boxes, which are a key tool to ensure that children consume the necessary nutrients in an attractive and tasty way. It is recommended that lunch boxes include a variety of foods rich in vitamins, minerals, proteins, and carbohydrates, adapted to the tastes and needs of children.

The proposal is based on the principle that adequate nutrition improves concentration, energy, school performance and promotes healthy physical and emotional development.

Additionally, the project addresses parents' lack of knowledge about balanced nutrition, proposing a series of educational activities and interactive games to foster a better understanding of the benefits of micronutrients and macronutrients. Emphasis is placed on the importance of avoiding ultra-processed foods and creating a stable eating routine that promotes children's intestinal and digestive health.

Palabras Clave.

Child nutrition, healthy lunch boxes, child development, ultra-processed foods, nutritional education.

Índice.

Contenido INTRODUCCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
Planteamiento del Problema	12
Problema Científico	14
Preguntas Científicas	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	15
Justificación	15
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	16
Antecedentes	16
1.2 Teorizante de Enfermería	17
1.3 Teórico conceptual	18
1.4 Glosario	29
1.5 Contextualización	32
CAPITULO II	32
Metodología	32
2.1 Tipo de Investigación	32
2.2 Diseño de investigación	32
2.3 Población y muestra	33
2.4 Instrumentos de recolección de datos	33
2.5 Procedimiento de investigación	34
2.6 Análisis de datos	34
Pre – Encuesta	34
Pos – Encuesta	40
CAPITULO III: PROPUESTA DEL DESARROLLO DE PROYECTO TÉCNICO.	45
3.1 Fundamento para hacer la propuesta	45

3.2 Presentación de la propuesta:	47
3.3 Ejecución de la propuesta	51
Conclusiones	52
Recomendaciones	53
Anexos	55
Bibliografía	67

INTRODUCCIÓN.

La relevancia de una dieta equilibrada en niños y niñas, centrándose en la organización y creación de loncheras nutritivas. El objetivo es concienciar a los padres, cuidadores y educadores acerca de la importancia de proporcionar alternativas de alimentos saludables, y de qué manera estas decisiones favorecen el bienestar global de los niños. Con este método, se busca simplificar el acceso a información y recursos útiles que contribuyan a establecer hábitos de alimentación duraderos y saludables desde una edad temprana (Pediatrics), 2017).

La alimentación saludable es un pilar para el crecimiento y bienestar de los niños, en particular durante los primeros años de vida, cuando sus cuerpos y cerebros se encuentran en plena expansión. Una alimentación equilibrada no solo favorece la salud física, sino que también impacta en la energía, el desempeño escolar y el bienestar emocional. En este escenario, tanto las niñas como los niños de preescolar (4 a 6 años) requieren una diversidad de alimentos que les suministren los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento (Vidal, 2024).

Una de las maneras más efectivas de asegurar que los niños obtengan los nutrientes requeridos es mediante las loncheras, las cuales deben ser un recurso didáctico y práctico para promover hábitos de alimentación sano. Las comidas nutritivas no solo deben contener alimentos abundantes en vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos, sino que también deben resultar atractivas para los niños, que suelen ser rigurosos con lo que ingieren. Por esta razón, es fundamental que las loncheras sean diversas, brillantes, sencillas de ingerir y, sobre todo, deliciosas (Vera, 2017).

Planteamiento del Problema.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 38% de los menores de 5 años a nivel global presentaban sobrepeso u obesidad, y este problema está en aumento. En numerosas situaciones, este incremento se vincula con una dieta deficiente, el consumo excesivo de alimentos altamente procesados y bebidas gaseosas no tienen la alimentación apropiada con el largo plazo tienen enfermedades lo que resalta la relevancia de intervenir desde una edad temprana (Sandoval, 2022).

Aproximadamente 1 de cada 5 niños de preescolar en Estados Unidos padece desnutrición por socioeconómico no tienen una alimentación una nutrición adecuada los Padres como los cuidadores no tienen el suficiente conocimiento de una alimentación

equilibrada resalta una edad temprana (Pérez, 2023).

Con su reporte de la Instituto Nacional de la Salud el 70% de los niños y niñas de preescolar no consumen la cantidad recomendada sugeridas como frutas, verduras, proteínas, calcio, hierro, vitaminas A y C, grasas saludables diariamente deficiencias nutricionales afectando en su concentración escolar no tienen la energía adecuada como en su crecimiento en su desarrollo cognitivo (Montaño, 2023).

Según la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), el 27.3% de los niños mexicanos de 5 a 11 años ingieren bebidas gaseosas diariamente, lo que constituye un elemento crucial en la obesidad en estos niños a lo largo del tiempo va afectando a la salud por no tener un horario establecido en la alimentación nutritivo que no es el adecuada ya que los niños tengan la costumbre de ingerir cualquier tipo de alimento inapropiado.

Solo el 30% de los niños en numerosos países latinoamericanos cumplen con el consumo diario recomendado de frutas y vegetales, lo que señala una carencia en la alimentación (4 a 6 años) consumen un 15 – 20% de su ingesta calórica total de snacks poco saludables, como golosinas, galletas, papas fritas que impacta negativamente en su salud (Navarro, 2017).

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños de 4 a 6 años ingieran alrededor de 1,000 a 1,400 calorías diarias, en función de su grado de actividad física. Se recomienda consumir macronutrientes y micronutrientes que entre el 45 y el 65% de las calorías se originen de carbohidratos, el 30% de grasas y el 10 y el 30% de proteínas (Méndez, 2022)

Según en su investigación de Nutrición Internacional, el 60% de los progenitores no tienen certeza sobre qué alimentos son los más apropiados para sus hijos, lo que podría conducir a tomar decisiones alimentarias incorrectas en el 45% los padres no cumplen las recomendaciones de incluir variedad de frutas, enduras en las loncheras de sus hijos (Guanay, 2018).

De acuerdo en la Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), cerca del 23,2% en las zonas rurales sufren de pobreza y no tienen para poder comprar alimentos sanos los menores de 5 años en Ecuador sufren de desnutrición crónica en los niños (Salvador, 2024).

Problema Científico.

Durante la fase de 4 a 6 años, los niños atraviesan un periodo crucial de desarrollo físico y mental, y la alimentación tiene un rol esencial en su desarrollo. No obstante, en numerosos hogares y instituciones educativas, las comidas de los niños no satisfacen las normas nutricionales requeridas para garantizar un desarrollo óptimo. Frecuentemente, las loncheras incluyen comidas procesadas, abundantes en azúcares, grasas saturadas y escasas en nutrientes vitales (Muñoz, 2024) .

La dificultad se encuentra en la ausencia de formación nutricional para padres y educadores acerca de cómo elaborar una lonchera nutritiva que respalde el desarrollo saludable de los niños. Esto puede conducir a patrones de alimentación poco saludables desde la infancia, lo que puede incrementar la probabilidad de padecer enfermedades como la obesidad en niños, diabetes tipo 2, carencias vitamínicas y dificultades de concentración.

El desafío científico radica en determinar qué elementos son fundamentales en una comida saludable para niños de 4 a 6 años y cómo instruir a los progenitores y cuidadores para que adopten modificaciones en sus hábitos de alimentación. Además, es vital examinar cómo una alimentación correcta en esta fase influye no solo en la salud física de los niños, sino también en su desempeño académico y su crecimiento cognitivo (Muñoz, 2024).

Preguntas Científicas.

1.- ¿Cómo pueden los padres y los cuidadores fomentar una alimentación saludable en la rutina diaria de los niños?

2.- ¿Qué estrategias efectivas pueden implementarse para fomentar la inclusión de alimentos nutritivos en las loncheras?

3.- ¿Qué nutrientes son esenciales para el desarrollo de los niños en esta etapa?

Objetivo General.

Fomentar los hábitos alimenticios en los padres y cuidadores de los niños, implementado una lonchera educativa y saludable, para concientizar sobre la importancia de una nutrición balanceada que contribuya al desarrollo físico, emocional y cognitivo en los niños.

Objetivos Específicos.

Explicar a los Padres los beneficios positivos que tienen los micronutrientes y macronutrientes

Enseñar a los Cuidadores para promover una lonchera equilibrada y nutritiva para los niños mejorar la concentración energética durante el día escolar

Recrear juegos interactivos que ayuden a reconocer los diferentes alimentos que favorezcan a una buena alimentación.

Analizar los diferentes problemas alimenticios, nutricionales que tienen los padres

Justificación.

Educar a los padres como los cuidadores a tener un énfasis en cómo se están alimentando los niños, los beneficios que aportan los nutrientes como los micronutrientes, macronutrientes. Que tengan una lonchera más equilibrada tengan el crecimiento adecuado, para aumentar las defensas en los infantes evitar las enfermedades a largo plazo la causa de una mala alimentación, en esta época que estamos viviendo los niños tienen el hábito de consumir más golosinas que nutrientes que les ayude a su motriz.

Ser creativos al momento de estar realizando una lonchera saludable, tener u tensillos especiales que llamen la atención en los niños, como también establecer una variedad de alimentos que aporten a los infantes a nutrices correctamente, ilimitar el consumo de muchas grasas saturadas, azúcares. Balancear en los diferentes alimentos que aportan al crecimiento ya que esta etapa es la más crucial temprana edad, en el hábito de la alimentación que deben tener los niños para crecer saludables, evitar enfermedades de largo plazo.

También la importancia de incluir fuentes de calcio, nutrientes, cereales para ayudar a fortalecerse su cuerpo con estos tipos de micro, macronutrientes que aportan al crecimiento y desarrollo motriz como punto clave es tener un horario específico en el consumo de los alimentos para promover una buena salud intestinal u digestiva, promover el correcto consumo en las horas adecuadas para los infantes es crucial, ya que la alimentación para infantes como jóvenes es muy diferente a los nutrientes que necesitan cada uno.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.

Antecedentes.

(Gómez,2021). De acuerdo con su orden de la nutrición de infantes en la etapa preescolar que se considera desde los 2 años hasta 5 años, es un asunto de creciente, inquietud en todo el mundo, dado que una nutrición deficiente repercute de manera adversa en el crecimiento físico, intelectual y emocional de los niños. Los patrones de alimentación influyen de manera considerable en el desempeño académico, la salud global y la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo, tales como obesidad, diabetes común, alteraciones cardiovasculares y la concentración.

(Montaño,2021). En su estudio titulado Plantea que es importante el consumo de una dieta equilibrada en la lonchera escolar, para poder ingerir todos los requerimientos energéticos y nutricionales diarios, para poder evitar un consumo desequilibrado de macronutrientes y micronutrientes es necesario mencionar guía de alimentación saludable para niños y adolescentes es la falta de preparación de loncheras nutritivas en niños de 4 a 6 años se pueden llevar a una alimentación desequilibrada.

(Brich,2019). Sin embargo, en esta fase titulado Plantea que los niños ingieren alimentos procesados, con alto riesgo contenido de azúcar, grasas saturadas y aditivos, a causa del impacto los padres y cuidadores no tienen las alternativas adecuadas son muy poco saludables. La influencia ingesta de alimentos incorrectos, en particular las loncheras escolares, no son las adecuadas esto con lleva a tener exceso de peso, la desnutrición y la manifestación de las enfermedades en los niños de 4 a 6 años. La limitada inclusión de frutas, vegetales y proteínas nutritivas en los menús escolares impactan en su desarrollo físico y mental.

(Gutiérrez,2019). Explica que su estudio titulado Plantea los niños no entienden la importancia de los alimentos sanos, y las familias carecen de suficiente información sobre cómo balancear una alimentación para el adecuado crecimiento de los niños en la etapa preescolar. Promover una alimentación saludable y prevenir la obesidad en niños de 4 a 6 años a través de la preparación de loncheras nutritivas. Es esencial una dieta equilibrada durante los primeros años de vida para el crecimiento físico y mental de los niños.

A pesar que en la gran mayoría de los niños de 4 a 6 años carecen de una alimentación apropiada debido a los hábitos de alimentación incorrectos, la ausencia de conocimientos sobre nutrición en los progenitores y los gustos alimenticios que difieren recomendaciones nutricionales.

(Sandoval,2019). En su estudio titulado Plantea se puede provocar problemas de salud de larga duración, como la obesidad en niños. Así pues, fomentar el consumo de loncheras nutritivas, balanceadas en nutrientes para los niños, dificultad en la etapa preescolar como los obstáculos para el consumo los alimentos ultra procesados resultan más dañinos en la salud largo plazo necesidad que las familias tengan el desconocimiento ayuden entender la relevancia la comida balanceada para la salud de los niños.

1.2 Teorizante de Enfermería.

Virginia Henderson con su teoría sobre las necesidades humanas básicas aborda el concepto de nutrición como una de las necesidades fundamentales para el bienestar de los seres humanos. Identificó 14 necesidades básicas que los enfermeros deben ayudar a satisfacer en los pacientes para promover su salud. La nutrición, incluida en estas necesidades, se refiere a la ingesta de alimentos para mantener la salud, la energía y el crecimiento adecuado del organismo.

Con la alimentación saludable en niños y niñas de 4 a 6 años, especialmente en el contexto de promover una lonchera nutritiva, podemos ver como las necesidades se aplican en la nutrición infantil. Es importante los primeros años de vida de los niños deben tener una alimentación sana con todos los nutrientes necesitan tengan un desarrollo, crecimiento adecuado de acuerdo a su edad.

También poder ayudarles a los padres y cuidadores dándoles a conocer que es una alimentación correcta como preparar una lonchera escolar nutritiva cantidad y las porciones que deben consumir los niños al día. Para evitar las enfermedades crónicas por no tener suficiente información correcto de una alimentación adecuado.

Es fundamental la instrucción y el respaldo a los niños y sus familias respecto a una dieta saludable. Las enfermeras o expertos en salud pueden actuar brindando herramientas, recomendaciones y formación sobre cómo elaborar una lonchera nutritiva que satisfaga las necesidades de los niños de corta edad.

Esto también implica instruir a los padres acerca de la relevancia de seleccionar alimentos frescos, tales como frutas, vegetales, proteínas magras y cereales integrales, y abstenerse de productos procesados con elevado contenido de azúcar y grasas saturadas.

Una dieta equilibrada es fundamental para el correcto funcionamiento de los sistemas corporales, y una correcta atención a la nutrición puede evitar numerosas enfermedades, tales como la diabetes, afecciones cardiovasculares, obesidad, entre otras.

Una nutrición deficiente puede ser tanto la causa como el resultado de enfermedades. Una dieta inadecuada o insuficiente puede conducir al surgimiento de enfermedades crónicas, tales como afecciones cardíacas, hipertensión, diabetes tipo 2, trastornos digestivos y problemas de crecimiento.

1.3 Teórico conceptual

QUE ES UNA LONCHERA:

Variedad y presentación: Frecuentemente, los niños optan por alimentos coloridos y diversos. El uso de cortadores con formas entretenidas para el pan o las frutas puede ser beneficioso.

Es preferible evitar la sobrecarga de azúcares: Restringir los dulces procesados o los zumos con azúcar, dado que estos proporcionan grandes cantidades de calorías inútiles y pueden perjudicar el apetito y la salud (Arias, 2020).

Proporciones adecuadas: Garantiza que las cantidades sean adecuadas para la edad del infante, dado que en ocasiones los niños pequeños pueden consumir menos de lo previsto.

Proteínas son esenciales para el desarrollo muscular y la formación de órganos. puedes abarcar: (Arias, 2020).

Pollo, pavo o carne magra (en bocaditos o sándwiches)

Huevos (hervidos, revueltos, en omelette)

Queso con baja cantidad de grasa.

Yogur griego o natural (sin adición de azúcar)

Carbohidratos de alta complejidad. son un recurso relevante de energía. elige alternativas integrales para garantizar un nivel adecuado de saciedad y aportación de fibra:

Pan integral o galletas integrales

Totillas de maíz o integral

Arroz integral o pasta integral (como ingrediente principal para las ensaladas o como acompañante)

Frutas (idealmente de estación fresca, como manzanas, peras, uvas o plátanos)

Verduras proporcionan vitaminas, minerales, fibra. proporcionarlas de manera atractiva para los niños puede facilitar su ingestión: (Sierra, 2023).

Zanahoria, pepino o apio

Ensaladas pequeñas con tomate, lechuga y espinacas

Productos vegetales asados como el brócoli o la calabaza

Grasas saludables nutritivas resultan fundamentales para el crecimiento cerebral y la asimilación de vitaminas. algunas alternativas comprenden:

Aguacate (es posible incorporarlo en un sándwich o en pedazos)

Frutos secos (tales como almendras o nueces, siempre en trozos pequeños o triturados para prevenir el riesgo de alargamiento)

Aderezar las ensaladas con aceite de oliva

Bebidas es crucial que los niños se conserven bien hidratados. las alternativas sugeridas son: (Sierra, 2023)

Agua (es la alternativa más adecuada)

Leche (idealmente descremada o vegetal sin añadidos de azúcares)

Jugo natural (añadido sin azúcar y en cantidades moderadas)

CUALES SON LOS MACRONUTRIENTES QUE SE RECOMIENDAN EN CONSUMIR EN UNA LONCHERA SALIUDABLE EN MAYOR CANTIDAD LOS NIÑOS 4 A 6 AÑOS:

Carbohidratos:

Los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía para el organismo. Se clasifican en azúcares simples y complejos (almidones y fibra), desempeñando diversas funciones relevantes: (Moscoso, 2023).

Principal fuente energética: Los carbohidratos se transforman en glucosa, que se emplea como energía rápida, particularmente en el cerebro y los músculos durante el ejercicio.

Conservación de energía: La glucosa que no se usa se transforma en glucógeno, que se guarda en los músculos y el hígado para su aplicación futura.

Apoyo a la función del cerebro: La glucosa es la principal fuente de energía del cerebro, y su aprovisionamiento correcto es vital para preservar la concentración, la memoria y la función cognitiva.

Gastritis y bienestar intestinal: Los carbohidratos complejos, como la fibra, contribuyen a la digestión y optimizan el flujo intestinal.

Porción de carbohidratos (1 porción):

CANTIDAD: Aproximadamente 1/2

1 rebanada de pan integral o una pequeña tortilla integral

1/3 de taza de arroz integral o pasta cocida

1/2 taza de avena cocida

1 pequeña papa asada o cocida

Proteínas:

Las proteínas resultan fundamentales para el desarrollo, la restauración y la conservación de los tejidos del cuerpo. Se componen de aminoácidos, algunos de los cuales son fundamentales, es decir, que el organismo no puede generar y deben adquirirse a través de la alimentación. Las tareas fundamentales de las proteínas incluyen: (Moscoso, 2023).

Desarrollo y restauración de tejidos: Las proteínas constituyen los elementos fundamentales de los músculos, huesos, piel, cabello y uñas, y resultan imprescindibles para el proceso de regeneración celular.

Elaboración de hormonas y enzimas: Las proteínas son esenciales para la creación de enzimas que agilizan las reacciones bioquímicas y hormonas que controlan varias funciones corporales, tales como el metabolismo, el desarrollo y la reacción ante el estrés.

Asistencia al sistema inmunológico: Las proteínas participan en la generación de anticuerpos y otras sustancias.

Porción de proteína (1 porción):

CANTIDAD: Aproximadamente 30-50 gramos de proteína

1 huevo duro o 1/2 huevo revuelto

1 a 2 rebanadas de pechuga de pavo o pollo (aproximadamente 30-50 gramos)

1/2 taza de yogur natural o griego

1/4 de taza de hummus (si se combina con palitos de verduras)

Grasas:

Las grasas son nutrientes cargados de energía y resultan fundamentales para diversas funciones de gran importancia. Se clasifican en grasas saturadas, insaturadas y grasas trans, necesitando un equilibrio en su consumo. Sus roles comprenden: (Moscoso, 2023)

Fuente de energía concentrada: Las grasas aportan más calorías por gramo que los carbohidratos y las proteínas, constituyendo una fuente relevante de energía, particularmente en circunstancias de reposo o ejercicio físico extendido.

Eliminación de vitaminas que contienen grasa: Las grasas son imprescindibles para la asimilación de las vitaminas A, D, E y K, fundamentales para la visión, la salud de los huesos, la defensa antioxidante y la coagulación de la sangre.

Aislamiento y resguardo: Las grasas acumuladas en el organismo funcionan como una barrera de protección para los órganos esenciales y como un aislamiento para controlar la temperatura.

Porción de grasas saludables (1 porción):

CANTIDAD: Aproximadamente 1

1/4 de aguacate (aproximadamente 2-3 cucharadas)

1 cucharada de mantequilla de almendra o maní

1 pequeña porción de nueces o almendras (aproximadamente 10-12 unidades)

1 cucharadita de aceite de oliva (si se usa como aderezo)

CUALES SON LOS MICRONUTRIENTES QUE SE RECOMIENDAN EN

CONSUMIR EN UNA LONCHERA SALIUDABLE EN MAYOR CANTIDAD LOS NIÑOS 4 A 6 AÑOS:

Es fundamental una alimentación balanceada y diversa para garantizar que los niños adquieran las cantidades adecuadas y vitaminas.

En numerosas situaciones, los niños pueden adquirir todas las vitaminas que requieren mediante los alimentos, sin embargo, en circunstancias particulares (como dietas limitadas o problemas para ingerir determinados alimentos), podrían requerir suplementos vitamínicos bajo supervisión médica (Gonzales, 2017).

Vitamina A:

Función: Es vital para la salud visual, el sistema de respuesta inmunológico y el desarrollo celular. Contribuye a conservar una piel saludable y promueve el crecimiento de los huesos.

Fuentes: Zanahorias, espinacas, papas, brócoli, y comidas fortificadas como la leche y los cereales.

Vitamina D o D3:

Función: Promueve la asimilación de calcio y fósforo, elementos clave para el crecimiento de huesos y dientes robustos. Asimismo, respalda el sistema de inmunización.

Fuentes: Exposición solar (mediante la piel), leche enriquecida, zumos enriquecidos, pescados grasos (como el salmón y el atún), y huevos.

Vitamina C:

Función: Es crucial para el bienestar de los dientes, las encías y los vasos sanguíneos. Además, funciona como un antioxidante y robustece el sistema inmunitario.

Fuentes: Naranjas y mandarinas, frutas cítricas, fresas, kiwis, tomates y pimientos.

Vitamina del complejo b (B1, B2, B6, B12):

Función: Estas vitaminas son esenciales para transformar alimentos en energía, el funcionamiento del sistema nervioso y la generación de glóbulos rojos. Específicamente, la vitamina B12 es crucial para el crecimiento del cerebro.

B1 (Tiamina): En la transformación de los carbohidratos en energía

B2 (Riboflavina): Promueve el metabolismo de la energía y la salud cutánea

B6: Es un componente esencial en el metabolismo proteico y en la generación de neurotransmisores

B12: Crucial para el crecimiento neurológico y la creación de glóbulos rojos

Fuentes: Carnes y pescados magros, huevos, productos lácteos, cereales integrales, legumbres y vegetales de hojas verdes.

Ácido fólico (vitamina B9):

Función: Contribuye a la generación de glóbulos rojos y al crecimiento cerebral. Además, es fundamental para la creación del ADN y el desarrollo celular.

Fuentes: Hortalizas de hojas verdes, cereales enriquecidos y frutas cítricas.

Vitamina E:

Función: Posee características antioxidantes que resguardan las células del deterioro, al mismo tiempo que respalda la salud del sistema inmunológico y la piel.

Fuentes: Aceites de origen vegetal, cereales, semillas, espinacas y otras plantas de hojas verdes.

Vitamina K:

Función: Es fundamental para la coagulación de la sangre y para el bienestar de los huesos.

Fuentes: Vegetales de hojas verdes como espinacas, brócoli y lechuga, junto con ciertos aceites de origen vegetal.

Bebida saludable (1bebida):

CANTIDAD: Aproximadamente 1 vaso (200-250 ml)

1 vaso de agua (sin azúcares añadidos)

1 vaso pequeño de leche (preferiblemente descremada o de origen vegetal sin azúcares añadidos)

1 vaso pequeño de jugo natural (preferentemente diluido con agua)

Porción de fruta (1 porción):

CANTIDAD: Aproximadamente ½

1 manzana pequeña o 1 plátano

1/2 taza de fresas o uvas (picadas si son pequeñas)

1/2 taza de rodajas de melón o sandía

1 kiwi o 1 pera

Porción de verduras (1 porción):

CANTIDAD: Aproximadamente ½

1/2 taza de zanahorias en palitos o pepino

1/4 de taza de brócoli cocido

1/2 taza de ensalada de hojas verdes 1/2 taza

de tomate en rodajas o pimientos

Que es la desnutrición:

La desnutrición en niños de 4 a 6 años se presenta cuando un niño no obtiene la cantidad correcta de nutrientes requeridos para un óptimo crecimiento físico y mental. En esta fase de la niñez, los niños atraviesan un rápido desarrollo, por lo que una alimentación apropiada es esencial para su crecimiento (Martínez, 2021).

Causas de la desnutrición en esta edad:

Ingesta insuficiente de los alimentos nutritivos: Los niños pueden ingerir comidas de baja calidad nutricional, como comidas rápidas o aperitivos, en vez de comidas frescas y equilibradas.

Enfermedades recurrentes: Afecciones como la diarrea o las infecciones respiratorias pueden influir en la asimilación de nutrientes.

Pobreza: El acceso limitado a alimentos de calidad o apropiados es un elemento crucial.

Malformaciones o problemas de absorción: Desórdenes que inciden en la digestión y asimilación de alimentos como la celiaquía también pueden favorecer la desnutrición.

Consecuencias de la desnutrición en niños 4 a 6 años:

Retraso en el crecimiento físico y cognitivo: Los niños pueden experimentar un desarrollo más pausado o no lograr las metas de crecimiento, como el aprendizaje de destrezas motoras

Déficits en el rendimiento escolar: La ausencia de una alimentación apropiada puede impactar en la concentración y el crecimiento intelectual

Mayor susceptibilidad a enfermedades: Un sistema inmunológico debilitado a causa de la escasez de nutrientes puede incrementar la vulnerabilidad de los niños ante infecciones

Problemas emocionales y conductuales: La desnutrición también puede impactar en el bienestar emocional, provocando alteraciones en la conducta

Prevención y Tratamiento:

Dieta equilibrada: Es crucial suministrar comidas abundantes en proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales (Martínez, 2021).

Suplementos de micronutrientes: En ciertas situaciones, los doctores sugieren suplementos para rectificar carencias de vitaminas y minerales

Atención médica adecuada: Es crucial abordar cualquier inconveniente de salud relevante que pueda interferir con la absorción de nutrientes, como infecciones o alteraciones en el sistema digestivo

Existen dos tipos de desnutrición:

Desnutrición energética -proteica (DEP): Hace referencia a la ausencia de calorías y proteínas en el régimen alimenticio. Esto podría provocar un atraso en el desarrollo y una reducción de la masa muscular, lo que repercute en el desempeño físico y la salud global del infante.

Desnutrición por micronutrientes: Sucede cuando el infante no recibe la cantidad adecuada de vitaminas y minerales indispensables (tales como vitamina A, hierro, yodo, zinc, etc.). Esto puede causar carencias que impactan en el sistema inmunológico, el cerebro y otros órganos de relevancia (Martínez, 2021).

Talla:

La talla en los niños es un marcador relevante del desarrollo físico y hace referencia a su altura o estatura. Esta evaluación muestra el progreso del sistema óseo y muscular del infante, y es crucial para determinar si está evolucionando correctamente en relación a su edad (Bamonde, 2024).

Como la alimentación influye en la talla de los niños:

Genética: Los genes transmitidos por los progenitores tienen un rol crucial en la definición de la altura final del infante.

Alimentación: Una correcta alimentación es fundamental para un crecimiento ideal. El consumo de elementos nutritivos como proteínas, vitaminas (principalmente la D), calcio, hierro y zinc es esencial para el desarrollo de huesos y músculos.

Actividad física: El ejercicio, especialmente las actividades que promueven el desarrollo de los huesos, como el salto y el correr, benefician la salud de los huesos y el crecimiento físico.

Sueño: En el transcurso del sueño, el organismo de los niños genera la hormona del crecimiento, esencial para su crecimiento físico.

Salud general: Las enfermedades crónicas o problemas hormonales pueden influir en el desarrollo de un infante, posponiéndolo o restringiéndolo.

Peso:

La nutrición tiene un rol crucial en el crecimiento del peso de un infante. La calidad y volumen de los alimentos que ingieren influyen en su peso y, en consecuencia, en su bienestar general. Un peso apropiado implica que el niño está obteniendo los nutrientes requeridos para su desarrollo y funcionamiento corporal, mientras que un peso excesivo o insuficiente puede indicar problemas en su dieta, salud o costumbres (Bamonde, 2024).

Peso bajo: Un niño con bajo peso podría estar recibiendo una alimentación deficiente, o podría tener una condición médica que impacta su habilidad para incrementar su peso.

Sobrepeso u obesidad: Si un niño posee un peso que excede el idóneo, esto podría estar vinculado con una alimentación deficiente, ausencia de actividad física o elementos genéticos. La obesidad en niños puede incrementar la probabilidad de padecer problemas de salud de larga duración, tales como diabetes tipo 2, afecciones del corazón y problemas articulares.

Como el peso influye en la alimentación en los niños:

Balance calórico: El peso del cuerpo se basa en el balance entre las calorías que se absorben mediante los alimentos y las calorías que se gastan a causa de la actividad física, el metabolismo y el desarrollo.

Si un niño ingiere más calorías de las que requiere, podría incrementar su peso. Si ingiere menos calorías de las que su organismo requiere para operar, podría perder peso.

Calidad de dieta: Es fundamental una alimentación equilibrada que contenga todos los nutrientes requeridos. Esto abarca proteínas indispensables para el desarrollo y crecimiento muscular, grasas saludables indispensables para el desarrollo cerebral y la energía, carbohidratos complejos tales como los derivados de cereales integrales y vegetales y micronutrientes como vitaminas y minerales.

Minerales y vitaminas como el hierro, el calcio, la vitamina D y el zinc, entre otros, son esenciales (Bamonde, 2024).

Peso / talla: curva de crecimiento

Las curvas de crecimiento facilitan la observación del progreso de los niños en cuanto a peso y altura con el transcurso del tiempo. En los primeros años de vida, el desarrollo es más veloz y perceptible. A partir de los 4 y 6 años, a pesar de que el ritmo de crecimiento empieza a estabilizarse, continúa siendo vital para garantizar que los niños se desarrollen en los rangos previstos para su edad y sexo. (Carvajal, 2024)

Peso: Una subida constante y apropiada del peso señala una nutrición adecuada. Si el peso es bajo o se mantiene estable, podría indicar un problema con la ingesta de alimentos o una condición médica que lo afecte.

Talla: Otro indicador apropiado de crecimiento es la altura. Un infante que no crece.

Estas curvas indican el percentil donde se ubica un niño en relación con otros niños de la misma edad y género. Los percentiles señalan el lugar del niño en una escala de 1 a 100 en la que (Carvajal, 2024).

Un percentil bajo (como 3-10) señala que el infante es más pequeño o ligero que el 90-97% de los niños de su misma edad y género.

Un percentil elevado (por ejemplo, 90-97) señala que el niño supera en tamaño o peso al 90% de los niños de su misma edad y género.

El percentil del 50 es el promedio.

Para niños de 4 a 6 años, podría observarse de manera similar:

Peso (en kilogramos):

4 años: percentil 50: 16 kg, percentil 90: 18 kg

6 años: percentil 50: 20 kg, percentil 90: 22 kg

Talla (en centímetros):

4 años de edad: percentil 50: 102 cm, percentil 90: 106 cm.

6 años: 50 percentil: 115 cm, 90 percentil: 120 cm.

En niñas varía ligeramente en comparación con los niños, y usualmente, durante los primeros años, las niñas tienden a crecer un poco más rápido, aunque tras los 6 años, la diferencia suele estabilizarse:

Peso (en kilogramos):

4 años: percentil 50: 15 kg, percentil 90: 17 kg

6 años: percentil 50: 18 kg percentil 90: 20 kg

Altura (en centímetros):

4 años: percentil 50 = 101 cm, percentil 90 = 105 cm 6 años:

porcentaje 50: 114 cm, porcentaje 90: 118 cm

Identificación temprana de problemas de salud:

Es esencial el monitoreo constante del crecimiento para detectar problemas de salud desde una edad temprana. Incluyen algunas de las condiciones que se pueden identificar (Carvajal, 2024).

Desnutrición: Si un niño no está adquiriendo peso o altura conforme a las curvas de crecimiento, esto podría señalar carencias en la nutrición. Esto podría ser resultado de una alimentación deficiente en términos de calorías o nutrientes vitales.

Trastornos hormonales: Algunos desórdenes, tales como el hipotiroidismo o dificultades con la hormona del crecimiento, pueden influir en el desarrollo corporal. Las curvas de crecimiento pueden ser útiles para detectar si el crecimiento es más pausado de

lo previsto, lo que podría señalar un problema.

Obesidad infantil: Un incremento desmedido del peso respecto a la estatura puede ser una señal de obesidad. Detectar esto a tiempo facilita la intervención con modificaciones.

Factores que afectan el crecimiento:

Genética: La genética tiene un impacto significativo en el tamaño final de un niño

Nutrición: Una dieta equilibrada es esencial para un crecimiento saludable

Actividad física: El ejercicio también tiene un rol crucial en el desarrollo y la salud global

Salud general: Las enfermedades reiteradas o las alteraciones hormonales pueden afectar el crecimiento

Influencia de factores externos:

Es crucial tener en cuenta los elementos ambientales y sociales que pueden afectar el crecimiento, tales como (Carvajal, 2024).

Establecimientos socioeconómicos: La pobreza, la ausencia de acceso a una alimentación apropiada o el acceso restringido a servicios de salud pueden impactar en el crecimiento.

Cultura y comida: Las variaciones culturales en la alimentación también tienen un impacto en el desarrollo. Por ejemplo, ciertos niños podrían no estar obteniendo alimentos con alto contenido de nutrientes vitales.

1.4 Glosario

Energía: En el ámbito biológico, la energía es vital para la operación de los seres vivos, pues posibilita que las células ejecuten procesos como el desarrollo, la restauración de tejidos, el movimiento y la regulación de la temperatura del cuerpo.

Proteína: Las proteínas son esenciales para el desarrollo y la restauración de los tejidos, la conservación de la función muscular, la generación de enzimas y hormonas, y la reacción del sistema inmunológico del organismo. Asimismo, las proteínas suministran energía, aunque no es su tarea principal.

Grasas Saludables: Son las que aportan beneficios al cuerpo y ayudan a preservar una salud óptima, particularmente cuando se ingieren de manera moderada como parte de

una alimentación balanceada. Son fundamentales para varias funciones corporales, tales como la generación de energía, la asimilación de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), la defensa de los órganos y el control de la temperatura corporal.

Carbohidratos: Representan uno de los tres macronutrientes esenciales (junto con las proteínas y las grasas) que el organismo requiere para su correcto funcionamiento. Los carbohidratos constituyen la fuente principal de energía del organismo, dado que se transforman en glucosa (una clase de azúcar) y se emplean para nutrir las células y órganos.

Macronutrientes: Son los nutrientes vitales que el organismo requiere en cantidades elevadas para su correcto funcionamiento y preservar la salud. Son esenciales ya que suministran la energía requerida para llevar a cabo todas las funciones esenciales y favorecen el desarrollo y conservación de los tejidos.

Micronutrientes: Son nutrientes indispensables que el organismo requiere en pequeñas cantidades, pero que resultan esenciales para preservar la salud y el bienestar global. Aunque los micronutrientes necesitan menos cantidad que los macronutrientes (como carbohidratos, proteínas y grasas), cumplen funciones esenciales en varios procesos biológicos, tales como el sistema inmunológico, el metabolismo, la construcción de huesos y la generación de energía.

Vitamina C: El organismo humano no puede generar vitamina C de manera autónoma, por lo que se requiere su adquisición mediante alimentos o suplementos. Las principales fuentes de vitamina C abarcan frutas y vegetales, en particular cítricos (tales como naranjas, limones y pomelos), kiwi, fresas, pimientos, brócoli y espinacas.

Vitamina K: Una carencia de vitamina K puede provocar un incremento en el tiempo de coagulación de la sangre, lo que podría provocar sangrados o hemorragias. En situaciones severas, la carencia también puede impactar en la salud de los huesos, incrementando la probabilidad de sufrir fracturas.

Desnutrición: El estado de desnutrición se presenta cuando el organismo no obtiene la cantidad necesaria de nutrientes (tales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) para su correcto funcionamiento.

Alimentación: La nutrición es el procedimiento a través del cual los organismos vivos adquieren, consumen y asimilan los nutrientes esenciales para su desarrollo, conservación y funcionamiento correcto

Vitamina E: Se clasifica como liposoluble, lo que implica que se descompone en grasas y se guarda en los tejidos grasos del organismo. Se destaca principalmente por sus potentes características antioxidantes, lo que implica que contribuye a salvaguardar las células frente al perjuicio provocado por los radicales libres. Este perjuicio celular podría estar vinculado con el envejecimiento y varias patologías crónicas.

Minerales: Son componentes químicos vitales para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Son elementos nutritivos inorgánicos, lo que implica que no poseen carbono en su composición. El organismo humano requiere una diversidad de minerales, aunque en cantidades mínimas, para preservar diversas funciones biológicas y fisiológicas.

Hierro: Es un mineral vital para el organismo humano, desempeñando un rol fundamental en diversos procesos biológicos, en particular en la transmisión de oxígeno en la sangre. En los alimentos, se presenta en dos formas fundamentales: hierro hemo y hierro no hemo.

Yodo: Es un mineral vital que desempeña un rol fundamental en la operación de la glándula tiroidea, la cual controla el metabolismo del organismo mediante la generación de hormonas tiroideas.

Zinc: Es un mineral crucial que cumple una serie de funciones esenciales en el organismo humano. Es imprescindible en volúmenes reducidos, pero es vital para numerosos procesos biológicos. El zinc está presente en todas las células corporales y participa en más de 300 reacciones enzimáticas, esenciales para la salud y el bienestar.

Suplementos: Son productos que incluyen uno o varios nutrientes (tales como vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos, enzimas, entre otros) que se consumen para enriquecer la alimentación.

Caloría: Esta energía es imprescindible para ejecutar todas las funciones esenciales del organismo, tales como respirar, mover los músculos, razonar, conservar la temperatura corporal y realizar otras tareas cotidianas.

Nutrientes: Se originan de los alimentos y bebidas que ingerimos y cumplen varias funciones vitales en el organismo, tales como el cuidado de las células, la restauración de tejidos, la generación de energía, el control de procesos metabólicos y la defensa contra enfermedades.

Balanceada: Por lo tanto, una dieta equilibrada o alimentación equilibrada se refiere a un método de alimentación que suministra la cantidad correcta de nutrientes imprescindibles para el organismo humano en las proporciones adecuadas.

Malformaciones: Son irregularidades o cambios en la estructura o evolución de un segmento del cuerpo, que pueden suceder durante la gestación o en el instante del nacimiento. Estas modificaciones pueden impactar en todas las áreas del cuerpo, desde órganos internos hasta estructuras externas como los huesos o los tejidos suaves.

1.5 Contextualización

En donde voy a realizar mi proyecto de grado es una escuela católica se llama Unidad Educativa Particular “Santa Ana” que fue fundada 1962 años es colegio y escuela en total de estudiantes son 400 su misión y visión es formar estudiantes de bien con valores tanto como el respeto, disciplina está ubicado en el centro Sangolquí Av. Colon y Bolívar, Barrio la Paz en los dos grados que voy a realizar las actividades como las charlas, juegos son de Inicial II Preparatoria en total 40 niños.

CAPITULO II

Metodología.

2.1 Tipo de Investigación.

Este proyecto tiene un enfoque y se considera cuantitativo, que en mi enfoque principal y se utiliza el método estructurado para recopilar y analizar comparar satisfacción en las herramientas estadísticas sobre la alimentación saludable en los cuidadores y padres familia mediante una encuesta realizara un periodo de tiempo específico. Según Hernández (2016). La investigación cuantitativa se caracteriza por la medición de variables, uso de instrumentos estructurados y la recopilación los datos en las cuales pueden ser analizados estadísticamente. Describir los análisis datos numéricos obtenidos través técnicas como encuestas o cuestionarios que nos facilita comparar los resultados obtenidos entre diferentes grupos.

2.2 Diseño de investigación

Este estudio de investigación nos ayuda a identificar analizar el desconocimiento que tienen los padres de familia y los cuidadores de los niños como tener una lonchera equilibrada con sus nutrientes necesarios se recopilara los datos numéricos mediante una pre y post encuestas aplicadas a los participantes. Siguiendo diseño observacional corte transversal en el cual se evaluará la importancia que es una alimentación adecuada que

deberían consumir los niños. Garantizando un análisis objetivo basado evidencias en este diseño permite identificar las diferencias entre una alimentación saludable y equilibrada cuales son los nutrientes que deben alimentarse los niños.

2.3 Población y muestra

Población:

Según Reyes (2020). La población es el conjunto total de individuos objetivos o eventos a compartan una o más características comunes que son de interés para un estudio. En mi caso trabajare en una escuela dos grados Inicial II, Preparatoria está compuesta mi población.

- En cuales son 20 niños
- En cuales son 20 niñas

Muestra:

Según Hernández (2016). Muestra un conjunto representativo de la población, seleccionado para realizar un estudio determinado. Este subconjunto reflejar las características esenciales la población para que los resultados puedan ser generalizables.

La muestra seleccionada mediante este método garantiza que cada individuo la población tenga la misma probabilidad de ser incluido este estudio. Asegurando que tengan una alimentación saludable en los niños y evitar las enfermedades que se tomaron en cuenta para la muestra serán.

- Los niños tienen una edad 4 a 6 años su talla (108 /113.5 cm) peso (15.6 /19.1kg)
- Las niñas tienen una edad 4 a 6 años su talla (102.5 / 116 cm) Peso (18.5 / 24.6 kg)

2.4 Instrumentos de recolección de datos

Se aplicará encuestas estructuras para ver el cocimiento que tienen los padres y cuidadores sobre una lonchera nutritiva escolar en este cuestionario tiene la importancia como están los niños alimentados abarcan aspectos como:

- Que son los macronutrientes y micronutrientes
- Una alimentación saludable es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños

- Que es una alimentación saludable
- Consumir alimentos procesados y gaseosas es saludable
- Tipos de enfermedades hay si no se tiene una alimentación adecuada

2.5 Procedimiento de investigación

Primero se solicitó la autorización en la Unidad Educativa Particular Santa Ana escuela que me permita realizara las actividades en los grados de Inicial II Preparatoria mediante su director se procedió a realizar la pre encuesta. Buscamos conocer el tipo de conocimiento que tiene mi población de estudio sobre las opciones de una implementación una lonchera nutritiva además desempeño la charla con las cuidadoras dos días como temas diferentes y realizo una charla con los padres y una actividad creativa motivadora con los niños de los grados con los resultados de la pre encuesta se proceder analizar y tabular los resultados para evaluar el conocimiento en el grupo que se trabajó con el resultado de los datos. Las charlas evaluando y logrando la satisfacción en la importancia una lonchera nutritiva escolar y las dudas que tenían fueron resueltas. Se tabulo igual manera los datos obtenidos para evaluar si fue o no fue de interés.

2.6 Análisis de datos

Pre – Encuesta.

Antes de la ejecución del proyecto se realizó una encuesta. La misma que fue aplicada a todos los padres de familia y cuidadoras de la escuela Unidad Educativa Particular Santa Ana de los grados de Inicial II Preparatoria, mediante la encuesta obtuvimos los siguientes resultados.

PREGUNTA 1

¿Sabe cuántas porciones de proteína, carbohidratos, grasas, hierro, calcio y vitaminas pueden consumir los niños?

40 respuestas

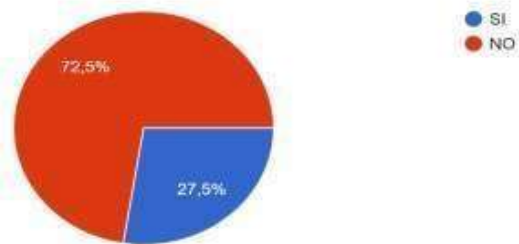


Gráfico 1: porcentaje de población que sabe cuántas porciones de proteína, carbohidratos, grasas, hierro, calcio y vitaminas pueden consumir los niños.

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 27,5% equivalente a 11 personas

No: El 72,5% equivalente a 29 personas

Análisis: del 100% de la población encuestada el 27,5% equivalente a 11 personas sabe cuántas porciones de proteína, carbohidratos, grasas, hierro, calcio y vitaminas pueden consumir los niños que el 72,5% equivalente a 29 personas no saben cuántas porciones deben consumir los niños por tal motivo podemos concluir que observar a personas con el desconocimiento la cantidad de las porciones que deberían consumir los niños a diario.

PREGUNTA 2

¿Es saludable consumir alimentos procesados y grasas saturadas gaseosas diariamente?

40 respuestas

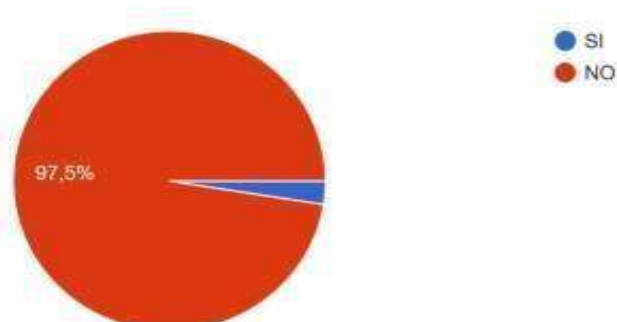


Gráfico 2: Porcentaje de la población que si es saludable consumir alimentos procesados y grasas saturadas gaseosas diariamente

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 2,5% equivalente a 1 persona

No: El 97,5%equivalente a 39 personas

Análisis: del 100% de la población encuestada el 2,5% equivalente a 1 persona menciona que si es saludable consumir alimentos procesados y grasas saturadas gaseosas diariamente mientras lo contrario dice que el 97,5%equivalente a 39 personas sabe que no es saludable consumir alimentos saturados procesados y grasas que hacen daño a la salud.

PREGUNTA 3

¿Ha intentado cambiar los hábitos alimenticios en los niños?

40 respuestas

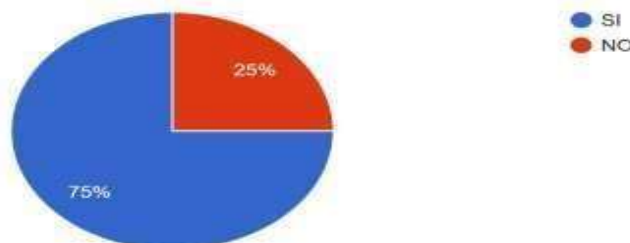


Gráfico 3: Porcentaje de la población intentado cambiar los hábitos alimenticios en los niños

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 75% equivalente a 30 personas

No: El 25%equivalente a 10 personas

Análisis: del 100% de la población encuestada el 75%equivalente a 30 personas a cambiado los hábitos alimenticios en los niños contrario el 25%equivalente a 10 personas no han intentado cambiar los hábitos alimenticios los niños.

PREGUNTA 4

¿Para usted es importante la nutrición en los niños?

40 respuestas

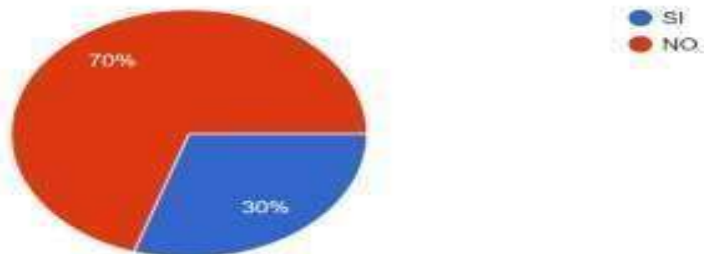


Gráfico 4: Porcentaje de la población que es importante la nutrición en los niños

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 30% equivalente a 12 personas

No: El 70% equivalente a 28 personas

Análisis: del 100% de la población encuestada el 70% equivalente a 28 personas menciona que no tienen conocimiento es importante la nutrición en los niños mientras que el 30% equivalente a 12 personas tienen conocimiento, por tal motivo se consideró necesario implementar la charla motivadora la importancia de la nutrición en los niños.

PREGUNTA 5

¿Considera que una alimentación saludable es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños?

40 respuestas

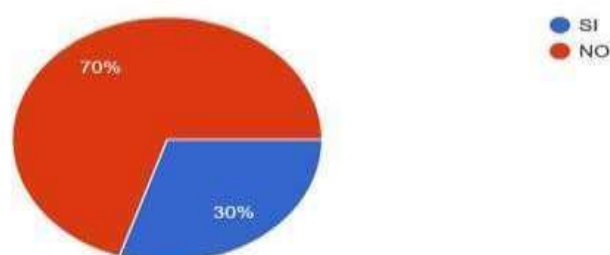


Gráfico 5: Interés de la población considera en aprender sobre una alimentación saludable

alimentación saludable es importante el crecimiento y desarrollo los niños

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 30% equivalente a 12 personas

No: El 70% equivalente a 28 personas

Análisis: del 100% de personas encuestadas al 70% equivalente a 28 personas no muestran la importancia consideran la alimentación saludable es importante el crecimiento y el desarrollo en los niños mientras el 30% equivalente a 12 personas si considera que es importante alimentación sana para el desarrollo crecimiento en niños.

PREGUNTA 6

¿Los niños tienen un horario específico en su alimentación?

40 respuestas

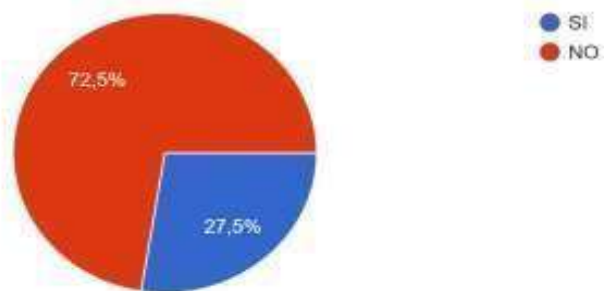


Gráfico 6: Porcentaje de la población tienen un horario específico en su alimentación los niños.

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 27,5% equivalente a 11 personas

No: El 72,5% equivalente a 29 personas

Análisis: del 100% de la población encuestada el 27,5% equivalente a 11 personas mencionó el conocimiento que los niños tienen un horario específico en su alimentación mientras el 72,5% equivalente a 29 personas no han intentado en tener un horario específico para que sus hijos al momento de su alimentación por tal motivo

se consideraron y necesario de realizar las charlas motivadoras con la importancia de tener una buena alimentación adecuada en los niños en su corta edad.

PREGUNTA 7

¿La obesidad en los niños a lo largo del tiempo conlleva a las afectaciones en su salud?

40 respuestas

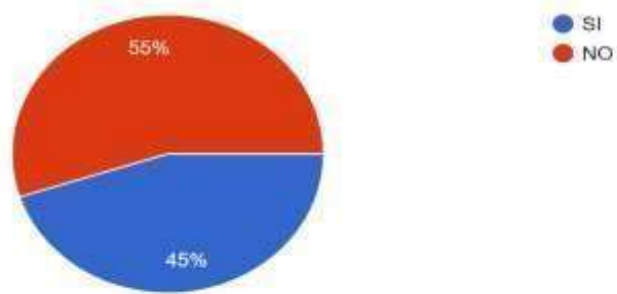


Gráfico 7: Porcentaje de la población que la obesidad en los niños a lo largo del tiempo llega las afectaciones en su salud.

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 45% equivalente a 18 personas

No: El 55% equivalente a 22 personas

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 45% equivalente a 18 personas consideran la preocupación de sus hijos si tienen obesidad a lo largo del tiempo conlleva afectaciones en su salud en los niños mientras que el 55% equivalente a 22 personas no consideran que es importante.

PREGUNTA 8

¿Es importante la nutrición balanceada que contribuye al desarrollo físico, emocional y cognitivo en los niños?

40 respuestas

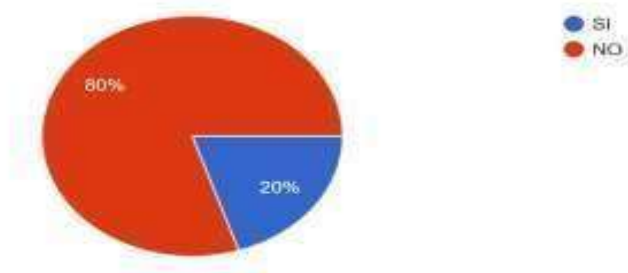


Gráfico 8: Porcentaje la población la importancia la nutrición balanceada contribuye el desarrollo físico, emocional y cognitivo en los niños.

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 20% equivalente a 8 personas

No: El 80% equivalente a 32 personas

Análisis: Del 100% de la población encuestada el 20% equivalente a 8 personas menciona la importancia de la nutrición balanceada ayuda al desarrollo físico, emocional y lo cognitivo en los niños al contrario que el 80% equivalente a 32 personas no tienen el interés en sus hijos si están alimentándose con las suficientes nutrientes ya que esto ayuda al desarrollo en los niños.

Pos – Encuesta.

Después de realizar la ejecución del proyecto en el cual se impartió con la charla motivadora cual se les informo sobre la alimentación saludable, como preparar una lonchera nutritiva para los niños se aplicó la siguiente encuesta a la población asignada para realizar la ejecución del proyecto.

Mediante la encuesta obtuvimos los siguientes resultados:

PREGUNTA 1

¿Para usted es importante la nutrición en los niños?

40 respuestas

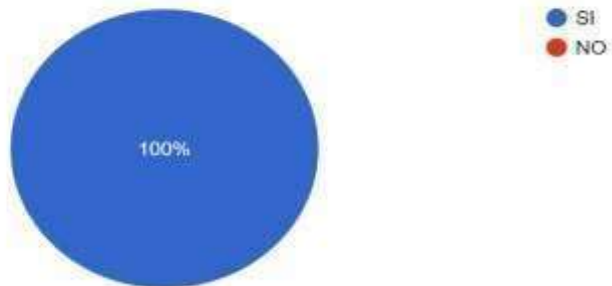


Gráfico 9: Nivel de recomendación de la charla de que es importante la nutrición en los niños.

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: 100% Equivalente 40 personas

No: 0%

Análisis: El 100% de la población equivalente a las 40 personas encuestadas que participaron en la charla motivadora recomendación que se sigan impartiendo las charlas relacionadas sobre la importancia de la nutrición en los niños.

PREGUNTA 2

¿Considera que una alimentación saludable es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños?

40 respuestas



Gráfico 10: Importancia que consideran que una alimentación saludable importante para el crecimiento y el desarrollo de los niños

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 100% equivalente a 40 personas

No: 0%

Análisis: El 100% de la población encuesta equivalente 40 personas consideran que una alimentación saludable es importante para los niños que puedan tener una buena salud a su corta edad.

PREGUNTA 3

¿La obesidad en los niños a lo largo del tiempo conlleva a las afectaciones en su salud?
40 respuestas

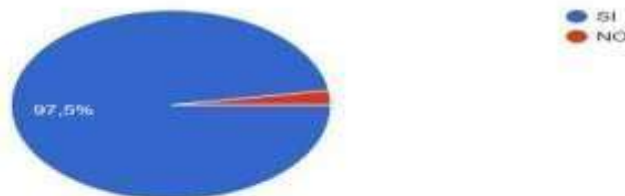


Gráfico 11: Porcentaje de la charla de la importancia de la obesidad lo largo del tiempo conlleva las afectaciones en la salud los niños.

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 97,5% equivalente a 39 personas

No: El 2,5% equivalente a 1 persona

Análisis: Del 100% de la población que participaron a la charla de la alimentación saludable en los niños el 97,5% es equivalente a 39 personas consideran que la alimentación saludable en los niños es un tema de mucha importancia para que

sus hijos tengan un desarrollo y crecimiento correcto y tengan energía durante el día escolar que mientras el 2,5% equivalente a 1 persona consideran que tienen preocupación en sus hijos en cómo evitar si tienen obesidad y como evitar que afecte en la salud de los niños.

PREGUNTA 4

¿Es importante la nutrición balanceada que contribuye al desarrollo físico, emocional y cognitivo en los niños?

40 respuestas



Gráfico 12: El nivel de las recomendaciones de la charla la nutrición balanceada les ayuda a tener el desarrollo físico, emocional y cognitivo en los niños.

Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 100% equivalente a 40 personas

No: El 0%

Análisis: Del 100% de la población encuestada equivalente a 40 personas consideraron el interés y lo importante de realizar la charla en cómo es la alimentación de sus hijos ya que están en una corta edad que necesitan tener crecimiento y un peso adecuado a su edad cuantas porciones al día deben consumir los niños.

PREGUNTA 5

¿Los niños tienen un horario específico en su alimentación?

40 respuestas

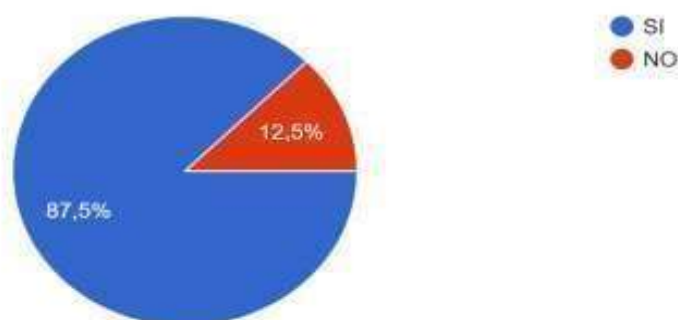


Gráfico 13: Importancia que es tener una alimentación correctamente y consumir los diferentes nutrientes que los niños deben tener un horario específico en su comida. Elaborado por: Díaz (2025)

Sí: El 87,5 % equivalente a 35 personas

No: El 12,5 % equivalente a 5 personas

Análisis: El 100% de la población que participo en la charla alimentación saludable en los niños el 87,5% equivalente a 35 personas se consideran capaz de tener el conocimiento para poder ayudarles a sus hijos ellos necesitan de nuestro apoyo como padres y darles más tiempo y prioridad en nuestros hijos que tengan una alimentación más balanceada evitar con el tiempo algunas enfermedades para la salud de los niños.

2.7 Consideraciones éticas

Derecho a la salud: Los niños tienen el derecho a obtener una nutrición apropiada para su crecimiento físico, intelectual y emocional. Esta dieta debe ser equilibrada, saludable y ajustada a sus requerimientos energéticos.

Responsabilidad parental y educativa: Los padres, docentes y cuidadores tienen la obligación moral de asegurar que los niños obtengan alimentos que no solo sean deliciosos, sino que también proporcionen los nutrientes esenciales para su desarrollo y crecimiento. Esto requiere un entendimiento elemental de nutrición y la habilidad para tomar decisiones fundamentadas.

Importancia de una dieta balanceada: La correcta alimentación durante los primeros años de vida es esencial para el crecimiento cognitivo, físico y emocional de los niños. En este contexto, las loncheras deben contener una diversidad de productos alimenticios como frutas, vegetales, proteínas, cereales integrales y lácteos, con el objetivo de satisfacer las necesidades fundamentales de vitaminas, minerales, fibras y energía.

Impacto en la salud a largo plazo: Las elecciones alimentarias durante la niñez pueden tener repercusiones a largo plazo en la salud, tales como la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y afecciones cardiovasculares. Por lo tanto, es crucial incorporar aspectos éticos acerca de cómo los alimentos presentes en las loncheras impactan en el bienestar futuro de los pequeños.

Promoción de hábitos saludables: Las loncheras nutritivas deben también promover hábitos de alimentación saludables. No solo implica proporcionar alimentos sanos, sino también instruir a los niños acerca de la relevancia de la alimentación para su bienestar, fomentando la conciencia desde una edad temprana.

CAPITULO III: PROPUESTA DEL DESARROLLO DE PROYECTO TÉCNICO.

3.1 Fundamento para hacer la propuesta.

La alimentación saludable una dieta equilibrada para el crecimiento integral de los niños, en particular durante la primera infancia, que se extiende entre los 4 y 6 años. En este periodo, los niños atraviesan un rápido desarrollo y una enorme habilidad para aprender y desarrollar costumbres que durarán toda su vida. Por esta razón, es crucial impulsar una alimentación balanceada que no solo les suministre los nutrientes requeridos, sino que también promueva costumbres saludables que ayudarán a evitar enfermedades y mejorar su bienestar general. A continuación, se expondrán las bases fundamentales que sustentan la propuesta de fomentar una lonchera nutritiva para niños y niñas de 4 a 6 años (Allué, 2017).

Desarrollo físico y cognitivo de los niños:

En este periodo de la vida, los niños atraviesan un rápido desarrollo de sus capacidades motoras, cognitivas y de interacción social. Es fundamental una alimentación correcta para el crecimiento de sus huesos, músculos y sistemas nerviosos. Los niños requieren un aporte correcto de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales que promuevan su desarrollo, su concentración y su memoria. Si los niños no

obtienen estos nutrientes vitales, su habilidad para aprender, concentrarse y desempeñarse académicamente puede ser impactada (Albalate, 2016).

Prevención de enfermedades:

La deficiente nutrición durante la infancia es un elemento de riesgo para la aparición de varias enfermedades en el futuro, tales como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y afecciones cardiovasculares. Mediante una dieta balanceada, que contemple una adecuada repartición de los alimentos en las loncheras, se puede sentar las bases para una vida más sana y evitar estos problemas. Fomentar las loncheras nutritivas puede disminuir el consumo de alimentos altamente procesados y azúcares añadidos, los cuales están íntimamente vinculados con el incremento de enfermedades crónicas (Albalate, 2016).

Formación de hábitos alimenticios saludables desde temprana edad:

Los patrones de alimentación aprendidos durante la niñez son esenciales para la etapa adulta. Si desde una edad temprana, los niños aprenden a apreciar alimentos frescos, diversos y equilibrados, es más probable que continúen ingiriendo alimentos saludables durante su etapa adulta. La lonchera, que es un elemento fundamental de la alimentación cotidiana, representa una magnífica ocasión para incorporar una diversidad de alimentos saludables, como frutas, vegetales, cereales integrales, lácteos con bajo contenido de grasa y proteínas magras (Bamonde, 2024).

Impacto en el rendimiento escolar:

Una adecuada alimentación influye directamente en el desempeño escolar y la habilidad para concentrarse de los niños. Los niños que se alimentan adecuadamente suelen estar más atentos y concentrados durante sus tareas escolares. Las comidas nutritivas que incluyen una combinación correcta de nutrientes contribuyen a mantener los niveles de energía constantes durante todo el día, optimizando así el desempeño tanto en el aula como en las actividades extracurriculares (Bamonde, 2024).

Educación nutricional como herramienta preventiva:

Fomentar una comida nutritiva para los niños no solo es una estrategia para potenciar su salud a corto plazo, sino también un recurso didáctico que puede favorecer a las generaciones venideras. Mediante la formación en nutrición, los padres, educadores y niños pueden entender de manera más efectiva la relevancia de una dieta balanceada. La

instrucción acerca de la elaboración de una lonchera nutritiva ofrece herramientas útiles para realizar elecciones alimenticias conscientes en otros aspectos de la vida, más allá de la lonchera escolar (Ronaldo, 2018).

Apoyo a las padres y cuidadores:

El proceso de elaborar una lonchera nutritiva puede representar un reto para los padres y cuidadores, en particular si no poseen el tiempo, el saber o los medios para seleccionar alimentos saludables. Ofrecerles guías útiles, recetas sencillas y recomendaciones sobre cómo fusionar distintos alimentos en las loncheras puede resultar de gran utilidad. Además, el respaldo de los docentes puede simplificar la implementación de estos hábitos saludables tanto en el hogar como en el ambiente educativo (Ronaldo, 2018).

Se espera que la implementación de las charlas motivadoras tenga un impacto significativo entre las cuidadoras y padres a cargo de los niños de la importancia de los diferentes nutrientes y alimentación que es necesario para los niños.

A corto plazo se espera tener una mejora y que haya llegado la información que es una importancia en los niños más en los padres ya, que son ellos que pasan más tiempo con los menores. A más largo plazo, el objetivo fomentar los hábitos alimenticios en los padres y cuidadores en los niños implementado una lonchera educativa y saludable, para concientizar sobre la importancia de una nutrición balanceada que contribuya al desarrollo físico, emocional y cognitivo en los niños.

La propuesta se basa en evitar eliminar que los niños tengan, cualquier tipo de enfermedad que puede causar si no tienen una alimentación adecuada cambiar el hábito alimentación en los niños para promover una lonchera nutritiva.

A través de realizar la charla motivadora actividad creativa con los cuidadores padres están al cuidado de los niños se tenga valor que es la alimentación en los niños, ya que ellos están una edad temprana de tener todos los nutrientes son esenciales, para ellos como padres darles nuestro apoyo que, lo necesitan puedan tener un crecimiento y desarrollo sano cuidarles mucho para que tengan salud.

3.2 Presentación de la propuesta:

Para realizar la presentación de la propuesta del autor se reunieron con la finalidad establecer los temas más importantes a tratar, con la actividad creativa tuvieron en la práctica les permitió a través del conocimiento adquirido que es lo saludable y no

saludable en los niños para que tengan un buen desarrollo y crecimiento correcto. Se realizó la preparación del material, que se usó fueron algunos pliegos de fomix ya que 4 de ellos se realizaron disfraces para los niños como una manzana, piña, uva, naranja y un baile con los niños se paró lo que es comida saludable y no saludable también en las charlas con las cuidadoras y con los padres se dejaron unos trípticos con la información más importante sobre la alimentación saludable a las cuidadoras se les dejó un manual como a la escuela educativa se dejó otro manual que se utilizó durante la charla.

Se realizó la pre- encuesta para saber el interés que muestran en la población en la charla. Cuando se obtuvieron los resultados y cuando, se verificó que la población mostraba interés, específicamente a las dos cuidadoras que están al cuidado de los niños en los padres la presentación de la propuesta, para su respectiva aprobación en la misma que detallo el horario que fueron asignados para realizar las 3 charlas las actividades en los niños una vez se aprobó la misma se comenzó a realizar la charla.

Las charlas que se impartieron tuvieron un tiempo de, duración de 1 semana en las cuales fueron realizadas 4 veces a la semana con los horarios establecidos mediante, el director de la Escuela Educativa se pueda realizar las charlas con las cuidadoras y con los niños de los dos grados se obtuvo una duración 30 minutos de cada día. Que se distribuyó de la siguiente manera:

En el primer día se les impartió a las dos cuidadoras de los grados de Inicial II y Preparatoria que están al cuidado de los niños en los siguientes temas son de mucha importancia se habló lo que es una alimentación saludable, que es la nutrición, diferentes nutrientes que deben consumir los niños al día las diferentes enfermedades que puede causar en los niños si comen mucha comida saturada, grasas, o gaseosas, lo que puede causar a lo largo del tiempo como la diabetes, obesidad, problemas al corazón, anemia que es una lonchera como tiene que ser las porciones adecuadas por ejemplo en las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, bebida saludable de acuerdo a las edades de los niños y como preparar una lonchera escolar .

Ya que las dos cuidadoras mencionaron que una vez realizaron una reunión con el rector de la escuela en las cuales ellas dieron a conocer, que la mayoría de los niños llevaban su lonchera casi diariamente era la comida de los niños más grasosa que saludable ya, que había padres de familia que si les importaba más en como a la alimentación de los niños que casi muy poco era los niños que llevaban, su lonchera más

saludable, y de igual manera hicieron una reunión con los padres pero no fue un resultado favorable que los padres no tenían el tiempo y la importancia en los niños.

Las dos cuidadoras escuchando la charla que se realizó, ellas tuvieron más conocimiento sobre las diferentes alimentos y nutrientes que deben comer los niños que tienen una edad temprana y también, de las porciones que son importantes para desarrollo y crecimiento, de los menores esta vez fue favorable tuvimos más comunicación sobre el tema impartido ellas van, estar más pendiente de los niños en cómo están llevando su lonchera y como es ahora la alimentación de los menores cuidadoras manifestaron, que más importante es hacer la charla con los padres de cada niño están en los dos grados ellas nos pueden ayudar, a controlar mediante el día escolar los padres son los que pasan más tiempo con los niños.

El segundo día se realizó la charla con las dos cuidadoras realizamos preguntas de los temas que se habló pudieron contestarlas correctamente, y con más conocimiento después se compartió un video de los temas que se habló mediante a eso realizo, una actividad creativa en las cuales, las dos cuidadoras y identificaron lo que era una alimentación saludable y no saludable, se puedan preparar una comida sana con unos replicas forma de frutas y verduras y comida chátara así se quedaron satisfechas sobre la información sobre la importancia de la alimentación de los niños que puedan tener la suficiente engería durante el día escolar .

El tercer día de la charla con los padres de familia se realizaba a las 8:00 ya que los horarios establecidos fueron con la autorización del rector de la escuela, incluso él fue que comunicó a las dos cuidadoras de los dos grados que informen mediante un grupo de WhatsApp el comunicado obligatorio, en donde se mencionaba que habían papitos que trabajan en la mañana, teniendo en cuenta que casi la mayoría no trabajaban, para que pudieran asistir, pero lamentablemente luego de esperar una hora, solo se acercaron dos mamitas del grado de preparatoria por lo que se pudo evidenciar que como no hubo interés de los padres. Por tal motivo, se comunicó al rector que no fueron los 40 padres de familia y el rector manifestó que iba a volver a convocarles para el día viernes a las 17:00.

De igual manera, viendo que los padres de los pequeños salían de sus trabajos a las 17:00 para poder asistir a la charla, no llegaron a la hora prevista. Cinco mamitas del grado de Inicial II llegaron a las 17:20, preocupadas por si la charla se llevaría a cabo o no. Sin embargo, ellas fueron las que se dieron el tiempo y la importancia de estar presentes, ya que se dieron cuenta de que era un tema muy relevante que no querían

perderse. Por respeto a las mamitas, se abordaron temas como: alimentación saludable, una lonchera nutritiva y el correcto consumo de alimentos en sus hijos. Se explicó la cantidad adecuada que deben comer, mostrando mediante un plato mediano, una taza, una cuchara y un plato hondo de sopa, las porciones necesarias para los niños.

Se enfatizó la importancia de comer frutas, verduras, carne, pollo, pescado, frutos secos, y la cantidad de agua que deben consumir, es decir, 4 vasos, lo que equivale a 2 litros diarios. Las mamitas se tomaron el tiempo para escuchar y quedaron satisfechas, ya que ninguna de ellas tenía conocimiento sobre muchos de los temas tratados, especialmente sobre las cantidades de comida que deberían consumir sus hijos. Se les entregó un tríptico con la información más importante y también se les proporcionó un menú con las porciones que los niños deben comer cada día.

A pesar de las dificultades presentadas, solo asistieron un total de 9 madres de familia. Sin embargo, se pudo realizar la charla era directamente responsabilidad de los padres, quienes, lamentablemente, no mostraron el interés necesario sobre cómo alimentar adecuadamente a sus hijos, ya fuera de manera correcta o incorrecta. A pesar de esto, logramos obtener el apoyo de las mamitas presentes.

Se realizó una actividad creativa y motivadora con los niños de los grados de Inicial II y Preparatoria, en diferentes horarios. Primero, comenzó con los niños más pequeños de Inicial II en el horario de las 9:15. Para captar su atención, se preguntó si comían comida saludable o no saludable, utilizando réplicas en forma de frutas, verduras y comida chatarra. Les mostré cómo debían organizar correctamente cada tipo de alimento, separando las frutas, verduras y la comida chatarra. Después de esto, participaron cuatro niños disfrazados de diferentes frutas como la piña, la manzana, la uva y la naranja. Al final, se realizó un baile creativo llamado "El Baile de las Frutas" y se compartió una ensalada de frutas para que los niños pudieran disfrutarla.

Con los niños de Preparatoria fue en el horario de las 10:30, se llevó a cabo la misma actividad, pero se pudo evidenciar por medio de preguntas que mostraban mayor conocimiento sobre el tema. De manera autónoma, ellos mismos separaron los alimentos saludables de los no saludables. Posteriormente, también se les ofreció la ensalada de frutas, lo cual fue de su agrado. Los niños estuvieron muy contentos con las actividades y la participación de los 40 niños fue excelente.

Al culminar, las charlas se les entregó a las dos cuidadoras y al rector de la escuela un manual nutricional, mientras que a los padres de familia se les dio unos trípticos informativos.

Finalmente, se realizó un post encuesta a los cuidadores y padres de familia, en la que se incluyeron preguntas relacionadas con la charla, con el objetivo de evaluar sus conocimientos. En cuanto a los niños de los grados Inicial II y Preparatoria, al concluir la charla se llevaron a cabo actividades didácticas, que consistieron en un juego creativo para enseñarles la diferencia entre una comida saludable y una no saludable, así como un "baile de las frutas", en el que los niños participaron usando diversos disfraces.

3.3 Ejecución de la propuesta.

<p>COMPARACION DE LA PRIMERA ACTIVIDAD</p>	<p>CAMBIO QUE SE DIO DEPUES DE LAS ACTIVIDADES</p>
<p>En el primer día de la charla se realizó con las dos cuidadoras de los grados de Inicial II y Preparatoria, con el tema de una lonchera saludable y que nutrientes deben consumir los niños prevención de las enfermedades, que pueden causar a los niños si no tienen una alimentación adecuada las dos cuidadoras tuvieron mucha importancia sobre el tema que también todas las dudas tenían fueron resueltas.</p>	<p>El cambio que tuvo con las dos cuidadoras de los grados de Inicial II y Preparatoria, ellas tuvieron más conocimiento que los niños ya llevan su lonchera más saludable y más nutritiva, también para la prevención las enfermedades que pueden tener los niños a lo largo del tiempo pueden afectar en la salud.</p>

<p>El tercer día de la charla con los Padres de Familia que se realizó, fue establecido el horario con la autorización del rector de la escuela, incluso fue comunicado las dos cuidadoras de los grados, solamente asistieron 3 mamitas grado preparatoria. Luego se solicito realizar la charla al siguiente día igualmente se estableció un horario establecido de esperar unos minutos llegaron 5 mamitas, se les explico lo más importante que tiene que es una lonchera, como es la alimentación de sus hijos y si consumen suficientes nutrientes y con las porciones correctas para evitar, las diferentes enfermedades que pueden tener los niños si no se alimentan bien.</p>	<p>De las 8 mamitas que asistieron y se dieron el tiempo de estar en la charla vinieron que fue un tema muy importante casi la mayoría por su trabajo no sabían si sus hijos estaban comiendo adecuado y con las porciones correctas, hubo cambio. En la mayoría mamitas ya se preocupan mas los niños consumen mas frutas jugos naturales, toman mucha agua ya que su lonchera escolar es diferente los niños tienen mucha energía y están un desarrollo y crecimiento adecuado.</p>
<p>En el cuarto día se realizó actividades con los niños de Inicial II y de Preparatoria un total de 40 niños, no</p>	<p>Finalmente, todos los niños de los dos grados después de las actividades creativas y motivadoras, pudieron</p>
<p>diferencian bien y el material se uso fue replicas en forma de frutas, verduras para captar la atención de ellos si diciéndoles que es saludable y no saludable se les mostro como debían organizar correctamente cada tipo de alimento, separando las frutas, verduras y comida chatarra. Se realizo un baile creativo llamado” El Baile de las Frutas “con los disfraces de las frutas.</p>	<p>diferenciar lo que es saludable y no saludable, lo que deben consumir mas nutritivo y sano para la salud de los niños.</p>

Conclusiones.

Retos en la Nutrición Infantil la ingesta de alimentos altamente procesados, con elevados contenidos de azúcar, grasas saturadas y aditivos, es una dificultad habitual en los niños de 4 a 6 años. Estas costumbres alimentarias incorrectas, sumadas a la falta de conocimiento nutricional de los progenitores, conducen a una alimentación desequilibrada que afecta de manera negativa la salud de los niños. La falta de frutas, vegetales y proteínas saludables es uno de los principales obstáculos que perjudican el crecimiento integral de los niños.

El desconocimiento de los padres muchos padres no comprenden la importancia de una alimentación adecuada para el crecimiento de los niños, lo que resulta en elecciones alimentarias incorrectas y el consumo de productos procesados. Promover la educación nutricional entre los cuidadores y proporcionarles herramientas sobre cómo preparar loncheras saludables es esencial para prevenir problemas de salud como la obesidad infantil.

Es esencial una comida escolar adecuadamente balanceada para que los niños reciban los nutrientes requeridos durante el día. Se promueve el desarrollo físico y mental de los niños al incorporar proteínas magras, carbohidratos complejos, grasas saludables, frutas y vegetales. La diversidad y la forma de presentar los alimentos en las loncheras son también relevantes, dado que los niños tienden a preferir alimentos brillantes y visualmente atractivos, lo cual puede incrementar la ingesta de alimentos nutritivos.

Combatir la desnutrición y la obesidad la desnutrición y la obesidad son afecciones que se pueden evitar mediante una alimentación equilibrada y una correcta formación en nutrición. Una ingesta deficiente de nutrientes puede provocar demoras en el desarrollo y en el progreso cognitivo, mientras que un exceso de calorías puede conducir al exceso de peso y la obesidad. Es fundamental que los progenitores entiendan cómo proporcionar una alimentación equilibrada que contenga macronutrientes y micronutrientes apropiados para cada niño.

Recomendaciones.

Las porciones deben ser adecuados para la edad del infante, es decir, reducidos y ajustados a sus requerimientos de calorías. No es imprescindible que los niños consuman excesivamente, dado que sus estómagos son reducidos y pueden experimentar una rápida sensación de llenado. Es crucial tener en cuenta que los niños de esta edad tienden a alimentarse de manera menos anticipada, por lo que resulta beneficioso proporcionar alternativas diversas y saludables.

Es imprescindible restringir el consumo de dulces, galletas con azúcar y bebidas gaseosas, como los zumos, para prevenir un consumo excesivo de calorías vacías, lo que

podría dañar la salud y el apetito del menor. Elegir frutas frescas y naturales, descartando los productos donde se añaden azúcares.

Es fundamental incorporar verduras como zanahorias, pepinos, tomates, brócolis o espinacas en la lonchera. Es posible presentarlas en formas de rodajas o pequeñas ensaladas para otorgarles mayor atractivo. Las frutas frescas, tales como manzanas, peras, uvas o plátanos, poseen una alta concentración de fibra, vitaminas y antioxidantes, fundamentales para el sistema inmunitario los minerales son fundamental incorporar alimentos ricos en calcio (como la leche, el yogur) y hierro (como las verduras, las legumbres y las hojas verdes) para el crecimiento de huesos y para evitar la anemia.

Es primordial instruir a los padres y a los niños acerca de la relevancia de una dieta saludable desde una edad temprana. Esto implica instruirles a seleccionar alimentos frescos, eludir el consumo de productos altamente procesados y elaborar loncheras nutritivas y diversas. Los especialistas en salud, tales como enfermeras o nutricionistas, pueden proporcionar guía y herramientas útiles para que los progenitores consigan un balance nutricional apropiado en las comidas escolares.

Anexos.



Anexo 1: Oficio destinado a las autoridades con el fin de comenzar con la charla.

Elaborado por: Díaz (2025)



CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	ENERO				
	L 20 9:15	M 21	M 22 11:30	J 23 8:00	V 24 9:15 10:30
Charla para los Cuidadores para promover una lonchera equilibrada y nutritiva para los niños mejorar la concentración energía durante el día escolar					
Charla para los Cuidadores para promover una lonchera equilibrada y nutritiva para los niños mejorar la concentración energía durante el día escolar					
Charla para los Padres de Familia explicar los beneficios positivos que tienen los micronutrientes y macronutrientes					
Recrear juegos interactivos que ayuden a reconocer los diferentes alimentos que favorezcan a una buena alimentación					

Anexo 2: Cronograma de actividades por una semana que se realizaba por cada 4 días charla actividad lúdica con los niños.

Elaborado por: Díaz (2025)

ASISTENCIA A LA CHARLA

NOMBRE	GRADO	CEDULA	FIRMA	FECHA
Katherine Oca	Inicial 2	1926268674		20-01-2025
Yenny Quinteros	Preparatoria	3711491604		20-01-2025
Katherine Oca	Inicial 2	1926268674		22-01-2024
Elizabeth Morales	Preparatoria	1718248352		22-01-2024

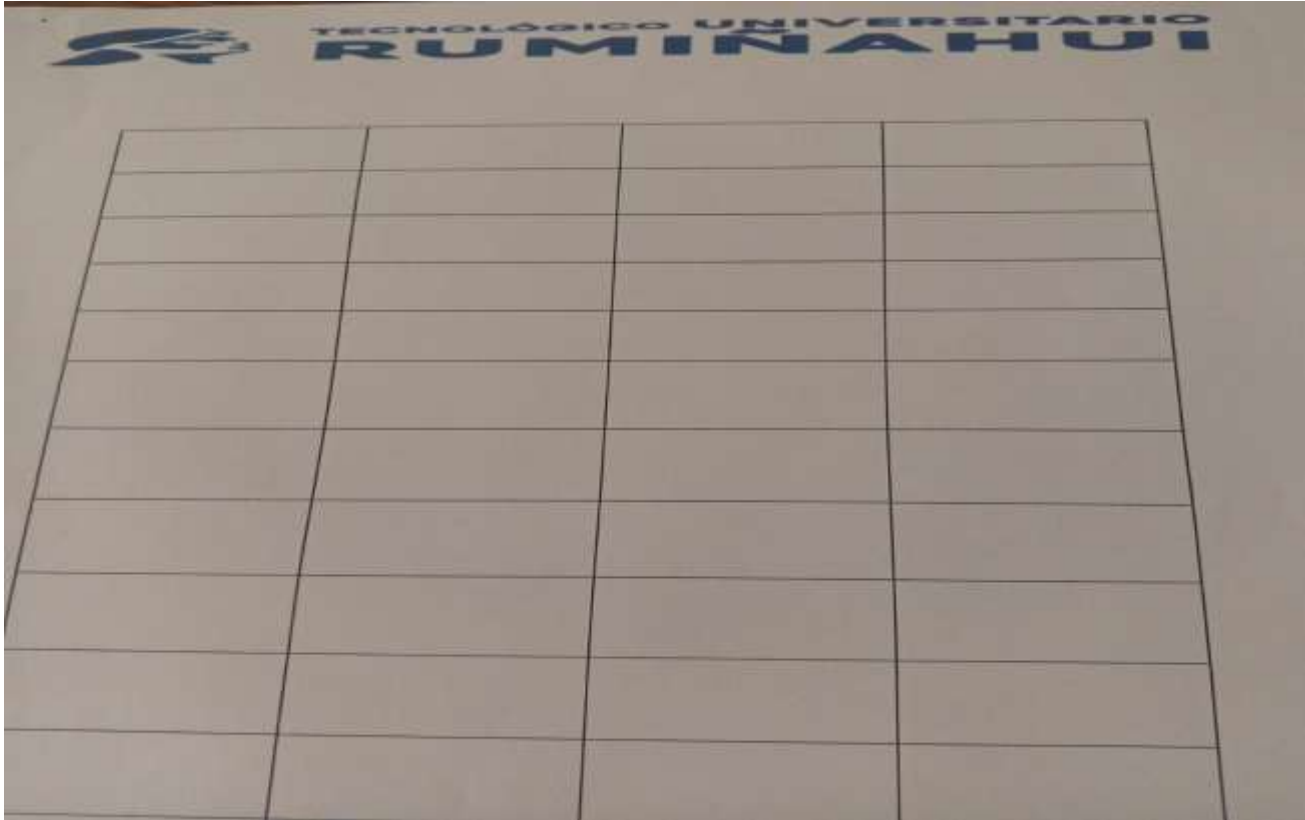
Anexo 3: Asistencia de las cuidadoras de los dos grados de Inicial II y Preparatoria realizo la charla.

Elaborado por: Díaz (2025)

TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO RUMINAHUI

ASISTENCIA CHARLA

NOMBRE	GRADO	CEDULA	FIRMA
Erick Limiquinga	Preparatoria	1721497038	
Diana Paredes	Preparatoria	1804027807	
Stefano Oscullo	Inicial 2	1713140856	
Adriana Malta	Inicial 2	1726707126	
Harlene Dacato	Inicial 2	1717004673	
Dylan Loachamin	Inicial 2	1727683342	
Carolina Oca	Inicial 2	1716193543	



Anexo 4: La asistencia de los padres familia que pudieron asistir a los días de la charla.

Elaborado por: Díaz (2025)





Anexo 5: Primera charla que se realizó con las dos cuidadoras a cargo de los niños de los grados Inicial II y Preparatoria , con los temas: como preparar una lonchera nutritiva en los niños, que es una alimentación saludable, que es una nutrición cuantas porciones deben consumir los niños

durante el día, que es una lonchera.

Elaborado por: Díaz (2025)





Anexo 6: En la segunda charla, donde se abordaron temas como: después de la charla si tuvieron dudas

o si tenían preguntas sobre los temas, luego fueron contestadas con más claridad puedan entender, fue plasmado un video sobre la alimentación saludable, mediante una actividad didácticas que fue de participación de las dos cuidadoras en preparar una comida saludable,utilizando réplicas en forma de

frutas y verduras, también hubo dos carteles que diferenciaba la alimentación saludable y no saludable participaron dos niños en las actividades.

Elaborado por: Díaz (2025)





Anexo 7: El tercer día de la charla con los temas: de la alimentación saludable, que es una nutrición, como preparar una lonchera nutritiva, cuantas porciones deben consumir al día los niños que sean adecuadas , con

la participación de los padres de familia de los dos grados ya que, se esperó un tiempo determinado llegaron dos mamitas en el primer día, en la segunda oportunidad que se dio para realizar la charla al día siguiente, fue en la tarde llegaron 5 mamitas fue de mucha importancia en cómo se están alimentándose sus hijos forma correcta o incorrecta para evitar algunas enfermedades con lo largo del tiempo en los niños, en un total de 9

mamitas, tuvieron interés de un tema importante la preocupación en sus hijos.

Elaborado por: Díaz (2025)





Anexo 8: El tercer día se realizó las actividades didácticas con los niños del grado Inicial II con material, utilizando réplicas en forma de frutas y verduras indicándoles lo que es una alimentación saludable y, no saludable que coloquen en forma correcta realizo un baile creativo fue de participación de todos los niños, al finalizar de las actividades se hizo un compartir de una deliciosa en salada de frutas.

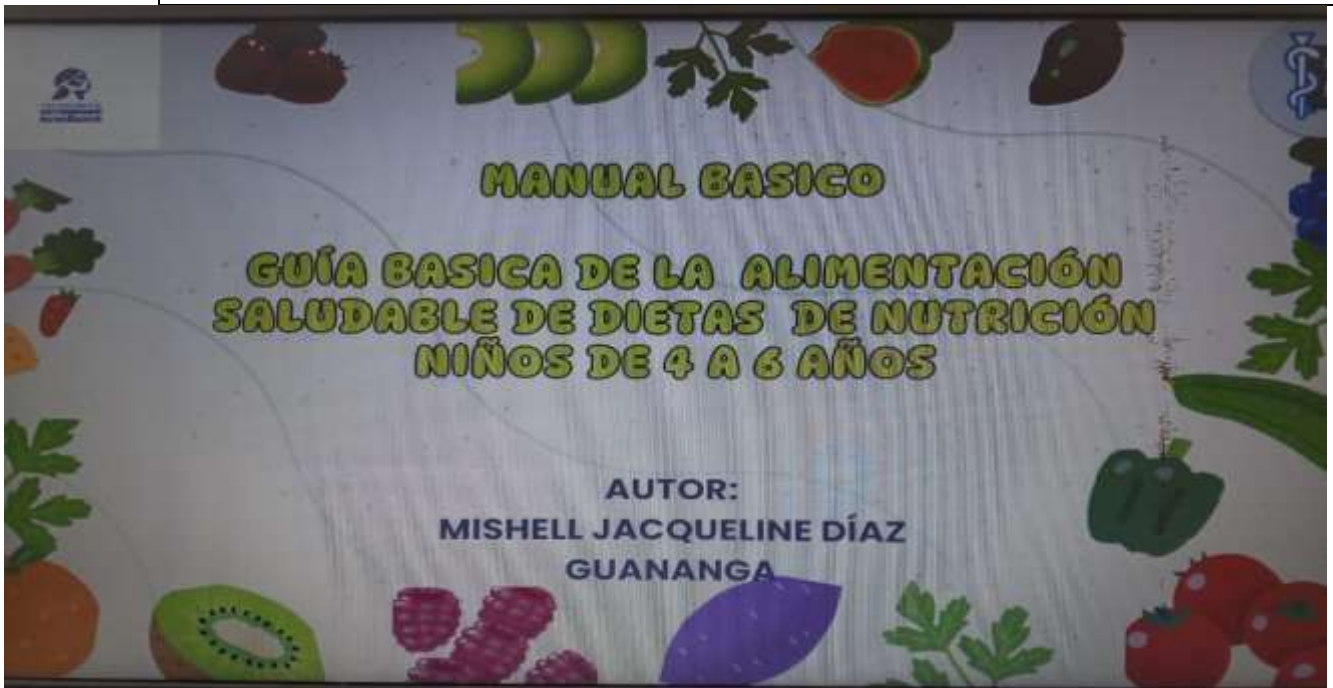
Elaborado por: Díaz (2025)





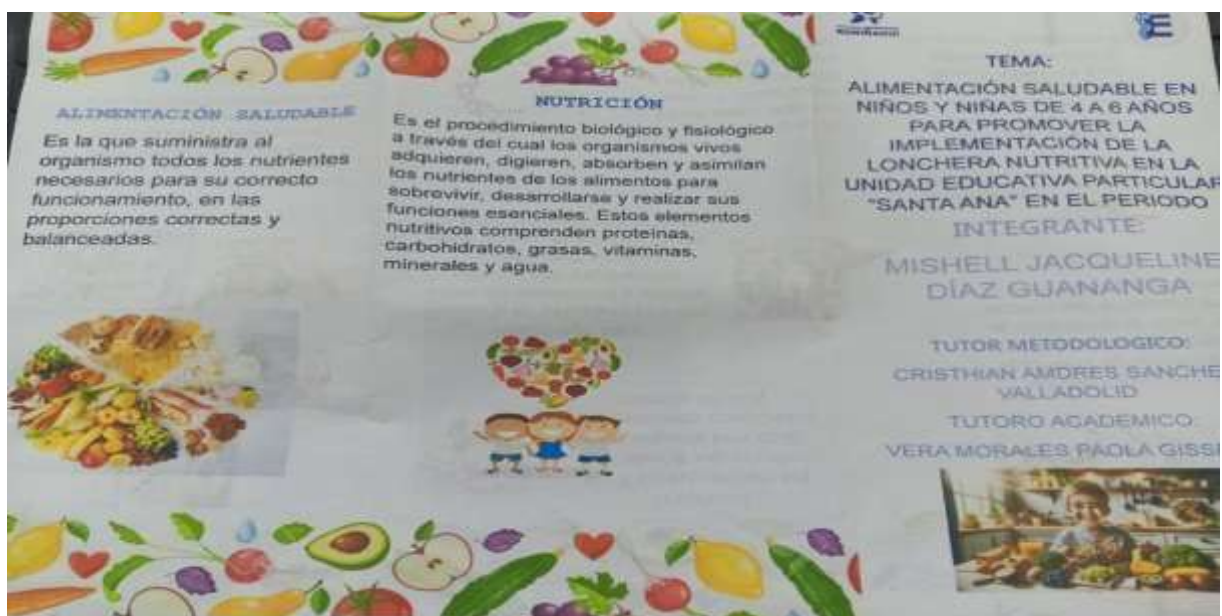
Anexo 9: El tercer día se realizó las actividades didácticas con los niños del grado de preparatoria con material, utilizando réplicas en forma de frutas y verduras indicándoles lo que es una alimentación saludable y, no saludable que coloquen en forma correcta realizo un baile creativo fue de participación de todos los niños, al finalizar de las actividades se hizo un compartir de una deliciosa en salada de frutas.

Elaborado por: Díaz (2025)



Anexo 10: Portada del manual realizado contenidos básicos e importantes para los cuidadores están a cargo de los niños de los dos grados Inicial II y Preparatoria.

Elaborado por: Díaz (2025)





Anexo 11: Se entregó a los padres de familia de los dos grados de Inicial y Preparatoria los trípticos contenidos básicos e importantes sobre la charla.

Elaborado por: Díaz (2025)

Bibliografía.

Albalate.(2016).Alimentación sana educación infantil https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2865/Laura_Lozano_Albalate.pdf.

Allué.(2017)Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>.

Bamonde.(2024). Loncheras escolares. <https://clnicasanfelipe.com/blog/loncheras-escolares-saludables>.

Bamonde.(2024)Lonchera Escolares Saludables. <https://clnicasanfelipe.com/blog/loncheras-escolares-saludables>.

BAMONDE.(2024)LoncherasEscolaresSaludables.<https://clnicasanfelipe.com/blog/loncheras-escolares-saludables>.

Guzñay. (2018). Alimentación saludable para los niños. <https://www.cigna.com/esus/knowledge-center/hw/temas-de-salud/alimentacion-saludable-para-los-nios-tn9188>.

Jimenes. (2025). Alimentacion . <https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-laalimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>.

Mendez.(2022).La alimentacion saludable desarrollo de los niños . <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13352/1/Blanca%20Mar%C3%ADa%20Bravo%20Garabi%20La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20para%20el%20desarollo%20de%20la%20atenci%C3%B3n%20en%20ni%C3%B1os%20de%204%20a%C3%B1os%20en%20el%20centro%20de%20Educaci%C3%B3n>.

Montaño.(2023).laloncherasaludable<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12185/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-0001-2024.pdf>.

Navarro.(2017).AlimentacionSana<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8368/1/05%20FECYT%202828%20TRABAJO%20GRADO.pdf>.

Pediatrics), (. A. (2017). Alimentación y nutrición en niño de 4-5 años de edad. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/nutritionfitness/Paginas/feeding-and-nutrition-your-4-to-5-year-old.aspx>.

Perez.(2023).INSTITUTODEEDUCACIÓNADISTANCIA.<https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/91197e00-b515-4d64-b3de-b170dc56d661/content>.

Ronaldo.(2018).Elaboraciondeloncherasnutritivas<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0ed40111-24f1-4394-9817-879cf7444a20/content>.

Salvador. (2024). Alimentación saludable 5 a 6 años niños. <https://www.cigna.com/esus/knowledge-center/hw/temas-de-salud/alimentacion-saludable-para-los-nios-tn9188>.

Sandoval.(2022).UNIVERSIDADCENTRALDELECUADOR<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>.

Vera.(2017).UNIVERSIDADCATÓLICA.<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/2964/1/T-UCSG-PRE-ART-IPM-29.pdf>.Vidal.(2024).LoncherasEscolaresSaludables.

<https://clincasanfelipe.com/blog/loncheras-escolares-saludables>.

Villarraga. (2014). Nutriciosita . <https://www.doctoraki.com/blog/nutricion/como-haceruna-lonchera-saludable-y-nutritiva-para-ninos/>.