



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“DISEÑO DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA EN
ALIMENTACIÓN SALUDABLE, DIRIGIDO A LOS PADRES DE
FAMILIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE
JESÚS. RIOBAMBA. 2015”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

KAROLYN VIVIANA VELASTEGUI VALLEJO

RIOBAMBA - ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

El presente trabajo de titulación fue revisado y se autoriza su presentación.

.....

Dra. María Muquinche

CERTIFICADO

Los miembros del trabajo de titulación certifican que el trabajo titulado "DISEÑO DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS. RIOBAMBA. 2015" de responsabilidad de la Srta. Karolyn Viviana Velastegui Vallejo; ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Dra. María Muquinche

Directora del trabajo de titulación

ND. Lorena Yaulema

Miembro del trabajo de titulación

Riobamba, 19 Agosto del 2015

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por haberme abierto las puertas de tan noble institución, también a la Facultad de Salud Pública, pero de manera especial a la Escuela de Educación para la Salud por brindarme la oportunidad de ser parte de esta distinguida carrera.

También quiero agradecer a mis padres Nubia y Guillermo brindarme el apoyo en todo, ser mi complemento, jamás dejarme sola y ayudarme a cumplir todos mis sueños.

A mi hermana Gabriela, por ser mi motor para seguir adelante y cumplir esta pequeña meta en mi vida.

Mis abuelitos, tíos y primos, gracias por confiar en mí, apoyarme para seguir adelante y ser mis ejemplos a seguir.

A la Dra. María Muquinche por a ver confiado en mí desde que era una estudiante y ahora al ser mi directora del trabajo de titulación gracias, por el apoyo y la dedicación.

A mis amigas y amigos, pero de manera especial a Jhoselin y Pamela por a ver formado parte de esta etapa de mi vida, por confiar en mí y siempre darme aliento para seguir adelante.

DEDICATORIA

Primero quiero dedicarlo a Dios por haberme dado la oportunidad de forma parte de una familia maravillosa y por guiarme a formarme profesionalmente en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Mi trabajo de titulación además va dedicado con todo mi amor y cariño a mis padres y a mi hermana, ustedes son el pilar fundamental en mi vida y el motor que me hace seguir adelante, sin ustedes y su apoyo no hubiese podido llegar hasta aquí, por ello todo este esfuerzo es por y para ustedes.

También lo dedico a mis abuelitos, tíos y primos, de este logro ustedes también son parte, porque siempre estuvieron ahí para apoyarme, confiar en mí y darme aliento para seguir adelante en todo lo que me proponía.

RESUMEN

El presente trabajo de titulación se llevó a cabo con los padres de familia de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, mediante una muestra se trabajó con un total de 235 padres. Esta investigación fue de tipo descriptiva con corte transversal, en donde se aplicó una encuesta para poder medir características socio demográfico, conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable y así poder diseñar una propuesta educativa sobre alimentación saludable.

En base a la encuesta aplicada se pudo detectar que las edades oscila entre los 25 a los 43 años y más, la mayoría son casados con un nivel de instrucción superior, además de contar con un conocimiento amplio y correcto sobre lo que es alimentación, alimentación saludable, clasificación de los alimentos, lo que debe contener un plato para que sea nutritivo y las enfermedades de origen nutricional. En lo que a prácticas se refiere consumían cinco comidas al día, en mayor porción proteínas, su hábito alimenticio consistía en consumir alimentos sanos, pero el consumo de comida chatarra era de uno a dos días y sus alimentos los consumían con su familia.

Por lo tanto los padres de familia deberían seguir enriqueciendo sus conocimientos, además la propuesta educativo que hemos diseñado debería ser aplicada al inicio del nuevo año escolar, también se debe crear, diseñar e implementar una nueva propuesta educativa, pero esta vez dirigido a los estudiantes de la básica uno, con el apoyo de la escuela de Educación para la Salud de la ESPOCH.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN	17
II. OBJETIVOS	22
A. GENERAL	22
B. ESPECIFICO	22
III. MARCO TEÓRICO	23
1. Alimentación.	23
1.1. Clasificación de los alimentos	23
2. Alimentación saludable.	24
2.1. Características de una alimentación saludable.	24
3. Nutrición	25
3.1. Requerimientos Nutricionales	25
3.2. Nutrientes	25
4. Hábitos alimenticios	27
4.1. Importancia de los hábitos alimenticios	27
4.2. Factores para crear buenos hábitos alimenticios	28
5. Problemas nutricionales	28
5.1. Desnutrición	28
5.2. Obesidad	29
5.3. Anorexia	31
5.4. Bulimia	34
IV. METODOLOGÍA	36
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	36
B. VARIABLES	36
1. IDENTIFICACIÓN	36
2. DEFINICIÓN	36
3. OPERACIONALIZACION	37
C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	40
D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO	40
UNIVERSO	40
MUESTRA	40
E. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO	41
V. RESULTADOS	42
A. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS	42

Tabla No.1.....	42
Grafico No. 1.....	42
Tabla No. 2.....	43
Grafico No.2.....	43
Tabla No. 3.....	44
Grafico No. 3.....	44
B. CONOCIMIENTOS	46
Tabla No. 4.....	46
Grafico No. 4.....	46
Tabla No. 5.....	47
Grafico No. 5.....	47
Tabla No. 6.....	48
Grafico No. 6.....	48
Tabla No. 7.....	49
Grafico No. 7.....	49
Tabla No. 8.....	51
Grafico No.8.....	51
C. PRÁCTICAS	53
Tabla No. 9.....	53
Grafico No.9.....	53
Tabla No. 10.....	55
Grafico No.10.....	55
Tabla No. 11.....	57
Grafico No.11.....	57
Tabla No. 12.....	59
Grafico No.12.....	59
Tabla No. 13.....	61
Grafico No.13.....	61
VI. DISCUSIÓN.....	62
VII. CONCLUSIONES.....	64
VIII. RECOMENDACIONES.....	65
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
X. ANEXOS.....	70
Anexo 1.Propuesta educativa.....	70
Anexo 2. Evaluación del evento	95
Anexo 3.Encuesta.....	97

Anexo 4. Instrumento de validación	99
Anexo 5. Sistema de calificación	101
Anexo 6. Formulario de Validación	102
Anexo 7. Fotografías	105
Anexo 8. Oficios	106
Anexo 9. Validaciones	107

ÍNDICE DE TABLAS

a. Características sociodemográficas

Tabla No. 1	42
--------------------------	----

Distribución por edad de los padres de la familia de la básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015.

Tabla No. 2	43
--------------------------	----

Distribución de acuerdo al estado civil de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Tabla No. 3	44
--------------------------	----

Distribución por el nivel de Instrucción de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

b. Conocimientos

Tabla No. 4	46
--------------------------	----

Conocimientos sobre la definición de Alimentación en los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Tabla No. 5	47
--------------------------	----

Conocimiento sobre la definición de alimentación saludable que tienen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Tabla No. 6.	48
Conocimientos sobre la clasificación de los alimentos que poseen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015	
Tabla No. 7.	49
Conocimientos de lo que debe contener un plato para que sea nutritivo en los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015	
Tabla No. 8.	51
Conocimiento sobre las enfermedades de origen nutricional que tienen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015	
Tabla No. 9.	53
Practica de cuantas comidas consumen durante el día los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015	

c. Prácticas

Tabla No. 10.55

Práctica del consumo de grupo de alimento más común en la dieta diaria de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Tabla No. 11.57

Practica sobre el hábito alimenticio que practican los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Tabla No. 12.59

Práctica del número de veces que consumen comida chatarra a la semana los padres de familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Tabla No. 13.61

Práctica de las personas con quien comen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015.

ÍNDICE DE GRÁFICOS

a. Características sociodemográficas

Gráfico No. 1.42

Distribución por edad de los padres de la familia de la básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015.

Gráfico No. 2.43

Distribución de acuerdo al estado civil de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 3.44

Distribución por el nivel de Instrucción de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

b. Conocimientos

Gráfico No. 4.46

Conocimientos sobre la definición de Alimentación en los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 5.47

Conocimiento sobre la definición de alimentación saludable que tienen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 6.48

Conocimientos sobre la clasificación de los alimentos que poseen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 7.49

Conocimientos de lo que debe contener un plato para que sea nutritivo en los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 8.51

Conocimiento sobre las enfermedades de origen nutricional que tienen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015.

c. Prácticas

Gráfico No. 9.53

Practica de cuantas comidas consumen durante el día los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 10.55

Práctica del consumo de grupo de alimento más común en la dieta diaria de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 11.57

Practica sobre el hábito alimenticio que practican los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 12.59

Práctica del número de veces que consumen comida chatarra a la semana los padres de familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 13.61

Práctica de las personas con quien comen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015.

I. INTRODUCCIÓN

La mala alimentación es el problema que más estragos causa en el mundo, ya que provoca enfermedades crónicas, que son afecciones de larga duración, pero la mayor parte son previsibles. Estas son la principal causa de muerte en el mundo, especialmente la obesidad, la desnutrición, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis y otras. Todo esto debido a la falta de información y buenos hábitos alimenticios dentro de las familias.

La hora de la comida siempre significa un gran problema tanto para padres como para los niños, debido a que ambos presentan problemas en desarrollar hábitos alimenticios, un factor que influye son las acciones que los padres hacen y dejan de hacer en el momento de la comida como por ejemplo, las reglas a la hora de comer, las hora de comer, entre otras.

La destreza de practicar hábitos alimenticios contiene diversos factores, como las costumbres familiares, la selección de los alimentos, la forma de preparación y consumo de los mismos. Estas prácticas serán heredadas de padres a hijos, las mismas que estarán ligadas a factores como el lugar geográfico, costumbres, preparación, la forma de consumir los alimentos, etc.

Los hábitos alimenticios además están sometidos a factores condicionantes, algunos fijos, como la potencia genética y otros dinámicos, como los factores sociales, económicos y culturales, que pueden actuar en forma favorable o

desfavorable. Cuando se quiebra el conjunto armónico de factores y se ve alterada la nutrición, se interrumpe el crecimiento y desarrollo, surgiendo entonces la obesidad o desnutrición infantil.

Es importante mencionar también que existen otros factores que influyen en los hábitos alimenticios de los niños como los medios de comunicación y la comunidad que les rodea, estos interfieren con el desarrollo cognitivo y la escolaridad de las niñas y niños.

La inquietud sobre los estilos de vida poco saludables que existen dentro de la población han ido creciendo y preocupando más en la última década. Esta directriz se caracteriza por otras conductas en las sociedades desarrolladas, ya sea por el sedentarismo o por el consumo de dietas desequilibradas nutricionalmente, produciendo problemas de sobrepeso y obesidad cada vez más alarmantes, problemática que requiere de una intervención socioeducativa, en el ámbito escolar, que será utilizado como un espacio de prevención primaria.

Mientras que en el Ecuador existe una gran preocupación por el incremento de personas con sobrepeso y obesidad, Según datos de la Encuesta de Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU 2011-2013).

Ecuador registra un 8,6% de niños menores de cinco años con sobre peso, pero en edades entre los 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26%. (1).

Además en el país, el 2,8% de niños de 5 a 11 años de edad registran talla baja y sobrepeso u obesidad. En Santa Elena, Bolívar y Chimborazo, los porcentajes de desnutrición van por encima del 24%, mientras que de sobrepeso y obesidad es superior al 27%. Mientras que los focos de bajo peso en la provincia de Chimborazo son del 11.6%. (2)

En el Centro de Educación Inicial Virginia Rosero de Gándara de la ciudad de Riobamba, el 50% de los niños registran desnutrición, mientras que el 40% muestran baja talla y sobrepeso. Irma Romero docente, cuenta que los casos provienen de hogares pobres, de migrantes de las parroquias rurales, que llegan a la institución sin desayuno, a expensas de una tasa de colada del desayuno escolar que entrega el gobierno, por ello es que en la provincia se impulsa el proyecto “Creciendo con nuestros guaguas”, con la finalidad de disminuir la desnutrición (3)

La alimentación recibida en los primeros años de vida de una persona determina en gran escala su calidad de vida en la adultez. Es por ello que se hizo referencia a la importancia de impartir hábitos alimenticios saludables en las familias, he ir tomando medidas de prevención y así evitar enfermedades crónicas no transmisibles.

Por sugerencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Ecuador establecerá un impuesto a la comida chatarra, mismo impuesto que ha sido aplicado en Europa y en otros países de Latino América, esta es una de las medidas con la que se pretende ayudar a los gobiernos a tomar decisiones para detener el sobrepeso y la obesidad en los países. (4)

Pero otra realidad con la que cuenta nuestro país es la desnutrición, por ello es que el Programa de Alimentación Escolar atiende a niñas y niños de 3 a 4 años de edad de Educación Inicial; y niñas, niños y adolescentes entre 5 y 14 años de Educación General Básica de instituciones educativas públicas, fisco misionales y municipales de las zonas rurales y urbanas. (5)

El objetivo principal de una educación en alimentación saludable es debido a los diversos factores sociales que afectan la calidad de alimentarnos. Se considera que dicha educación en las escuelas representan una manera eficiente de alcanzar no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, familias y comunidad de la que forman parte y así lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir alimentos sanos y nutritivos desde sus cortas edades.

Por lo que con esta propuesta se pretende sensibilizar a las autoridades de este Centro Educativo a implementar acciones de educación para la salud a con los padres de familia de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa

Mariana de Jesús para que tomen conciencia y mejoren los sus hábitos alimenticios en sus hijos, para evitar complicaciones en su salud.

Por tal razón la presente propuesta educativa sugiere ser impartida a los padres de familia de una forma lúdica, viendo entre estos resultados niños más saludables, con menos problemas intestinales, obesidad, desnutrición, entre otros problemas de salud que acarrea una mala alimentación, este propuesta educativa a más de enriquecer los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable y estilos de vida saludables, también contribuirá a fortalecer loncheras mejor equipadas y un mejor rendimiento académico, adicionalmente difundiremos el mensaje al resto de sus familiares que tengan hijos en otras Instituciones en edad escolar y ya si conseguiremos poco a poco personas más conscientes de tener una alimentación adecuada.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Diseñar una Propuesta Educativa de Alimentación Saludable dirigido a los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Riobamba. 2015.

B. ESPECIFICO

- Identificar características sociodemográficas.
- Diagnosticar los conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable.
- Elaborar planes de intervenciones educativas en Alimentación Saludable.

III. MARCO TEÓRICO

1. Alimentación.

Actividad voluntaria con la cual los seres vivos cumplen un proceso de ingerir distintos tipos de alimentos con el fin de proveer y recibir los nutrientes necesarios para su organismo y mantener su supervivencia.

1.1. Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

GRUPO	CONCEPTO	ALIMENTO AFÍN
Alimentos reparadores	Contienen en mayor cantidad proteínas	La leche, carnes, huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
Alimentos reguladores	Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	Las frutas y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
Alimentos energéticos	Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	Los cereales (maíz, arroz, trigo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.

(6)

2. Alimentación saludable.

Ayuda aportar la energía y los nutrientes necesarios para que las personas estén sanas y fuertes, además de ayudar a prevenir enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes entre otras.

2.1. Características de una alimentación saludable.

Para que una alimentación sea saludable debe cumplir con cinco características fundamentales.

- **Tiene que ser completa:** deberá portar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- **Tiene que ser variada:** debe contener diferentes alimentos como lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carne, pescado, etc., ya que no solo será más agradable, sino porque también abra una mayor seguridad de garantizar que ingiera todos los nutrientes necesarios para su organismo.
- **Tiene que ser suficiente:** en los niños deberá lograr un crecimiento y desarrollo proporcional ya que la cantidad de alimentos que se ingiera ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad en todas las edades.
- **Tiene que ser adaptada:** de acuerdo al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud, incluyendo además su edad, su sexo, su talla y la actividad física que realice.

- **Tiene que ser equilibrada:** todos los nutrientes deberán estar repartidos en porciones. Así, los hidratos de carbono deberán estar entre un 55% y un 60% de las kilocalorías totales al día; las grasas entre un 25% y un 30%; las proteínas, entre un 12 y un 15% y consumir entre 1,5 a 2 litros de agua durante el día. (7)

3. Nutrición

Es el conjunto de procesos que ayuda a que el organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (es decir de la boca para adentro) y así cumpla con un metabolismo adecuado.

3.1. Requerimientos Nutricionales

Son las cantidades de nutrientes biológicamente existentes en los alimentos que den ser digeridos, absorbidos y utilizados por el organismo, los mismos que un individuo debe comer para cubrir sus necesidades.

3.2. Nutrientes

Sustancias que se encuentran dentro de los alimentos, las mismas que el cuerpo necesita para realizar sus funciones y mantener la salud. Existen seis tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas, Minerales y Fibra.

3.2.1. Proteínas

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes, mariscos, lácteos, huevos, embutidos y granos.

3.2.2. Carbohidratos

Nos brindan la energía y calor necesario para movernos y desarrollar las actividades diarias. Son de origen vegetal y se encuentran en los cereales y sus productos (harinas, pastas), en los tubérculos, verduras, miel, y granos como las arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles.

3.2.3. Grasas

Son la fuente con mayor concentración de energía para el cuerpo y el cerebro, forman parte de los tejidos y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación, se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, lácteos, aceites vegetales, margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistacho, almendras, nuez.

3.2.4. Vitaminas

Las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico, cumplen funciones esenciales para el organismo, ayudan en el proceso de transformación de energía y defienden al cuerpo de enfermedades, además se encuentran en

casi todos los alimentos en especial en frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

3.2.5. Minerales

Los principales minerales son el calcio, hierro, yodo y el zinc, ellos actúan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, la reproducción humana, funciones musculares, entre otras funciones.

3.2.6. Fibra

Ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre, esta se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas, frutas, granos, verduras y cereales integrales.

4. Hábitos alimenticios

Son las prácticas adquiridas durante la vida que influyen en nuestra alimentación, como por ejemplo llevar una dieta equilibrada, variada y acompañada de la actividad física es la fórmula perfecta para conllevar una vida sana.

4.1. Importancia de los hábitos alimenticios

Para que las personas se mantengan fuertes y sanos, es importante llevar una alimentación adecuada. Recuerde que no sólo es importante la cantidad de

alimentos que comemos, sino su calidad, debido a que las dos influyen en el mantenimiento adecuado de la salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, y así saber elegir un menú más saludable. (8)

4.2. Factores para crear buenos hábitos alimenticios

- Lavarse las manos antes de comer.
- Crear un ambiente agradable, positivo y tranquilo durante las comidas.
- Establecer y mantener los horarios de comidas
- Agradecer por los alimentos. (9)

5. Problemas nutricionales

Existen varios problemas nutricionales en el mundo, entre los más importantes tenemos desnutrición, obesidad, anorexia y bulimia.

5.1. Desnutrición

Es cuando el cuerpo de una persona no obtiene los nutrientes suficientes en su organismo. Esto suele reflejar el consumo de una dieta inadecuada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

a. Causas de la desnutrición.

- Disminución de la ingesta dietética.

- Aumento de los requerimientos, como ocurre por ejemplo en los lactantes prematuros, en infecciones, traumatismo importante o cirugía.
- Psicológica; como la depresión.
- La persona no está recibiendo suficiente alimento.
- Puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos nutrientes no son digeridos apropiadamente.
- La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra en países de medio oriente, afectan especialmente a los niños que no pueden defenderse por sí solos.

b. Consecuencias de la desnutrición

- Si la desnutrición no se trata a tiempo, puede ocasionar discapacidad mental y física, enfermedades crónicas e incluso la muerte.
- Incrementa el riesgo de mortalidad infantil a nivel hospitalario.
- Retraso en el crecimiento y desarrollo, un niño que no se alimenta es un niño que no juega, no aprende y no se desarrolla normalmente.
- La desnutrición afecta directamente a la talla y si no se ha recuperado en la etapa de la adolescencia como consecuencia tendremos una población mayoritaria con talla baja. (10)

5.2. Obesidad

Es una enfermedad crónica tratable, producida por un exceso de tejido adiposo en el cuerpo, el mismo que es perjudicial para la salud. Aparte del problema

que de por sí representa la obesidad, este con lleva patologías graves como la diabetes, la hipertensión, las complicaciones cardiovasculares e incluso cáncer gastrointestinal.

La obesidad puede ser clasificada como leve (del 20 al 40 por ciento de sobrepeso), moderada (del 41 al 100 por cien de sobrepeso) o grave (más del cien por cien de sobrepeso). La obesidad es grave en solamente el 0,5 por ciento de las personas obesas.

a. Causas de la obesidad

- La causa primordial es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y entre las que se gastan.
- Incremento en el consumo de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares.
- Disminución de la actividad física.
- A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y en la actividad física son resultado de una serie de cambios ambientales y sociales, los mismos que son asociados al desarrollo y a la falta de políticas de apoyo.

b. Consecuencias de la obesidad

Incremento en enfermedades no transmisibles, como:

- Las enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes.
- Trastornos del aparato locomotor.
- Enfermedades cardiovasculares,

- Cáncer del endometrio, la mama, el colon, entre otros.

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

Además la obesidad infantil se asocia con una probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.

Pero además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan enfermedades cardiovascular. (11)

5.3. Anorexia

Es un trastorno de conducta alimentaria, que consiste en una pérdida de peso provocada por la misma persona y acarrea un estado de inanición, este trastorno se caracteriza por el miedo de aumentar de peso, y por una percepción distorsionada del propio cuerpo, hace que el enfermo se vea gordo, aunque su peso sea demasiado bajo.

Por lo general comienza con la eliminación de los hidratos de carbono, ya que existe la falsa creencia de que engordan, luego rechaza las grasas, las proteínas e incluso los líquidos, llevando a casos de deshidratación extrema. A estas medidas se les pueden sumar otras conductas asociadas como la utilización de diuréticos, laxantes, purgas, vómitos provocados o exceso de ejercicio físico. Las personas afectadas pueden perder desde un 15 a un 50 por

ciento, de su peso corporal, este trastorno suele asociarse con problemas psicológicos graves que provocan cambios de comportamiento.

a. Causas de la Anorexia

Sus causas son desconocidas, pero los factores sociales cumplen un papel fundamental aquí. A pesar que existen otros factores socioculturales que pueden desencadenar esta enfermedad, es posible que una parte de la población tenga una mayor inclinación física a sufrir este trastorno, libremente de la presión que pueda existir en el entorno. Por ello existen de factores generales que precipitan el desarrollo de la enfermedad.

- Muerte de un ser querido.
- Separación de los padres.
- Alejamiento del hogar.
- fracasos escolares.
- Accidentes.
- Bullying
- Sucesos traumáticos.
- Moda
- Modelos a seguir, como celebridades

b. Consecuencias de la Anorexia

Existe una serie con complicaciones más serias, que incluso pueden llevar a necesitar de apoyo psicológico para poder sobrellevar las consecuencias tan graves que acarrea este trastorno.

- Las pulsaciones cardiacas se reducen, lo que pueden provocar en un paro cardiaco.
- Presión arterial baja
- Desaparece la menstruación en las mujeres (amenorrea).
- Disminuye la masa muscular.
- Anemia.
- Aparece un vello fino y largo, llamado lanudo.
- Estreñimiento crónico.
- Una sensación constante de frío.
- La piel se deshidrata.
- Las palmas de las manos y las plantas de los pies se vuelven de un color amarillento.
- Las uñas se rompen y se quiebran con facilidad.
- Se cae el cabello.
- Los dientes se debilitan y se vuelven amarillos.
- Dolores abdominales. (12)

5.4. Bulimia

Enfermedad con la cual una persona es incapaz de dominar los impulsos que le lleve a comer, teniendo episodios regulares de comer en exceso, luego tienen sentimiento de culpa y vergüenza de ingerir tantos alimentos lo que les lleva a inducirse vómito, emplear laxantes o diuréticos y así sentirse mejor y evitar el aumento de peso.

Las personas con este trastorno tienen cerca de 15 episodios de atracones y vómitos, y su peso es normal, por lo que resulta difícil detectar la enfermedad. En un solo atracón pueden llegar a consumir de 10.000 a 40.000 calorías.

a. Causas de la Bulimia

En esta enfermedad intervienen varios factores biológicos, psicológicos y sociales que alteran la visión que la persona tiene de sí mismo y responden a un gran temor a engordar, esta persona siempre se ve gordo, aun cuando su peso es normal, pero no puede cohibir sus ansias de comer. Generalmente la bulimia se manifiesta tras haber realizado numerosas dietas, además el propio enfermo se pone limitaciones sobre ciertos alimentos lo que le lleva a un fuerte estado de ansiedad y a la necesidad de consumir grandes cantidades de comida.

Hasta el momento se desconoce la vulnerabilidad biológica implicada en el desarrollo de la enfermedad y son más conocidos algunos factores desencadenantes relacionados con el entorno social, las dietas y el temor a las

burlas sobre el físico. Muchos de los factores coinciden con los de la anorexia, como los trastornos afectivos surgidos en el seno familiar, el abuso de drogas, la obesidad, la diabetes mellitus, determinados rasgos de la personalidad y las ideas distorsionadas del propio cuerpo.

b. Consecuencias de la Bulimia

El comportamiento de los bulímicos suelen tener poca incidencia sobre el peso de los afectados, pero los atracones y vómitos, conjuntamente con el abuso de laxantes, provoca otros efectos perjudiciales sobre la salud:

- Deshidratación y desequilibrio electrolítico.
- Trastornos gastrointestinales, que pueden derivar en colon irritable, pancreatitis, rotura esofágica, entre otras
- Lesiones de garganta y esófago.
- Disminución del esmalte dental.
- Ansiedad
- Depresión
- Disminución de los niveles de glucosa, cloro, calcio y potasio en la sangre
- Trastornos cardíacos.
- Descalcificación de los huesos
- Irregularidades menstruales.
- Pérdida de la libido
- Desinterés por las relaciones sociales.
- Riesgo elevado de suicidio. (13)

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente trabajo se desarrolló con los padres de familia de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, 2015. En un periodo comprendido de Marzo – Julio 2015

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN

- Características sociodemográficas.
- Conocimientos sobre Alimentación Saludable.
- Prácticas sobre Alimentación Saludable

2. DEFINICIÓN

- **Características sociodemográficas.**-Son el conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles.
- **Conocimientos sobre Alimentación Saludable.**-La alimentación saludable es la que permite que el niño/a y adolescente crezcan, se desarrolle y mantenga una salud óptima, previniendo enfermedades degenerativas relacionadas con la alimentación cuando sea adulto.

- **Prácticas sobre Alimentación Saludable.**-Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en torno a su alimentación.

3. OPERACIONALIZACION

VARIABLE	CATEGORÍA /ESCALA	INDICADOR
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.	Edad 25-30 años 31-36 años 37-42 años 43-y mas	Porcentaje según la edad de los padres.
	Estado civil Soltero/a Casado/a Divorciado /a Viudo /a Unión libre	Porcentaje de los padres según su estado civil
	Nivel de Instrucción Primaria Secundaria Superior Posgrado	Porcentaje de los padres según su nivel de instrucción.
CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.	Conocimiento de la definición de alimentación Correcto Incorrecto	Porcentaje de padres que saben sobre la definición de alimentación.

	<p>Conocimiento de la definición de alimentación saludable</p> <p>Correcto Incorrecto</p> <p>Conocimiento de la clasificación de los alimentos</p> <p>Correcto Incorrecto</p> <p>Conocimiento de los alimentos que debe contener un plato para que sea nutritivo.</p> <p>Correcto Incorrecto</p> <p>Conocimiento sobre los problemas de origen nutricional</p> <p>Correcto Incorrecto</p>	<p>Porcentaje de padres que saben sobre la definición de alimentación saludable.</p> <p>Porcentaje de padres que saben sobre la clasificación de los alimentos.</p> <p>Porcentaje de los conocimientos de los alimentos que debe contener un plato para que sea nutritivo</p> <p>Porcentaje de conocimiento sobre los problemas de origen nutricional</p>
<p>PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p>	<p>Cuántas comidas consume durante el día</p> <p>3 4 5</p>	<p>Porcentaje de cuantas comidas consume durante el día.</p>

	<p>Que grupo de alimento es el más común en su dieta diaria. Leche y derivados Azúcares Frutas y verduras Proteínas (carne, pescado, huevos) Hidratos de carbono (pan, arroz, pastas, legumbres) Aceites, Margarinas</p> <p>Que realiza usted como hábitos alimenticios. Lavarse las manos antes de comer. Consumir alimentos sanos. Establecer una hora fija de la comida.</p> <p>Cuántas veces a la semana consume comida chatarra. 1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana Todos los días</p> <p>Con quien come Familia Amigos Solo Otros</p>	<p>Porcentaje del grupo de alimento es el más común en su dieta diaria.</p> <p>Porcentaje de lo que realiza como hábitos alimenticios.</p> <p>Porcentaje de veces que consume comida chatarra a la semana.</p> <p>Porcentaje de con quien come.</p>
--	--	---

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación fue de tipo descriptiva con corte transversal

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

UNIVERSO

La unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, tiene un total de 606 padres de familia, por lo que se vio necesario trabajar con una muestra.

MUESTRA

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó una muestra probabilística.

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

p: Variabilidad positiva (0,5)

q: Variabilidad negativa (0,5)

e: Margen de error 5% (0,05)

Z: Nivel de confianza 95% (1,96)

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N-1)(e)^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{606 \cdot 3,84 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(606 - 1)(0,05)^2 + 3,84 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{581.76}{1,5125 + 0,96}$$

$$n = 235.3$$

$n = 235 \text{ padres}$

La recolección se realizó en forma aleatoria simple.

E. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

Para poder identificar las características sociodemográficas de los padres de familia de la Básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, se aplicó una encuesta, la misma que contenía preguntas tales como: edad, estado civil y nivel de instrucción.

Para identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable se aplicó una encuesta de CAP a los padres de familia. La encuesta fue validada previa a su aplicación a través de la técnica Moriyama con los siguientes expertos:

NOMBRE DEL EXPERTO	CARGO
ND. Angelica Solis	Docente de nutrición y dietética
ND. Dayana Villavivencio	Docente de nutrición y dietética
ND. Lorena Yaulema	Docente de educación para la salud

Cuyas sugerencias permitieron modificar la encuesta inicial para que esta permita obtener la información necesaria para el presente estudio (Ver Anexo 2)

Una vez aplicada la encuesta estos datos fueron procesados estadísticamente en Excel y luego fueron representados en tablas y gráficos para sus respectivos análisis y discusión.

Se diseñó la propuesta educativa aplicando el modelo de la serie PALTEX de la Organización Panamericana de la Salud. (OPS) (Ver Anexo 1)

V. RESULTADOS

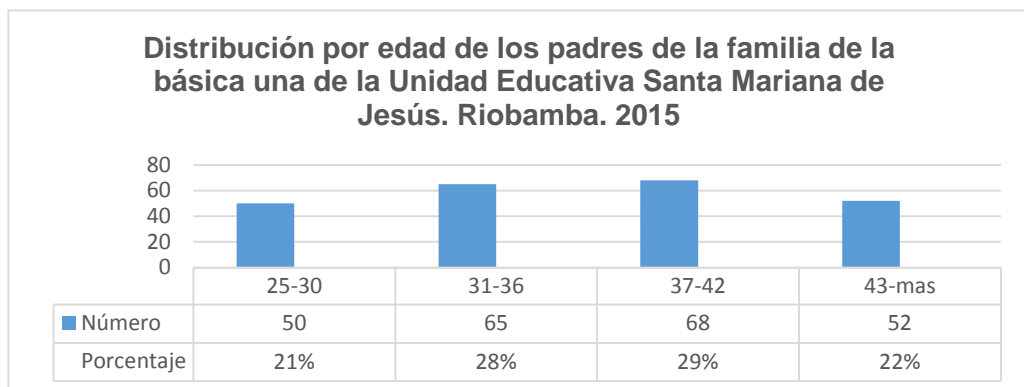
A. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS

Tabla No.1
Distribución por edad de los padres de la familia de la básica una de la
Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Edad	Número	Porcentaje
25-30	50	21%
31-36	65	28%
37-42	68	29%
43-mas	52	22%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No. 1



Fuente: Tabla No.1

Análisis

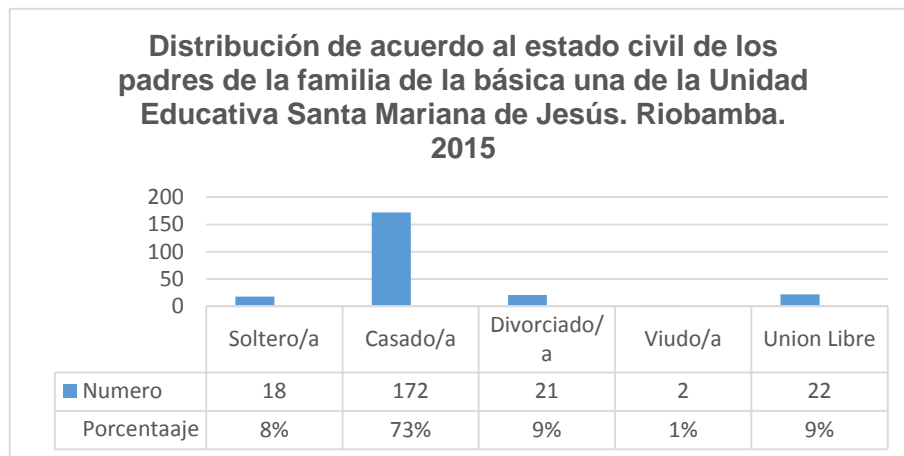
En la encuesta realizada a los padres de familia de la básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, nos muestra existen padres con edades que concilian desde los 25 años hasta los 43 y más. Los porcentajes son muy estrechos entre sí, pero el porcentaje que predomina más que el resto es de un 29% que corresponde a las edades de 37 a 42 años, la misma que va de la mano con un 28% que son de 31 a 36 años. Estos datos son similares aquellos en donde los jefes de hogar están entre los 30 y 39 años que representan el 19,5%, y de 40 a 49 años, figuran el 28,4%. (14)

Tabla No. 2
Distribución de acuerdo al estado civil de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Estado Civil	Número	Porcentaje
Soltero/a	18	8%
Casado/a	172	73%
Divorciado/a	21	9%
Viudo/a	2	1%
Unión Libre	22	9%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No.2



Fuente: Tabla No.2

Análisis

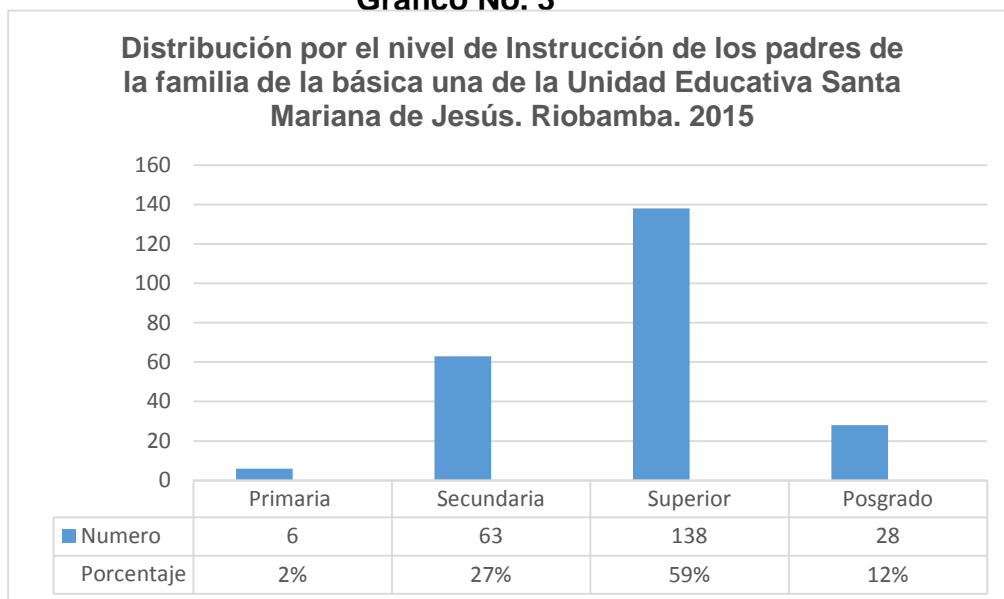
Más de la mitad de los padres de familia de la Unidad Educativa son casados representando el 73%. Mientras que la unión libre y el divorcio lanzan como dato un 9%, así el porcentaje más bajo es con un 1% que corresponde a ser viudo/a. En el 2010 en Ecuador se reconoció un 32.5% de matrimonios, un 20.4% casos de unión libre, un 3.85% de personas viudas y un 1.9% de divorcio. (15)

Tabla No. 3
Distribución por el nivel de Instrucción de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Nivel de Instrucción	Número	Porcentaje
Primaria	6	2%
Secundaria	63	27%
Superior	138	59%
Posgrado	28	12%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No. 3



Fuente: Tabla No.3

Análisis

Con relación a los niveles de instrucción los padres de familia de la Básico Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús poseen un 59% de un grado superior en educación, seguida de la secundaria con un 27%, posgrado con un 12% y finalmente siendo la más baja la primaria con un 2%; este dato se relaciona con los niveles de instrucción de los jefes de hogar del Ecuador en donde la primaria representa un 45%, la secundaria 29,6% y superior un 15,6%, estos datos nacionales son totalmente distintos a los datos alzados en las encuesta de la Unidad Educativa. (16).

Mientras que según el Fascículo Provincial de Chimborazo entregado por los resultados del CENSO del 2010, el nivel de instrucción del sistema educativo vigente según la tasa de asistencia neta es de 77,8 correspondiente a 15-17 años de educación y 95,0 para 5-14 años de educación. (17)

B. CONOCIMIENTOS

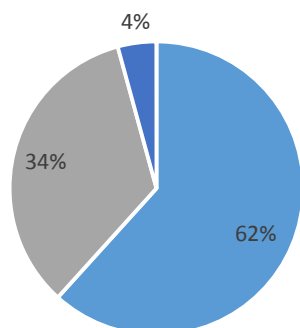
Tabla No. 4
Conocimientos sobre la definición de Alimentación en los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Conocimiento sobre la definición de alimentación	Número	Porcentaje
a. Actividad voluntaria de ingerir alimentos para proveer y recibir los nutrientes necesarios para el organismo.	145	62%
b. Procesos que ayuda a que el organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.	80	4%
c. Es la práctica adquirida durante la vida que influyen en nuestro desempeño diario.	10	34%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No. 4

Conocimientos sobre la definición de Alimentación en los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015



- a. Actividad voluntaria de ingerir alimentos para proveer y recibir los nutrientes necesarios para el organismo.
- b. Procesos que ayuda a que el organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.
- c. Es la práctica adquirida durante la vida que influyen en nuestro desempeño diario.

Fuente: Tabla No.4

Análisis

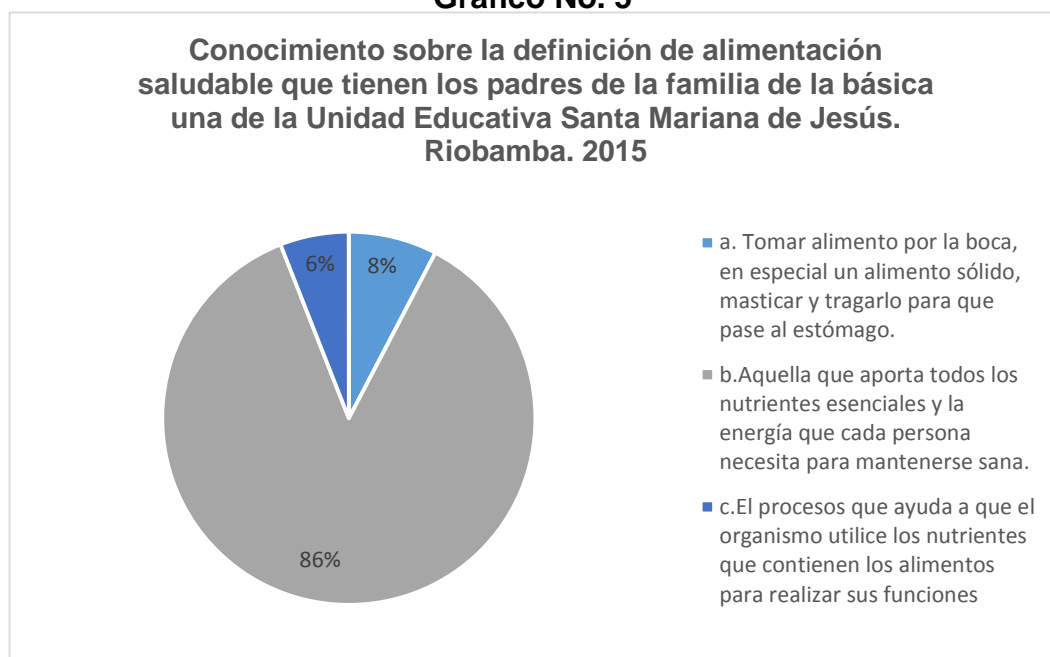
Sobre los conocimientos que poseen los padres de familia sobre alimentación, tienen un concepto correcto demostrado con un 62%, pero el 4% confunde el concepto de alimentación con el concepto de nutrición, mientras que el 34% demuestra no tener claro un concepto, esto puede conllevar a que los padres proporcionen un concepto erróneo a sus hijos, causando confusión en ellos.

Tabla No. 5
Conocimiento sobre la definición de alimentación saludable que tienen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Conocimiento sobre la definición de alimentación saludable	Número	Porcentaje
a. Tomar alimento por la boca, en especial un alimento sólido, masticar y tragarlo para que pase al estómago.	18	8%
b. Aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.	203	86%
c. El procesos que ayuda a que el organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones	14	6%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No. 5



Fuente: Tabla No.4

Análisis

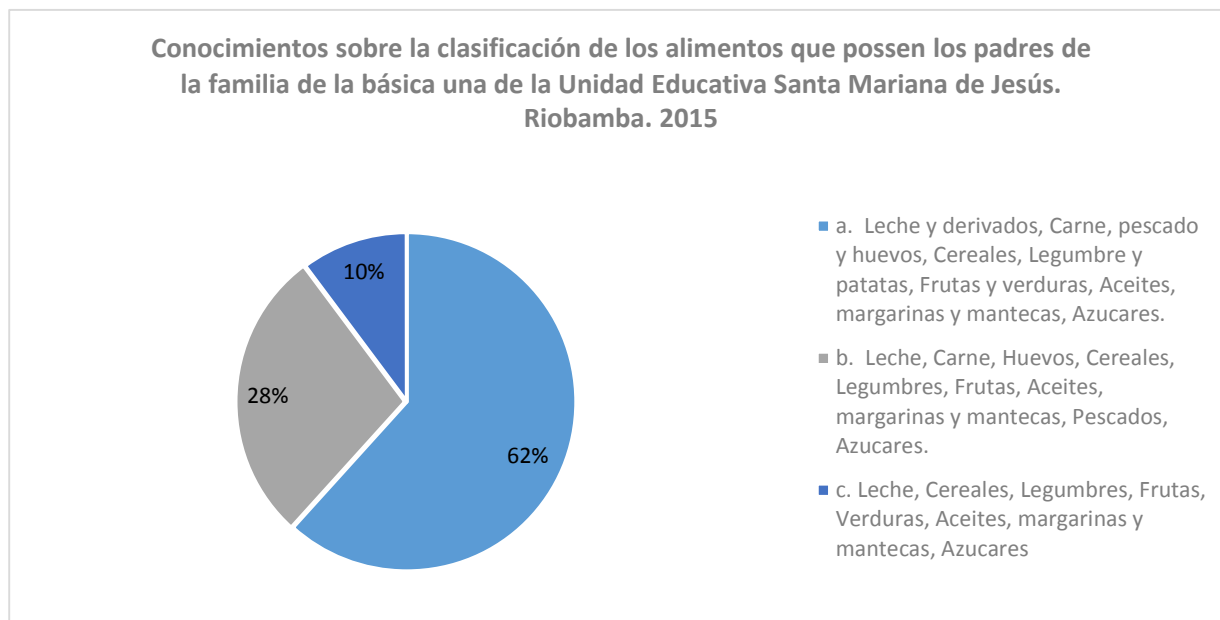
Podemos ver que más de un 50% de padres tienen un concepto correcto de lo que es alimentación saludable demostrado con un 86%, el 8% confunde el concepto de alimentación saludable con el concepto de comer y solamente el 6% lo confunde con el concepto de nutrición.

Tabla No. 6
Conocimientos sobre la clasificación de los alimentos que poseen los
padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa
Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Conocimientos sobre la clasificación de los alimentos	Número	Porcentaje
a. Leche y derivados, Carne, pescado y huevos, Cereales, Legumbre y patatas, Frutas y verduras, Aceites, margarinas y mantecas, Azucares.	145	62%
b. Leche, Carne, Huevos, Cereales, Legumbres, Frutas, Aceites, margarinas y mantecas, Pescados, Azucares.	66	28%
c. Leche, Cereales, Legumbres, Frutas, Verduras, Aceites, margarinas y mantecas, Azucares	24	10%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No. 6



Fuente: Tabla No.5

Análisis

La clasificación de los alimentos es un tema que de igual forma los padres conocen representado con un 62% de veracidad, el 28% piensa que solo ciertos alimentos forman parte de la clasificación obviando algunos como el pescado, patatas, verduras, entre otros, mientras que solo el 10% asegura que las carnes, el pescado he incluso los huevos no forman parte de esta clasificación.

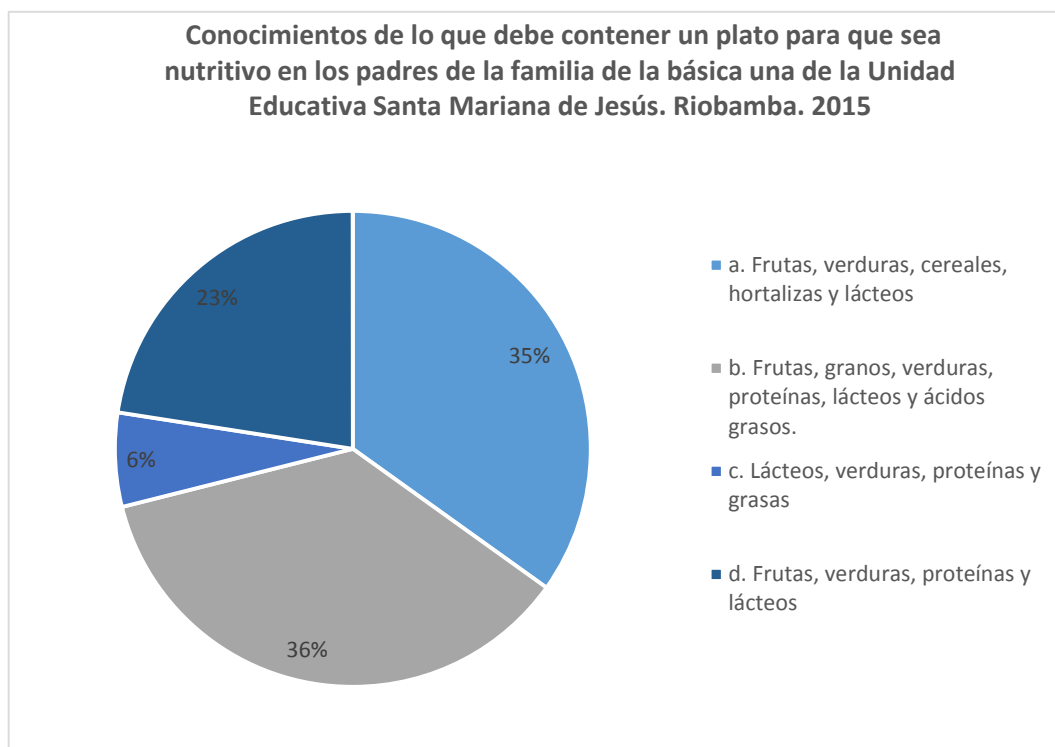
Tabla No. 7

Conocimientos de lo que debe contener un plato para que sea nutritivo en los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Conocimientos sobre lo que debe contener un plato para que sea nutritivo	Número	Porcentaje
a. Frutas, verduras, cereales, hortalizas y lácteos	82	35%
b. Frutas, granos, verduras, proteínas, lácteos y ácidos grasos.	85	36%
c. Lácteos, verduras, proteínas y grasas	15	6%
d. Frutas, verduras, proteínas y lácteos	53	23%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Gráfico No. 7



Fuente: Tabla No.7

Análisis

En cuanto a conocimientos sobre lo que debe contener un plato nutritivo los padres tienen una leve confusión ya que el 36% conocen todo lo que debe poseer, pero el 35% obvia los ácidos grasos, granos y proteínas de sus platos, reemplazándolos con cereales y hortalizas. El 23% asume que un plato debe contener solo frutas, verduras, proteínas y lácteos. Pero solo el 6% obvia de su plato granos y frutas. Dentro de la escala nacional una persona de cada mil, presenta un consumo inadecuado de fibra lo que conlleva a consumir en mayor grado carbohidratos refinados y azúcares, acarreado como consecuencia de esto un bajo consumo de verduras y frutas.

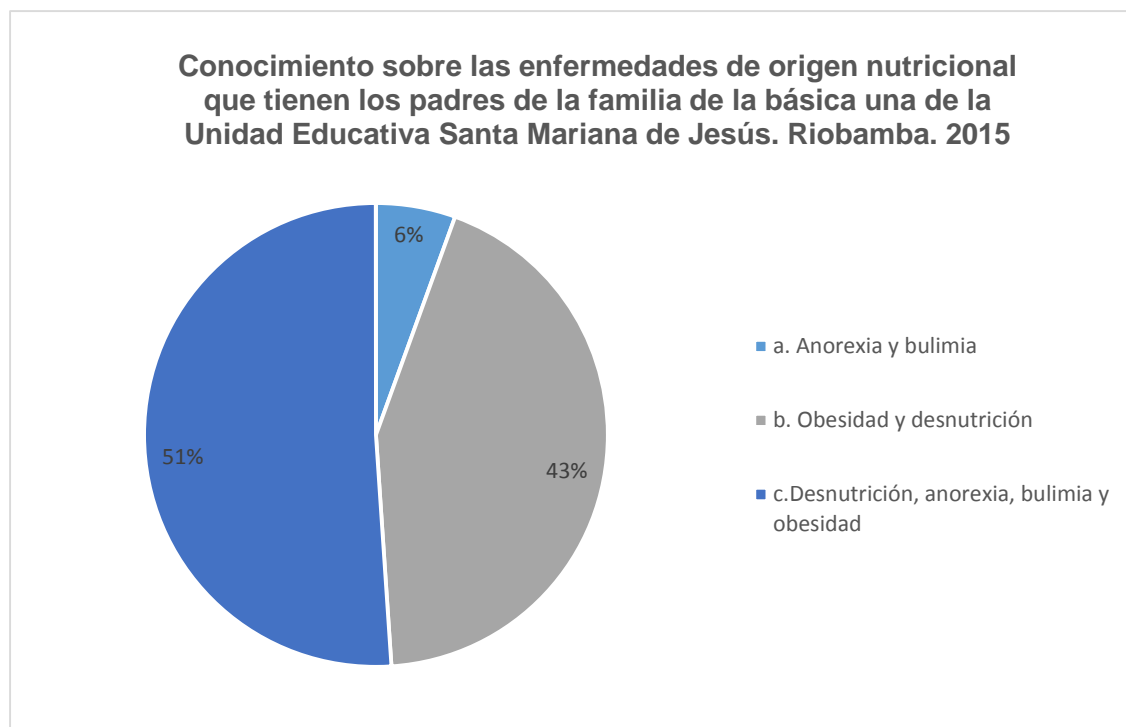
Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2011, nuestro país consta de un consumo incorrecto de vitamina A, zinc, hierro, y representado con un 6,4 % el mal consumo de proteínas, pero lo que más alarma es que existe un consumo excesivo en carbohidratos y alimentos procesados. (18)

Tabla No. 8
Conocimiento sobre las enfermedades de origen nutricional que tienen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Conocimiento sobre las enfermedades de origen nutricional	Número	Porcentaje
a. Anorexia y bulimia	13	6%
b. Obesidad y desnutrición	102	43%
c. Desnutrición, anorexia, bulimia y obesidad	120	51%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No.8



Fuente: Tabla No.8

Análisis

En cuanto a enfermedades de origen nutricional con un 51% los padres demuestran saber las cuatro enfermedades principales, mientras que el 43% solo las asocia con desnutrición y obesidad omitiendo la anorexia y la bulimia debido a que se las relaciona con enfermedades de origen psicológico, pero un 6% piensa que la anorexia y la bulimia son enfermedades de origen nutricional.

En cuanto a desnutrición y obesidad existen datos según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, mostrando que dentro de nuestro país existe un crecimiento acelerado en obesidad infantil, en edades de 5 a 11 años el porcentaje es de 29,9%, pero al mismo tiempo sigue siendo alto el índice de desnutrición en niños menores de 5 años, pese a que ha disminuido a un 25,3% hasta el 2012.

En cuanto a bulimia y anorexia el país no cuenta aún con datos específicos, pero en Cuenca se estima que un 15% de mujeres padecen uno de estos dos problemas, demostrando que tres de cada cinco sufren de bulimia o de anorexia. (19)

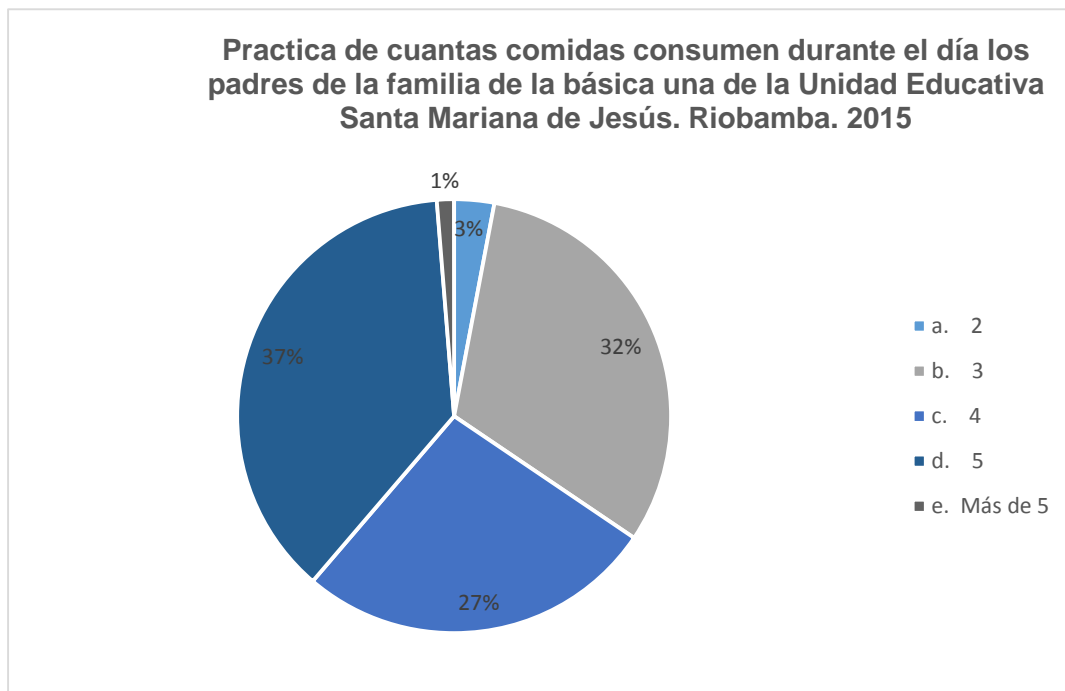
C. PRÁCTICAS

Tabla No. 9
Practica de cuantas comidas consumen durante el día los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Practica de cuantas comidas consumen durante el día.	Número	Porcentaje
a. 2	7	3%
b. 3	74	32%
c. 4	63	27%
d. 5	88	37%
e. Más de 5	3	1%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No.9



Fuente: Tabla No.9

Análisis

Según la encuesta aplicada a los padres de familia de la Unidad Educativa, el 37% consumen cinco comidas diarias lo que es normal en una alimentación, el 32% consumen tres comida lo que puede consistir en desayuno, almuerzo y merienda, además este dato va muy cerca con un 27% que representa el consumo de cuatro comidas al día, y con porcentajes menores del 3% el consumo de dos comidas y del 1% que es más de cinco comidas diarias.

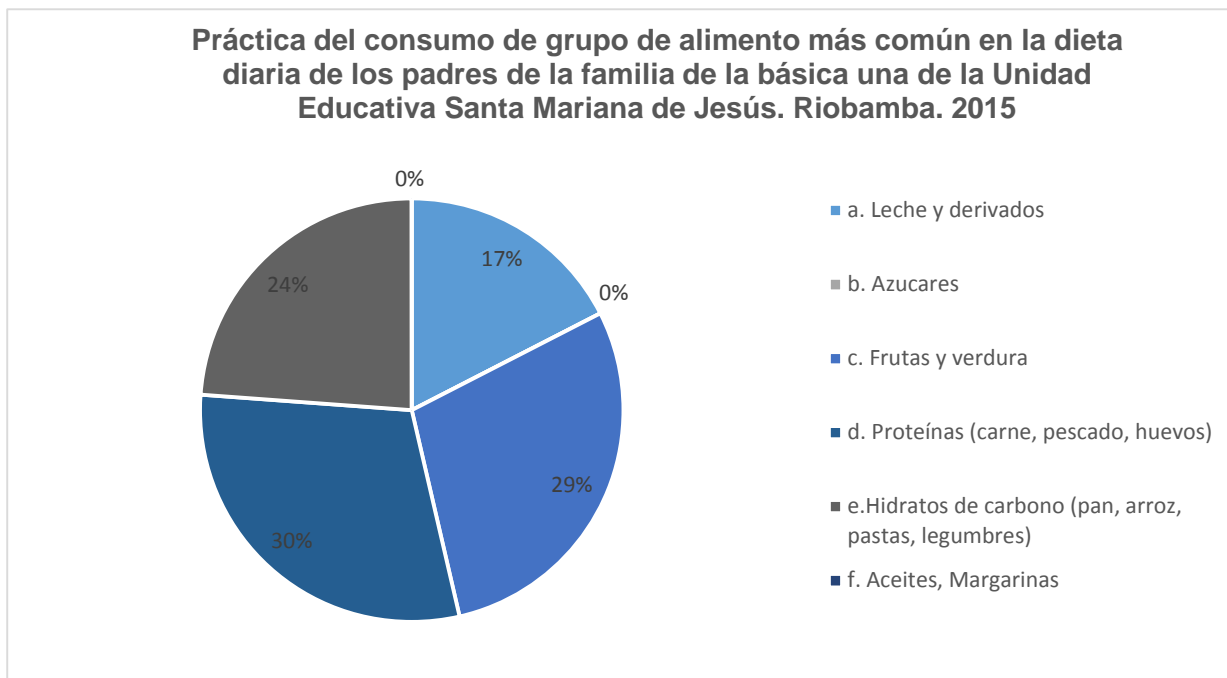
Segundo la revista Ecuador Si, un 77% de personas consumen tres comidas, un 17% consumen dos comidas y solamente un 1% más de tres comidas al día, estos resultados fueron expuestos luego de a ver hecho una encuesta en Quito y Guayaquil por dicha revista, se realizó las encuestas en estas ciudades por ser las ciudades con mayor población en el Ecuador. (20)

Tabla No. 10
Práctica del consumo de grupo de alimento más común en la dieta diaria de los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Practica del grupo de alimentos más común en la dieta diaria	Número	Porcentaje
a. Leche y derivados	41	17%
b. Azucares	0	0%
c. Frutas y verdura	68	29%
d. Proteínas (carne, pescado, huevos)	70	30%
e. Hidratos de carbono (pan, arroz, pastas, legumbres)	56	24%
f. Aceites, Margarinas	0	0%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No.10



Fuente: Tabla No.10

Análisis

El grupo de alimentos que es el más común en la dieta diaria de los padres de familia son las proteínas (carne, pescado, huevos) con un 30%, dato muy estrecho con el consumo de frutas y verduras con un 29%, los hidratos de carbono (pan, arroz, pastas, legumbres) son otros alimentos que no se quedan atrás en el consumo diario con un 24%, seguido con un 17% de leche y sus derivados, mientras que el consumo de azúcares y grasas es 0% en la dieta diaria de los padres de familia.

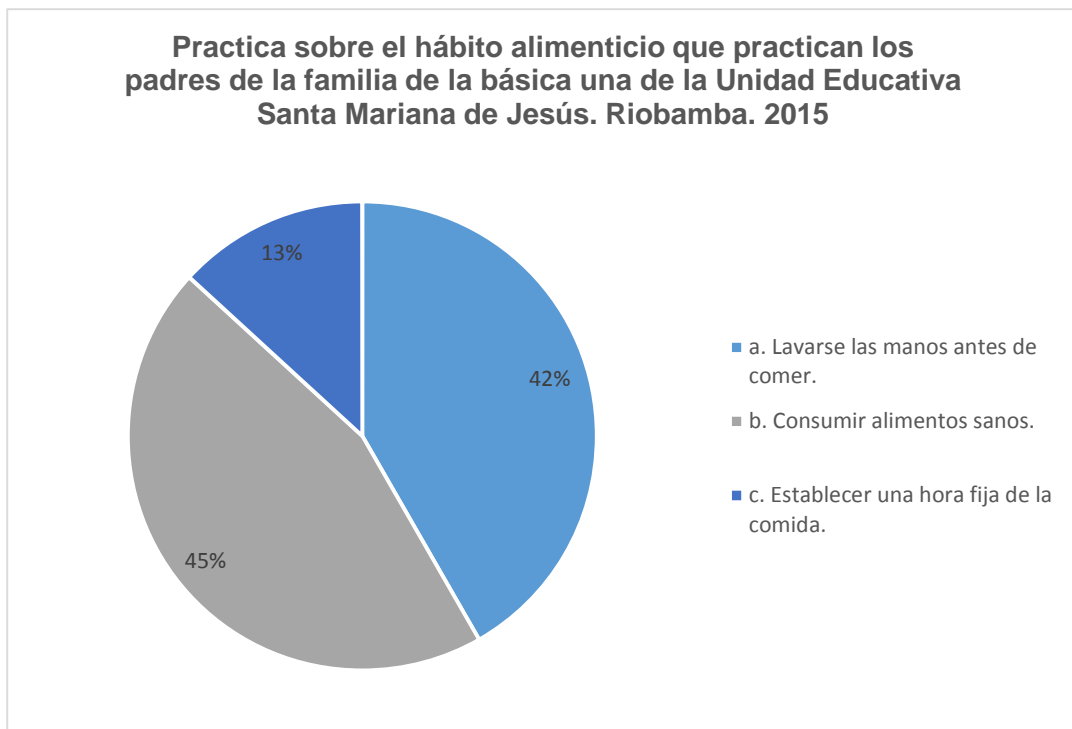
Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ejecutada en nuestro país el consumo promedio de frutas y verduras en los distintos grupos etarios, no consiguen llegar a las recomendaciones internacionales, a pesar que contamos con una riqueza agrícola que ofrece muchos beneficios para el progreso de la cadena productiva. Pero el consumo de proteínas a escala nacional proviene del consumo diario de arroz con un 19.2%, mientras que los carbohidratos como el arroz 47.3%, el azúcar 8.3% y el pan 6%, son aquellos que aportan una gran proporción a su consumo diario. (21)

Tabla No. 11
Practica sobre el hábito alimenticio que practican los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Practica sobre el hábito alimenticio que practican	Número	Porcentaje
a. Lavarse las manos antes de comer.	98	42%
b. Consumir alimentos sanos.	106	45%
c. Establecer una hora fija de la comida.	31	13%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No.11



Fuente: Tabla No.11

Análisis

El hábito alimenticio más común entre los padres de familia es el de consumir alimentos sanos con un 45%, pero el lavarse las manos es un porcentaje significativo con un 42%, mientras que solo un 13% establece una hora fija para su comida.

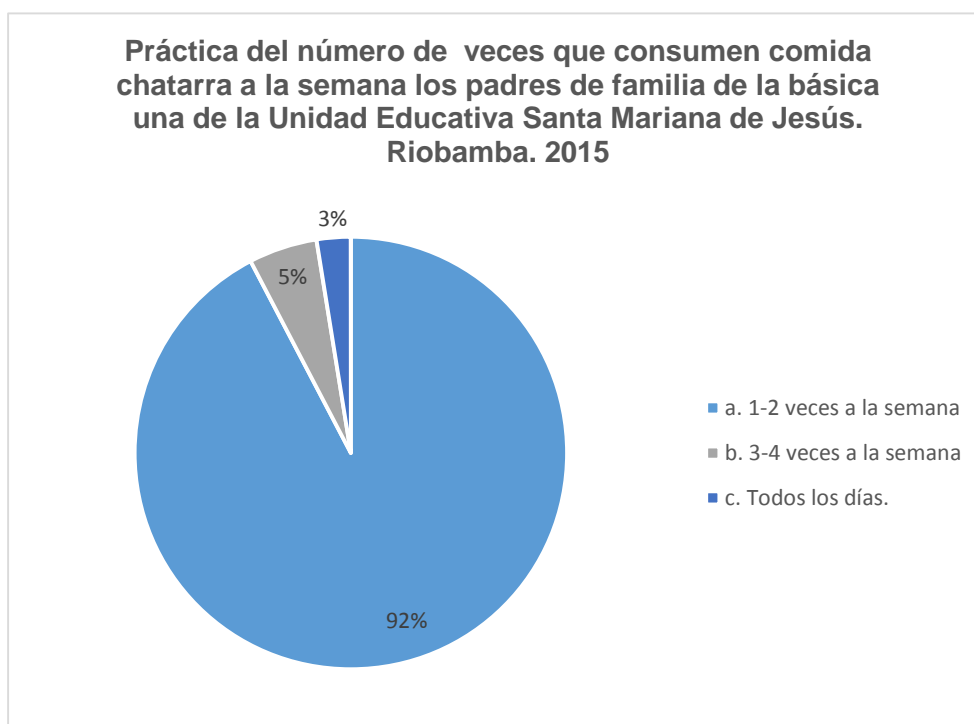
Dentro de nuestro país las enfermedades producidas por malos hábitos alimenticios han incrementado, lo que representa un 25% más en gastos en salud del Ecuador, además el Ministerio de Salud Pública está implementando campañas de promoción sobre hábitos alimenticios como el lavado de manos y lavado de los alimentos antes de consumirlos lo que ayuda a un mejor estilo de vida de las personas. (22)

Tabla No. 12
Práctica del número de veces que consumen comida chatarra a la semana los padres de familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Practica de las veces que consumen comida chatarra a la semana	Número	Porcentaje
a. 1-2 veces a la semana	217	92%
b. 3-4 veces a la semana	12	5%
c. Todos los días.	6	3%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No.12



Fuente: Tabla No.12

Análisis

El 92% de los encuestados dicen consumir de una a dos veces a la semana comida chatarra, el 5% indica comer de tres a cuatro veces a la semana, mientras que el 3% asegura ingerir todos los días comida chatarra.

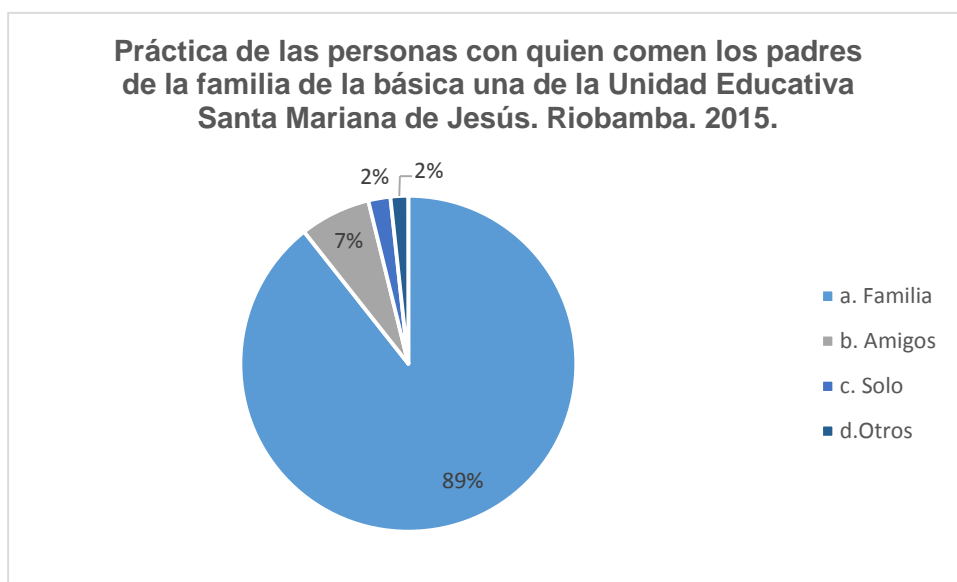
Según los datos de la firma de Ingenieros Consultores Asociados en 2009 los ecuatorianos gastaron cerca de \$48.27 millones en comida chatarra, por lo que el gobierno nacional además como medida para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cerebrovasculares, entre otras proponer asignar un impuesto a la comida chatarra, al mismo tiempo se ayudara a crear un nuevo cambio social, ya que hasta el 2013 se registraron 15.393 muertes por estas enfermedades. (23)

Tabla No. 13
Práctica de las personas con quien comen los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015.

Practica de con quien comen	Número	Porcentaje
a. Familia	210	89%
b. Amigos	16	7%
c. Solo	5	2%
d. Otros	4	2%
TOTAL	235	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la básica una de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2015

Grafico No.13



Fuente: Tabla No.13

Análisis

Los padres de familia recalcan con un 89% comer con su familia, tan solo el 7% asegura comer con amigos, mientras que comer solo está demostrado con un 2%, mismo dato que va de la mano con un 2% a comer con otros lo que significa que comen sus alimentos con sus compañeros de trabajo.

VI. DISCUSIÓN

Según la encuesta aplicada a los padres de familia de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, tienen edades que van de los 25 a los 43 años y más, mientras que la mayor cantidad de ellos son casados con un nivel de instrucción superior, a pesar que según datos del INEC los divorcios siguen aumentando en nuestro país, pero en nuestra provincia prevalece el porcentaje de matrimonios, mientras que la edad promedio de los padres ecuatorianos es de 44 años y que los niveles de instrucción de un padre es secundario.

En lo que concierne a conocimientos sobre alimentación, alimentación saludable, clasificación de los alimentos, lo que debe contener un plato para que sea nutritivo y las enfermedades de origen nutricional la mayoría de los padres de familia tienen un panorama claro, lo que ayuda a que sus hijos en edades escolares tenga una alimentación correcta y por su puesto un buen estado de salud, siendo porcentajes muy bajo los que tienen confusión aun con ciertos conocimientos; en otros países como en Chile y Perú los padres de familia de igual forma de niños en edades escolares cuentan con conocimientos amplios sobre alimentación, pero destacan la necesidad de crear campañas educativas basadas en las necesidades de cada uno de los sector, identificando sus características sociodemográficas, conocimientos y hábitos para crearlas, implementarlas, de esta forma se creara hogares con un amplio conocimientos y prácticas saludables en cuanto a alimentación.

Mientras que finalmente las prácticas que poseen los padres de familia encuestados sobre cuantas comidas consumen durante el día, el consumo del grupo de alimento más común en la dieta diaria, el hábito alimenticio que practican, número de veces que consumen comida chatarra a la semana y las personas con quien comen, lanzando como resultados bastante buenos, demostrando que sus conocimientos son excelentes pero sus prácticas no se ven reflejadas con sus conocimientos, mismo resultado que lanza las encuestas aplicadas a los padres de familia de una estudio realizado en Chile, para llegar a la misma conclusión en donde se pretende crear campañas de educación alimentaria, alimentación saludable y buenos hábitos alimenticios aplicada a niños, padres y maestros para tener resultado positivos.

VII. CONCLUSIONES

- En el presente estudio se pudo establecer las características sociodemográficas de los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Marian de Jesús en donde se establece que la edad oscila entre los 25 a los 43 años y más, la gran mayoría son de estado civil casados con un nivel de instrucción superior.
- Los padres de familia de la unidad educativa tiene un conocimiento amplio y correcto sobre lo que es alimentación, alimentación saludable, clasificación de los alimentos, lo que debe contener un plato para que sea nutritivo y las enfermedades de origen nutricional.
- En lo referente a las prácticas los padres de familia consumían cinco comidas al día, en mayor porción proteínas, su hábito alimenticio consistía en consumir alimentos sanos, pero el consumo de comida chatarra era de uno a dos días y sus alimentos los consumían con su familia
- En base al diagnóstico educativo se diseñó la propuesta educativa de alimentación saludable dirigido a los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Marian de Jesús, considerando una metodología activo participativa, técnicas lúdicas y criterios para evaluación de proceso y sumativa.

VIII. RECOMENDACIONES

- A Los padres de familia de la básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús deberían seguir enriqueciendo sus conocimientos referente alimentación saludable pero poner todos sus conocimientos en práctica a un 100%, con el fin de crear conciencia tanto en ellos como en sus hijos para evitar enfermedades crónico no transmisibles.
- A la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, deben seguir apoyando iniciativas en torno a la educación para la salud a través de diversos programas educativos sobre alimentación saludable y otros temas de interés de los padres de familia, maestros y personal administrativo así como se debe considerar para su ejecución el inicio de cada nuevo año escolar.
- A La Escuela Superior Politécnica de Chimborazo al contar con una escuela de Educación para la Salud, debería presentar su colaboración a las distintas unidades educativas, impartiendo intervenciones educativas referentes a múltiples temas de prevención en salud.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Asociación linfoma, mieloma y leucemia.** Que características debe tener una alimentación saludable.2013. [En línea]
<http://www.aeal.es/index.php/alimentacion-saludable/que-caracteristicas-debe-tener-una-alimentacion-saludable>
2015-03-07 (7)
2. **Diario medico.com.** Anorexia. 2009. [En línea]
<http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/anorexia>
2015-03-07 (12)
3. **Ecuador en cifras.** Ecuador cierra junio con un desempleo del 4.47%. 2014. [En línea]
http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Revistas/revista_postdata_n2_inec.pdf
2015-06-01 (18)
4. **El Comercio.** Los impuestos a la comida chatarra no logran su objetivo si a las personas no les interesa alimentarse sanamente. Ecuador. Septiembre 2014
2015-05-04 (4)
5. **El Telégrafo.** Ecuador gasta más de \$ 48,27 millones en comida rápida al mes. 2014. [En línea]
<http://www.telegrafo.com.ec/economia/item/ecuador-gasta-mas-de-4827-millones-en-comida-rapida-al-mes.html>
2015-06-01 (23)
6. **El Universo.** Niños desnutridos y obesos. Guayaquil, Ecuador. Septiembre 2014.
2015-05-04 (3)
7. **El Universo.** Ecuador en números: alimentos. 2012. [En línea]
<http://www.eluniverso.com/2012/01/31/1/1363/ecuador-numeros-alimentos.html>
2015-06-01 (20)

8. **El Telégrafo.** Ecuador gasta más de \$ 48,27 millones en comida rápida al mes. 2014. [En línea]
<http://www.telegrafo.com.ec/economia/item/ecuador-gasta-mas-de-4827-millones-en-comida-rapida-al-mes.html>
2015-06-01 (23)
9. **Freire, WB. Ramírez Luzuriaga, MJ. Belmont, P. Mendieta, MJ. Silva Jaramillo, K. Romero, N.** ENSANUT-ECUA 2011-2013. Quito.2013
2015-05-04 (2)
10. **Fundación José María Bendoga.** Alimentación y nutrición. Venezuela. 2014. [En línea]
http://www.fundacionbengoia.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp
2015-03-07 (6)
11. **Guía de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.** 2014
2015-03-07 (8)
12. **Instituto nacional de estadísticas y censos. (INEC).** 2010. [En línea]
<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/>
2015-06-01 (14)
13. **Instituto nacional de estadísticas y censos. (INEC).** Fascículo nacional. 2010. [En línea]
http://www.inec.gob.ec/cpv/descargables/fasciculo_nacional_final.pdf
2015-06-01 (15)
14. **Leaity, G.** UNICEF Ecuador.2014 [En línea]
http://www.unicef.org/ecuador/media_27842.htm
2015-05-04 (1)
15. **Medline Plus.** Desnutrición. 2013. [En línea]
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000404.htm>
2015-03-07 (10)

16. **Ministerio de Educación del Ecuador.** Programa de alimentación. Quito- Ecuador. 2013. [En línea]
<http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
2015-05-04 (5)
17. **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Obesidad y Sobrepeso. Enero 2015. [En línea]
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2015-03-07 (11)
18. **Palacios, G.** Nutrición básica. Pg.04. Cuenca. Ecuador. 2005.
2015-03-07 (9)
19. **PP, El Verdadero.** En Ecuador hay 2 millones de padres jefes de hogar, según INEC. Guayaquil. 2011. [En línea]
<http://www.ppelverdadero.com.ec/pp-al-dia/item/en-ecuador-hay-2-millones-de-padres-jefes-de-hogar-segun-inec.html>
2015-06-01 (16)
20. **Resultados del censo 2010 de población y vivienda en el Ecuador.** Fascículo provincial de Chimborazo. 2010. [En línea]
<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-%20lateral/Resultados-provinciales/chimborazo.pdf>
2015-06-15 (17)
21. **Secretaria Nacional de Comunicación.** Consumo de comida chatarra principal causa de enfermedades como diabetes e hipertensión. 2014.[En línea]
<http://www.comunicacion.gob.ec/consumo-de-comida-chatarra-principal-causa-de-enfermedades-como-diabetes-e-hipertension/>
2015-06-01 (22)
22. **UNICEF.** UNICEF resaltó la necesidad de promover una alimentación saludable para combatir la obesidad y desnutrición infantil. Quito- Ecuador. Agosto 2014. [En línea]
http://www.unicef.org/ecuador/media_27842.htm
2015-06-01 (19)

23. **Web consultas.** Bulimia. 2014. [En línea]
<http://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/bulimia>
2015-03-07 (13)

24. **Wilma B, Freire. Carlos, Larrea, Ana, Larrea. Roberto, Montoya. MariaJose, Ramirez. Katherine, Silva.** Encuesta nacional de salud y nutrición. Tomo 1. Quito- Ecuador. 2013
2015-06-01 (21)

X. ANEXOS

Anexo 1.Propuesta educativa



**DISEÑO DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA DIRIGIDA A LOS
PADRES DE FAMILIA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA
BÁSICA UNO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE
JESÚS, RIOBAMBA SEPTIEMBRE 2015 – ENERO 2016**

KAROLYN VIVIANA VELASTEGUI VALLEJO

UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS,

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

PROBLEMA: Falta de conocimientos e inadecuadas prácticas sobre alimentación saludable de los padres de familia de la Básica Uno de la Básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.

DATOS INFORMATIVOS DEL PROGRAMA

- **TÍTULO DEL PROGRAMA:** Diseño de un programa educativo dirigido a los padres de familia de la básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, Riobamba Septiembre 2015 – Enero 2016
- **PARTICIPANTES:** 606 padres de familia de las y los alumnos de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.
- **RESPONSABLES:** Viviana Velastegui

1.- JUSTIFICACIÓN

La falta de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable de los padres de familia de la básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús se caracterizó por presentar un conocimiento amplio sobre lo que es alimentación, alimentación saludable, clasificación de los alimentos, lo que debe contener un plato para que sea nutritivo y las enfermedades de origen nutricional, pero en lo que a prácticas se refiere los padres de familia consumían cinco comidas al día, en mayor porción proteínas, su hábito alimenticio consistía en consumir alimentos sanos, pero el consumo de comida chatarra era de uno a dos días y sus alimentos los consumían con su familia.

Se va a trabajar con los padres de familia de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús por la apertura que nos brindaron las

distintas autoridades responsables dentro de la Institución de manera especial a la Hermana Mely Aldear coordinadora de la Básica Uno. Además de contar con el apoyo y la colaboración de los padres de familia representantes de cada una de las y los estudiantes del establecimiento al sentirse motivados de formar parte de esta nueva propuesta educativa, además podremos llegar de una forma más eficaz y directa a los padres de familia a que ellos son los responsables directos de una alimentación saludable en las niñas y niños, al mismo tiempo de contar con resultados favorables para sus hijos dentro de su desarrollo escolar y familiar.

La finalidad de esta propuesta educativa es mejorar los conocimientos y prácticas que poseen los padres de familia mismas que son impartidas a sus hijos, de esta forma podremos ayudar a garantizar un mejor crecimiento y desarrollo, para que cuenten con una infancia plena y disfruten de ella.

Los resultados de esta propuesta educativa se difundirán mediante la entrega de un informe final a las autoridades y de igual forma a padres de familia de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.

Los resultados serán utilizados para promover actividades educativas a futuro dentro de la institución, estas actividades educativas serán a beneficio de todos los estudiantes, ya que se cuenta con el apoyo y colaboración tanto de autoridades como de maestros y padres de familia. Además los niños podrán desarrollar conductas alimenticias saludables las que como dijimos ayudaran a su pleno desarrollo durante su infancia.

La propuesta educativa es un gran aporte para la Institución debido a que dentro de la Unidad Educativa no existe un proceso sistematizado sobre educación para la salud en ningún tema que sea de apoyo y beneficio para los estudiantes, además vale recalcar que con este propuesta educativa a más de mejorar los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en los padres de familia, se pretende que exista nuevas propuestas con temas de igual importancia para los estudiantes de la Básica Uno.

2. OBJETIVOS

A. GENERAL

Diseñar una propuesta educativa dirigida a los padres de familia de la básica uno para mejorar sus conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en la Básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, Riobamba .Septiembre 2015 – Enero 2016

B. ESPECIFICOS

- Diseñar intervenciones educativas sobre alimentación saludables dirigida a los padres de familia de la Básica Uno.
- Plantear acciones de Educación para la Salud
- Establecer un sistema de evaluación proceso de la propuesta.

C.- META

- Al mes de Enero del 2016 se mejora los conocimientos sobre alimentación saludable en un 75% en los padres de familia de la Básica Uno Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús
- Al mes de Enero del 2016 se mejora las prácticas sobre alimentación saludable en un 30% en los padres de familia de la Básica Uno Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús

3. SELECCIÓN DE RECURSOS

TIPOS DE RECURSOS	CONSIDERACIONES PARA PLANEAR Y EVALUAR UN PROGRAMA
1. Presupuesto	<ul style="list-style-type: none">• Se utilizara un total de \$100
2. Recursos Humanos (RRHH)	<ul style="list-style-type: none">• Viviana Velastegui (capacitadora)• Hermana Mely Aldear (coordinadora)• Maestras (veedoras)
3. Infraestructura	<ul style="list-style-type: none">• Auditorio de la básica uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús vía San Luis.
4. Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Hojas volantes• Hojas de sugerencias
5. Equipos	<ul style="list-style-type: none">• Infocus• Computadora• Micrófono y parlante
6. Tiempo	<ul style="list-style-type: none">• Cinco capacitaciones, una cada día de 80 minutos aproximadamente en el periodo Septiembre 2015 - Enero 2016

4. Desarrollo de un Plan de Acción: Aquí deben constar todas las actividades que van a desarrollar durante la ejecución y evaluación de todo el programa

PLAN DE ACCIÓN				
Actividad	Fecha	Recursos	Responsable	Criterios de resultados
Estudio de campo de las y los estudiantes de la Unidad Educativa	6 y 17 de abril del 2015	Humanos Materiales	Viviana Velastegui	70% del estudio de campo realizado
Aplicación de encuestas para medir conocimientos y prácticas de los padres de familia	Mayo 25 del 2015	Humanos Materiales	Viviana Velastegui (capacitadora y encuestadora)	90% de encuestas aplicadas
Planificación de las intervenciones educativas	Junio-Julio 2015	Humanos Materiales	Viviana Velastegui (capacitadora)	80% planificaciones educativas diseñadas

			Hermana Mely Aldear (coordinadora)	
Diseñar las hojas volantes	1-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui	90% de hojas volantes diseñadas
Reproducir las hojas volantes	3-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui	90% de hojas volantes reproducidas
Capacitar a las vendedoras de los bares de la institución.	4-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui (capacitadora)	75% de vendedoras de los bares de la institución capacitadas
Entrega de la hojas volantes de acuerdo al número de estudiantes por grado	7-09-2015	Humanos Materiales	Viviana Velastegui Maestras(veedoras)	85% hojas volantes entregadas

Implementación de la primera intervención educativa sobre loncheras saludables dirigida a Inicial.	14-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui (capacitadora) Maestras (veedoras)	75% de estudiantes participan en el evento.
Implementación de la segunda intervención educativa sobre combinación de alimentos a los primeros y segundos grados	15-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui (capacitadora) Maestras (veedoras)	75% de estudiantes participan en el evento
Implementación de la tercera intervención educativa sobre menú saludable diario dirigido a los terceros y cuartos grados	16-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui (capacitadora) Maestras (veedoras)	75% de estudiantes participan en el evento.

Implementación de la cuarta intervención educativa sobre grupo de alimentación dirigido a los quintos y sextos grados	17-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui (capacitadora) Maestras (veedoras)	75% de estudiantes participan en el evento
Implementación de la quinta intervención educativa sobre generalidades de alimentación saludable dirigido a los séptimos grados	18-09-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui (capacitadora) Maestras (veedoras)	75% de estudiantes participan en el evento
Realizar 5 carteleras con mensajes educativos sobre salud	7-14-21-28/septiembre 5-12-19-26/octubre 2-9-16-23-30/noviembre 7-14-21-28/diciembre	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui (veedora) Maestras (coordinadora)	80% de carteleras con mensajes sobre salud realizadas

	4-11-18-25/enero			
Realizar 5 reuniones de equipo para evaluar el proceso el programa	Septiembre 2015-enero 2016	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui	70% de reuniones realizadas
Aplicar una encuesta CAPL de evaluación	5-10-2015	Humanos Materiales Tecnológicos	Viviana Velastegui	Mejorar conocimientos en un 70%

5. METODOLOGÍA

- **Localización y Duración.-** La propuesta educativa se aplicará en la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús se encuentra ubicada en el Km 1 vía a San Luis, del canto Riobamba, Provincia de Chimborazo, Septiembre 2015 – Enero 2016
- **Población beneficiaria directa.-** 606 padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús
- **Población beneficiaria indirecta.-**
 - 606 estudiantes de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús
 - 24 maestros
 - 3 personal administrativos
 - 3 personal de apoyo
 - 3 trabajadoras de los bares
- **Métodos.-** Activo participativo
- **Técnicas.-** Para desarrollar las acciones educativas se van aplicará
 - Videos foro
 - Charlas
 - Talleres
- **Estrategia metodológica.-** Intervenciones educativas a nivel grupal, ya que cada grupo de padres serán capacitados de acuerdo al grado que va cruzando su hijo o hija.
- **Recursos didácticos.-** Hojas volantes, Videos, Hojas de sugerencias y Diapositivas de Power Point.

PLAN DE CLASE No. 1

Tema: Loncheras saludables.				
Objetivo: Identificar los alimentos para la implementación de las loncheras saludables.				
Institución: Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.				
Lugar: Auditorio de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.				
Fecha: Lunes 14-09-2015		Hora: 15:00		Duración: 80 minutos
No. Participantes: 59 padres de familia.		Audiencia: Padres de familia de Inicial paralelo A y B		Responsable: Viviana Velastegui
Actividad	Tiempo	Técnicas	Recursos	Evaluación
Saludo y Bienvenida	10 minutos	Expositiva	Humano Tecnológico	
Ambientación del grupo	15 minutos	Animación “Empareje las tarjetas”	Humano Tecnológico	

DESARROLLO DE CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Que son y porque crear loncheras saludables ▪ Factores para crear loncheras saludables ▪ Composición por grupo según la función que cumplen los alimentos ▪ Higiene de los alimentos ▪ Ejemplos de loncheras saludables 	40 minutos	Brainstorming	Humano Tecnológico	
Entrega de material educativa	10 minutos		Humano Tecnológico Material	
Cierre y despedida	5 minutos	Expositiva	Humano	

PLAN DE CLASE No. 2

Tema: Combinación de Alimentos.				
Objetivo: Definir la combinación de los alimentos.				
Institución: Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús				
Lugar: Auditorio de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.				
Fecha: Martes 15-09-2015		Hora: 15:00		Duración: 80 minutos
No. Participantes: 137 padres de familia		Audiencia: Padres de familia del Primero y segundo año de básica paralelos A y B		Responsable: Viviana Velastegui
Actividad	Tiempo	Técnicas	Recursos	Evaluación
Saludo y Bienvenida	10 minutos	Expositiva	Humano Tecnológico	
Ambientación del grupo	15 minutos	Animación "Simón dice"	Humano Tecnológico	

DESARROLLO DE CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beneficios ▪ Clasificación de alimentos ▪ Pautas ▪ Ejemplos de combinaciones excelentes 	40 minutos	Lluvia de ideas	Humano Tecnológico	
Entrega de material educativa	10 minutos		Humano Tecnológico Material	
Cierre y despedida	5 minutos	Expositiva	Humano	

PLAN DE CLASE No. 3

Tema: Menú saludable diario		
Objetivo: Emplear menús saludables diarios		
Institución: Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús		
Lugar: Auditorio de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús		
Fecha: Miércoles 16-09-2015	Hora: 15:00	Duración: 80 minutos
No. Participantes: 190 padres de familia	Audiencia: Padres de familia del tercer y cuarto año de básica paralelos A, B y C	Responsable: Viviana Velastegui

Actividad	Tiempo	Técnicas	Recursos	Evaluación
Saludo y Bienvenida	10 minutos	Expositiva	Humano Tecnológico	
Ambientación del grupo	15 minutos	Animación "El barquito"	Humano Tecnológico	

DESARROLLO DE CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivos de un menú saludable ▪ Clasificación de los alimentos ▪ Numero de comidas y porciones ▪ Planificación de menús diarios-semanales 	40 minutos	Scamper	Humano Tecnológico	
Entrega de material educativa	10 minutos		Humano Tecnológico Material	
Cierre y despedida	5 minutos	Expositiva	Humano	

PLAN DE CLASE No. 4

Tema: Grupos de alimentos.		
Objetivo: Reconocer los grupos de alimentos.		
Institución: Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.		
Lugar: Auditorio de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús.		
Fecha: Jueves 17-09-2015	Hora: 15:00	Duración: 80 minutos
No. Participantes: 139 padres de familia	Audiencia: Padres de familia del quinto y sexto año de básica paralelos A y B	Responsable: Viviana Velastegui

Actividad	Tiempo	Técnicas	Recursos	Evaluación
Saludo y Bienvenida	10 minutos	Expositiva	Humano Tecnológico	
Ambientación del grupo	15 minutos	Animación "La pulga en el cuerpo"	Humano Tecnológico	

DESARROLLO DE CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rueda de alimentos ▪ My plate ▪ Leche y derivados. ▪ Carnes, pescados y huevos. ▪ Papas, legumbres y frutos secos. ▪ Verduras y hortalizas. ▪ Frutas ▪ Cereales y derivados ▪ Azúcares ▪ Grasas, aceites y margarinas 	40 minutos	Fases del proceso creativo	Humano Tecnológico	
Entrega de material educativa	10 minutos		Humano Tecnológico Material	
Cierre y despedida	5 minutos	Expositiva	Humano	

PLAN DE CLASE No. 5

Tema: Generalidades de la alimentación saludable		
Objetivo: Reconocer los alimentos saludables en la dieta de los niños		
Institución: Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús		
Lugar: Auditorio de la Básica Uno de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús		
Fecha: Viernes 18-09-2015	Hora: 15:00	Duración: 80 minutos
No. Participantes: 84 padres de familia	Audiencia: Padres de familia de los séptimos años de básica paralelos A y B	Responsable: Viviana Velastegui

Actividad	Tiempo	Técnicas	Recursos	Evaluación
Saludo y Bienvenida	10 minutos	Expositiva	Humano Tecnológico	
Ambientación del grupo	15 minutos	Animación "Me voy de viaje y me llevo"	Humano Tecnológico	

DESARROLLO DE CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Que es alimentación ▪ Que es alimentación saludables ▪ Elementos de una alimentación saludable ▪ Horarios y número de comidas 	40 minutos	Video-Foro	Humano Tecnológico	
Entrega de material educativa	10 minutos		Humano Tecnológico Material	
Cierre y despedida	5 minutos	Expositiva	Humano	

6. SISTEMA DE EVALUACIÓN

a.- **PROCESO.**- Para monitorear el cumplimiento de cada una de las acciones del programa se va realizar:

- Los respectivos informes pos evento
- Encuesta de evaluación del evento. (Ver Anexo 2)
- Reuniones de trabajo en equipo

Se establecen también los siguientes criterios de evaluación

Actividades	Resultados esperados	Resultados alcanzados
Estudio de campo de las y los estudiantes de la Unidad Educativa	70% del estudio de campo realizado	
Aplicación de encuestas para medir conocimientos y prácticas de los padres de familia	90% de encuestas aplicadas	
Planificación de las intervenciones educativas	80% planificaciones educativas diseñadas	
Diseñar las hojas volantes	90% de hojas volantes diseñadas	

Reproducir las hojas volantes	90% de hojas volantes reproducidas	
Capacitar a las vendedoras de los bares de la institución.	75% de vendedoras de los bares de la institución capacitadas	
Entrega de la hojas volantes de acuerdo al número de estudiantes por grado	85% hojas volantes entregadas	
Implementación de la primera intervención educativa sobre loncheras saludables dirigida a Inicial.	75% de estudiantes participan en el evento.	
Implementación de la segunda intervención educativa sobre combinación de alimentos a los primeros y segundos grados	75% de estudiantes participan en el evento	
Implementación de la tercera intervención educativa sobre menú saludable diario dirigido a los terceros y cuartos grados	75% de estudiantes participan en el evento.	

Implementación de la cuarta intervención educativa sobre grupo de alimentación dirigido a los quintos y sextos grados	75% de estudiantes participan en el evento	
Implementación de la quinta intervención educativa sobre generalidades de alimentación saludable dirigido a los séptimos grados	75% de estudiantes participan en el evento	
Realizar 5 carteleras con mensajes educativos sobre salud	80% de carteleras con mensajes sobre salud realizadas	
Realizar 5 reuniones de equipo para evaluar el proceso el programa	70% de reuniones realizadas	
Aplicar una encuesta CAP de evaluación	Mejorar conocimientos en un 70%	

b.- EVALUACION SUMATIVA.- Para determinar la efectividad del programa se va aplicar la encuesta CAP aplicada en la fase del diagnóstico para poder evidenciar si mejoro los conocimientos y algunas prácticas en torno a la alimentación saludables durante la ejecución del programa.

Anexo 2. Evaluación del evento

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD SALUD PÚBLICA
ESCUELA EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

EVALUACIÓN DEL EVENTO

Tema:
Fecha:
Lugar:

Indicaciones: Señale con una “X” la casilla que corresponda a su calificación de cada ítem enunciado, según los siguientes patrones.

5=100%	4=75%	3=50%	2=25%	1=0%
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

1.PROGRAMA Y OBJETIVO	5	4	3	2	1
1.1.Se compartió los objetivos al inicio del evento					
1.2.Se le informo sobre el cronograma de actividades					
1.3.El evento se llevó a cabo según lo planeado en el cronograma					
1.4.Se abordaron los objetivos establecidos					
1.5.Las temáticas impartidas son útiles para sus funciones					
1.6.El orden de la exposición de los temas ayudo a una mejor comprensión					
1.7.El tiempo fijado para la revisión de los temas fue suficiente					
2.METODOLOGÍA					
2.1.Las actividades de enseñanza-aprendizaje fueron apropiadas para alcanzar los objetivos.					
2.2.De acuerdo a la función de los objetivos, hubo equilibrio entre las actividades teórico – prácticas.					
2.3.Segun los objetivos, las técnicas didácticas estuvieron bien escogidas.					

2.4.Los auxiliares didácticos como diapositivas y videos estuvieron seleccionados de acuerdo a la información que se procuraba impartir.					
2.5.La cantidad de material bibliográfico fue adecuado al programa y al tiempo					
2.6.La calidad del material bibliográfico fue adecuado para la comprensión y asimilación de los contenidos.					
3.EVALUACIÓN					
3.1.La evaluación correspondió a los objetivos trazados					
3.2.Los reactivos utilizados en las evaluaciones fueron encajados claramente.					
4.ORGANIZACIÓN					
4.1.Los capacitadores dieron inicio con puntualidad el evento					
4.2.Se impartieron los auxiliares didácticos en forma oportuna					
4.3.La coordinación					
5. COMENTARIOS Y SUGERENCIAS DEL EVENTO					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					

Anexo 3.Encuesta

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD SALUD PÚBLICA
ESCUELA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Estimados amigos/as

El objetivo de esta encuesta es poder identificar los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable que usted posee.

Marque con una X su respuesta.

Edad:

25-30 años 31-36 años 37-42 años 43 - más

Estado civil:

Soltero/a Casado/a Divorciado /a Viudo /a Unión libre

Nivel de instrucción

Primaria Secundaria Superior Posgrado

Subraye su respuesta

1. Alimentación es:

- a. Actividad voluntaria de ingerir alimentos para proveer y recibir los nutrientes necesarios para el organismo.
- b. Procesos que ayuda a que el organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.
- c. Es la práctica adquirida durante la vida que influyen en nuestro desempeño diario.

2. Alimentación saludable es:

- a. Tomar alimento por la boca, en especial un alimento sólido, masticar y tragarlo para que pase al estómago.
- b. Aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
- c. El procesos que ayuda a que el organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funcione

3. Los alimentos se clasifican en:

- a. Leche y derivados, Carne, pescado y huevos, Cereales, Legumbre y patatas, Frutas y verduras, Aceites, margarinas y mantecas, Azucares.
- b. Leche, Carne, Huevos, Cereales, Legumbres, Frutas, Aceites, margarinas y mantecas, Pescados, Azucares.

- c. Leche, Cereales, Legumbres, Frutas, Verduras, Aceites, margarina y mantecas, Azúcares
4. **¿Para que un plato sea nutritivo, que alimentos debe contener?**
 - a. Frutas, verduras, cereales, hortalizas y lácteos
 - b. Frutas, granos, verduras, proteínas, lácteos y ácidos grasos.
 - c. Lácteos, verduras, proteínas y grasas
 - d. Frutas, verduras, proteínas y lácteos
 5. **Se definen como enfermedades de origen nutricional a:**
 - a. Anorexia y bulimia
 - b. Obesidad y desnutrición
 - c. Desnutrición, anorexia, bulimia y obesidad
 6. **¿Cuántas comidas consume durante el día?**
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. Más de 5
 7. **¿Qué grupo de alimento es el más común en su dieta diaria?**
 - a. Leche y derivados
 - b. Azúcares
 - c. Frutas y verduras
 - d. Proteínas (carne, pescado, huevos)
 - e. Hidratos de carbono (pan, arroz, pastas, legumbres)
 - f. Aceites, Margarinas
 8. **¿Qué hábito alimenticio usted practica?**
 - a. Lavarse las manos antes de comer.
 - b. Consumir alimentos sanos.
 - c. Establecer una hora fija de la comida.
 9. **¿Cuántas veces a la semana consume comida chatarra?**
 - a. 1-2 veces a la semana
 - b. 3-4 veces a la semana
 - c. Todos los días.
 10. **¿Con quién come?**
 - a. Familia
 - b. Amigos
 - c. Solo
 - d. Otros

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4. Instrumento de validación

INSTRUMENTO PARA VALIDAR LA ENCUESTA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE

Nombre del experto.....

Ocupación.....

Institución.....

INSTRUCTIVO

1. El documento que aparece en la primera parte constituye la primera versión de la encuesta para identificar los conocimientos, sobre alimentación saludable.
2. La encuesta consta de características socio demográfico, conocimientos, prácticas.
3. Cada pregunta se evaluara según los siguientes criterios:
 - Claridad de estructura.-Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia.
 - Justificación de la información.- Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo a la variable.
 - Razonable y comprensible.- Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.

- Importancia de la información.- Si partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

4. Se debe asignar en el formulario la validez adjunto a un valor de acuerdo a la siguiente escala.

BIEN = 3 REGULAR = 2 MAL = 1

Si usted considera que algo debería modificarse o añadirse favor indicarlo en observaciones.

ANEXO 5. Sistema de calificación
SISTEMA DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y
PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Para la pregunta número (1) la respuesta es el literal (a)

Para la pregunta número (2) la respuesta es el literal (b)

Para la pregunta número (3) la respuesta es el literal (a)

Para la pregunta número (4) la respuesta es el literal (b)

Para la pregunta número (5) la respuesta es el literal (c)

Anexo 6. Formulario de Validación

FORMULARIO DE VALIDACIÓN DE ENCUESTA: CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA BÁSICA UNO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2015.

VARIABLES													OBSERVACIONES
	CLARIDAD DE LA ESCRITURA			JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN			RAZONABLE Y COMPRENSIBLE			IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN			
Características Generales	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Malo	OBSERVACIONES
Características demográficas													
1. Edad													
2. Estado civil													
3. Nivel de instrucción													

Conocimientos

1 Alimentación es													
2. Alimentación saludable es:													
3. Los alimentos se clasifican en:													
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Malo	OBSERVACIONES
4. ¿Para que un plato sea nutritivo, que alimentos debe contener?													
5. Se definen como enfermedades de origen nutricional a:													

Practicas

6. Cuantas comidas consume durante el día?													
7. ¿Qué <u>grupo de alimento</u> es el más común en su dieta diaria?													
8. Que habito alimenticio usted realiza?													
9. Cuantas veces a la semana consume comida chatarra.													
10. ¿Con quién come?													

Observaciones:.....

Anexo 7. Fotografías



Anexo 8. Oficios

Anexo 9. Validaciones

