



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA



NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LOS PADRES RELACIONADO CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “REPÚBLICA DEL PERÚ”, MUNICIPIO VALENCIA ESTADO CARABOBO

Autores: Guevara, Julio
Tovar, María

Naguanagua, Marzo 2016
Introducción

Primordialmente los hábitos conforman costumbres, actitudes, que asumen las personas durante su día a día, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizaje que se mantienen durante toda su vida y pueden favorecer o desfavorecer el estado de salud, nutrición y el bienestar, dependiendo su educación.

Es de considerar que la nutrición infantil es un tema de suma importancia ya que dependiendo como sea ésta, repercutirá positiva o negativamente en los niños y niñas que se encuentran en un período de crecimiento importante, por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. Cada grupo de alimentos tiene funciones específicas y esenciales, por esto es importante fomentar que se mantenga una alimentación variada.

Partiendo de esa información se realiza este trabajo de investigación, sobre la base de una educación desde el hogar en cuanto a los hábitos alimenticios, esto mediante lineamientos que orienten a padres, madres y representantes en materia nutricional de niños y niñas.

En el **capítulo I** se desarrolla el planteamiento del problema, el objetivo general, los objetivos específicos y la justificación. En este capítulo se pudo delimitar y justificar el problema en cuanto al desconocimiento de los padres acerca de la relación que guardan los hábitos alimenticios deficientes con el bajo rendimiento escolar de sus hijos durante la edad preescolar.

En el **capítulo II**, se hace referencia a los antecedentes, marco referencial y definición de términos básicos apoyados por autores. Donde se resalta la problemática expuesta y la teoría que sustenta el proyecto de estudio.

En el **capítulo III**, se describe la metodología empleada, el tipo de investigación, la población donde se ubica el problema y el muestreo, que funcionarán como base para la realización del proyecto.

En el **capítulo IV**, se presentan los resultados de la investigación, con su respectivo análisis y discusión.

Por último, en el **capítulo V**, se plantean las conclusiones de la investigación, seguidas de las referencias bibliográficas utilizadas para sustentarla.

ÍNDICE GENERAL

Introducción	2
Resumen	6
Abstract	7
CAPÍTULO I – EL PROBLEMA	8
Planteamiento del problema	8
Objetivos de la Investigación	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	10
Justificación	10
CAPÍTULO II – MARCO TEÓRICO	13
Antecedentes	13
Marco Referencial	14
Definición de términos	16
CAPÍTULO III – MARCO METODOLÓGICO	18
Metodología	18
Población y Muestra	18
Instrumento	19
CAPÍTULO IV – PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	20
Distribución de frecuencias y porcentajes	21
CAPÍTULO V – CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36

ÍNDICE DE TABLAS

N° 1 ¿Considera usted que el menú S.A.E corresponde a una alimentación balanceada?	21
N° 2 Se debe orientar a los padres en cuantos los Hábitos Alimenticios.	21
N° 3 ¿Emplea usted estrategias para crear hábitos alimenticios en los niños y niñas?	22
N° 4 Al sustituir alimentos sanos por comida con bajo contenido nutricional los niños y niñas suelen ser menos activos	23
N° 5 Incluir verduras, vegetales y frutas en el menú diario de los niños y niñas ayuda en su desarrollo.	24
N° 6 El desayuno es la comida más importante en el día.	24
N° 7 Es importante una alimentación balanceada para la salud de los niños y niñas	25
N° 8 Considera que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar en niños y niñas en edad preescolar.	26
N° 9 Cree necesario fomentar los hábitos alimenticios en niños y niñas desde los primeros años de su vida.	26
N° 10 Influyen las costumbres alimenticias familiares en niños y niñas en cuanto a gusto y preferencias de alimentos	27
N° 11 Es necesario crear estrategias que permitan incentivar una alimentación balanceada en niños y niñas.	28
N° 12 Los niños y niñas cumplen con sus tareas a cabalidad	28
N° 13 Considera que los niños y niñas presentan motivación a realizar actividades escolares	29
N° 14 Influye el tipo de alimentos que comen los niños y niñas en su motivación a realizar sus tareas	30
N° 15 Los niños y niñas comen 3 o más veces al día	30
N° 16 Los niños y niñas practican algún deporte o hacen alguna actividad física en su tiempo libre	31
N° 17 Los niños y niñas muestran buena disposición a la hora de hacer tareas	32
N° 18 Los niños y niñas presentan buen rendimiento académico	32
N° 19 Influye el tipo de refuerzo que reciba el niño o la niña en su rendimiento académico	33
N° 20 Los niños y niñas presentan interés al momento de consumir sus alimentos	34

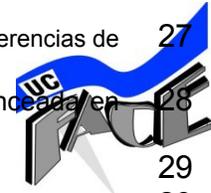
ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 – Cuadro de Operacionalización de variables	17
--	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

N° 1 ¿Considera usted que el menú S.A.E corresponde a una alimentación balanceada?	21
N° 2 Se debe orientar a los padres en cuantos los Hábitos Alimenticios.	22
N° 3 ¿Emplea usted estrategias para crear hábitos alimenticios en los niños y niñas?	22
N° 4 Al sustituir alimentos sanos por comida con bajo contenido nutricional los niños y niñas suelen ser menos activos	23
N° 5 Incluir verduras, vegetales y frutas en el menú diario de los niños y niñas ayuda en su desarrollo.	24
N° 6 El desayuno es la comida más importante en el día.	25
N° 7 Es importante una alimentación balanceada para la salud de los niños y niñas	25
N° 8 Considera que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar en niños y niñas en edad preescolar.	26
N° 9 Cree necesario fomentar los hábitos alimenticios en niños y niñas desde los primeros años de su vida.	27

N° 10 Influyen las costumbres alimenticias familiares en niños y niñas en cuanto a gusto y preferencias de alimentos	27
N° 11 Es necesario crear estrategias que permitan incentivar una alimentación balanceada en niños y niñas.	28
N° 12 Los niños y niñas cumplen con sus tareas a cabalidad	29
N° 13 Considera que los niños y niñas presentan motivación a realizar actividades escolares	29
N° 14 Influye el tipo de alimentos que comen los niños y niñas en su motivación a realizar sus tareas	30
N° 15 Los niños y niñas comen 3 o más veces al día	31
N° 16 Los niños y niñas practican algún deporte o hacen alguna actividad física en su tiempo libre	31
N° 17 Los niños y niñas muestran buena disposición a la hora de hacer tareas	32
N° 18 Los niños y niñas presentan buen rendimiento académico	33
N° 19 Influye el tipo de refuerzo que reciba el niño o la niña en su rendimiento académico	33
N° 20 Los niños y niñas presentan interés al momento de consumir sus alimentos	34



Universidad de Carabobo
Facultad de Ciencias de la Educación
Departamento de Biología y Química
Línea de investigación: Educación, Salud y Calidad de Vida

NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LOS PADRES RELACIONADO CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL PERÚ, MUNICIPIO VALENCIA ESTADO CARABOBO

Resumen

Autores: Guevara, Julio
Tovar, María

El propósito de esta investigación fue determinar cómo influye el nivel de desconocimiento de los padres acerca de una correcta alimentación sobre los hábitos alimenticios de niños preescolares. Este estudio se ubicó en el tipo de investigación descriptivo, de campo, debido a que la recopilación de la información se hizo mediante la observación directa del comportamiento de los sujetos; se realizó un estudio estadístico, para darle una perspectiva más amplia y significativa al objeto de investigación. La población objeto de estudio estuvo conformada por 137 padres preescolares dentro de la U.E “República del Perú”. Las conclusiones demostraron que el desconocimiento de los padres acerca de una alimentación balanceada influye en los hábitos alimenticios de los niños; ellos los construyen de acuerdo a la influencia social de sus familiares, la escuela también es un factor importante en el fomento de dichos hábitos, sin embargo, dentro del hogar es donde se consolidan.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, Conocimiento, Alimentación Balanceada



University of Carabobo
Faculty of Education Sciences
Biology and Chemistry Department
Research Line: Education, Health and Life Quality



LEVEL OF AWARENESS OF PARENTS IN CONNECTION WITH THE EATING HABITS IN PRESCHOOL WITHIN "REPUBLIC OF PERU" EDUCATIVE UNIT, VALENCIA MUNICIPALITY, CARABOBO STATE

Abstract

Authors: Guevara, Julio
Tovar, María

The purpose of this research was to determine how it influences the level of unawareness of parents about proper nutrition on the eating habits of preschool children. This study was based on a descriptive field research design, because the collection of information was done through direct observation of the behavior of subjects; a statistical study was performed to give a broader and meaningful research object perspective. The study population consisted of 137 preschool kids' parents within the "Republic of Peru" Educative Unit. The findings showed that the unawareness of parents about a balanced diet influences the eating habits of children, since they build them according to the social influence of their family. School is also an important factor promoting these habits, however, in home is where they are truly consolidated.

Keywords: Eating habits, Awareness, Proper Nutrition

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento Del Problema

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En ese sentido, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades.

La nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad. Estos procesos cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: el primero es conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial; el segundo, establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia.

La alimentación es una actividad básica del ser humano, que influye en todos los aspectos de nuestra vida y las formas de alimentación de las sociedades han sido un motor fundamental para su evolución. Según Del Carmen (2000) todo ello hace que la producción, distribución y consumo de alimentos sea hoy una de las cuestiones más importantes para el futuro inmediato. En consecuencia, el tema de la alimentación debería ocupar un papel central en los currícula de la educación infantil, primaria y

secundaria, que intervenga en la concienciación y el desarrollo de valores positivos en ese ámbito.

Por otra parte, Villagrán (2009) enfatiza que los niños y niñas tienen el derecho a crecer en un entorno atento, acogedor, a recibir alimentos nutritivos y atención básica de la salud que les proteja de las enfermedades y promueva su crecimiento y desarrollo. La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al niño durante toda su vida.

En el caso de la escuela, dicha institución expone al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimenticios que en muchas ocasiones no son saludables; ya que lo que usualmente se vende o se provee en los comedores y/o cantinas escolares son alimentos con un elevado aporte calórico y bajo aporte nutricional. Esto contribuye a generar en los niños y niñas hábitos alimenticios inadecuados, lo que conlleva una mala nutrición.

En la actualidad los planes y programas existentes del Ministerio de Educación buscan abarcar necesidades básicas como la alimentación, llevando a cabo el Sistema de Alimentación Escolar (SAE), el proyecto manos a la siembra, con la finalidad de dar a conocer los alimentos propios de cada región, y el autoabastecimiento. Aunado a esto se crearon los centros educativos bolivarianos los cuales tiene un horario de 8 horas diarias, los cuales tienen como propósito, satisfacer las necesidades primarias de los niños y niñas, además de proporcionar una educación adecuada a su nivel escolar.

En ese sentido, el tema relacionado con hábitos alimenticios es uno de los aspectos más importantes dentro de esa jornada escolar, si se entiende que un niño

bien alimentado puede construir su aprendizaje sin mayor dificultad en comparación de aquellos que no reciben una alimentación balanceada.

Esta investigación se realiza en el Centro de Educación Inicial Bolivariano República del Perú cuya población infantil atiende a niños desde los 3 hasta los 6 años de edad, con una matrícula general de 213 niños, cumpliendo una jornada de 8 horas diarias, donde se benefician parcialmente del Sistema de Alimentación Escolar (S.A.E.) y donde, de acuerdo a la información provista respecto a los padres y representantes, se puede observar que el 90% trabajan o ejercen alguna actividad laboral formal o informal.

En consecuencia, las múltiples ocupaciones han ocasionado que se desvirtúe la adecuada alimentación llevando a los padres a preparar alimentos prácticos y poco nutritivos. En ese sentido, se ha podido evidenciar niños y niñas con peso debajo del rango normal, así como también algunos con sobrepeso y en su mayoría malos hábitos alimenticios.

Sobre la base de las ideas expuestas surgen las siguientes interrogantes de investigación:

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que adoptan los niños y niñas de preescolar?
- ¿Cuál es la información que poseen padres y representantes sobre los requerimientos nutricionales de los niños y niñas en edad preescolar?
- ¿Cómo se puede orientar a padres y representantes respecto al mejoramiento de los hábitos alimenticios en niños y niñas en edad preescolar?

1.2 Objetivos De La Investigación

Objetivo General

Analizar el Nivel de Conocimiento de los Padres relacionado con los Hábitos Alimenticios en edad preescolar de la unidad educativa “República del Perú”, Municipio Valencia Estado Carabobo

Objetivos Específicos

- Precisar el nivel de conocimiento de los padres sobre hábitos alimenticios.

- Verificar la aplicación de dichos conocimientos y la observancia de recomendaciones básicas aportadas por los programas nacionales de alimentación/nutrición.

- Determinar cómo afecta los hábitos alimenticios de los preescolares

1.3 Justificación

La presente investigación tiene como objeto conocer la realidad y analizar la situación en la que se encuentran los niños y niñas en cuanto al aspecto nutricional y así mismo indagar qué tipo de hábitos alimenticios le inculcan los padres y representantes a sus hijos/representados.

En ese sentido, se analizará el proceso histórico de cómo se está abordando el tema alimentario en Venezuela y qué se está haciendo en materia educativa, haciendo énfasis en el nivel inicial. Todo esto en el aspecto de convivencia, teniendo en cuenta la necesidad de adaptarse a las exigencias de los requerimientos nutricionales, la disponibilidad de recursos y cuya base legal reposa en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, en la Ley Orgánica de Educación (LOE) y en la Ley Orgánica de Protección al Niño, Niña y Adolescente (LOPNNA).

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo.

Es por tal motivo que la presente investigación tiene relevancia, debido a que permite dar a conocer un enfoque pedagógico sobre la influencia que tienen los padres sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas, ya que son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa inicial. En conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimenticios saludables a través de la promoción y educación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Antes de considerar las condiciones para que se desarrollen los hábitos alimenticios en niños y niñas en edad preescolar es conveniente reflexionar sobre investigaciones y avances que en materia de nutrición infantil y demás temas relacionado, a continuación se presentaran algunos trabajos sobre el tema.

Arias y Uquillas en su estudio titulado: *“Modelo para la Creación de centro de nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad en la zona norte de Guayaquil, de la Universidad católica de Santiago de Guayaquil Maestría en gerencia en servicios de la salud.”* (2013) afirman que desde el momento de la concepción debe haber una buena alimentación de la madre gestante para que al nacer ese niño o niña tenga el peso ideal, a partir de ese momento, empieza el control alimentario de los recién nacidos manejando la lactancia materna exclusiva para prevenir múltiples enfermedades. En la actualidad hay más conocimiento de las madres de cuál es la forma de introducir los alimentos en las diferentes etapas de la vida, pero aun así falta poner más énfasis en explicar a qué edad se introducen los alimentos, por qué no se lo hace antes, hay que explicar que sucede si se dan muchos alimentos al mismo tiempo, hablar sobre las alergias e intolerancias hacia cierto grupos de alimentos, y como es la correcta manera de obtener los nutrientes de los mismos.

Por otra parte, Villagrán en su trabajo: *“Nutrición y alimentación en el desarrollo de los niños y niñas de 5 a 6 años de los centros infantiles fiscales de la parroquia de San Antonio de Pichincha, de la Universidad Tecnológica Equinoccial”* (2009). Expone que, está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) se verá llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como

se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

2.2 Marco Referencial

En el análisis bibliográfico, base principal de la investigación se considera necesario hacer referencia a teorías relacionadas con la construcción de aprendizajes, los hábitos alimenticios y nutrición infantil, específicamente en niños y niñas en edad preescolar, entre los cuales se destacan:

Rodríguez y Zehag (2009), en su libro *Autonomía personal y salud infantil*, explican la diferencia entre alimentación y nutrición. La alimentación es voluntaria y consciente y, por tanto, susceptible de ser influenciada por la educación. La nutrición es un proceso que se realiza de modo involuntario e inconsciente, en consecuencia, no es educable. Hay muchas maneras de alimentarse pero solo una manera de nutrirnos. Es ineludible; aunque el número de comidas que tomemos sea muy variado, el proceso de nutrición siempre será el mismo.

Así mismo la nutrición de las personas depende de su alimentación, no siempre se puede decir que una persona bien alimentada está bien nutrida. El organismo utiliza lo que recibe, a mayor variedad y calidad de alimentos, mayor número de nutrientes.

En el Currículo de Educación Inicial (2005) define los hábitos alimenticios como un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia.

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. Por ejemplo lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación.

En cuanto a la construcción del aprendizaje, los psicólogos que favorecen la noción de la construcción social de los conocimientos y el aprendizaje situado confirman el concepto de Vygotsky de que el aprendizaje es inherentemente social y que está enclavado en un ambiente cultural específico (Woolfolk, 2010). La teoría de Vigotsky considera que el comportamiento del niño está arraigado en la interacción social, ya que el proceso socializador desempeña un papel formador y constructor de conocimientos. Este conocimiento se forma a partir de la comparación de los esquemas personales con los de los individuos que le rodean.

El constructivismo ayuda a los niños a internalizar, reacomodar, o transformar la información nueva, esta transformación ocurre a través de la creación de nuevos aprendizajes y estructuras cognitivas, enmarcadas en contextos funcionales y significativos.

El ser humano aprende siempre que construya significado, este significado no es algo que se pueda imponer mediante la enseñanza directa, sino que es algo que se construye mediante las actividades de aprendizaje que los estudiantes realizan y llegan a regular (Pozo y Monereo, 1999). En este aspecto el significado que cada uno construye es único e irrepetible.

2.3 Definición de Términos

ALIMENTO: Es todo componente sólido o líquido, natural o procesado de origen animal, vegetal o mineral que al ser ingeridos proporcionan a nuestro organismo los nutrientes necesarios para el crecimiento. (Nilda Tamata)

ALIMENTACIÓN: Es proceso voluntario mediante el cual ingerimos los alimentos que previamente hemos escogido; así pues es un proceso educable, ya que es voluntario. (Accerto)

ALIMENTACIÓN BALANCEADA: Está conformada por alimentos que contienen los nutrientes de los tres grupos de alimentación. (Nilda Tamata)

CONOCIMIENTO: El conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, pero el medio entendido como algo social y cultural, no solamente físico. (Vygotsky, 1984)

HÁBITOS: Un comportamiento adquirido que se realiza de forma regular y se convierte en casi involuntario. (Dan Robey)

NUTRICIÓN: Es un proceso involuntario en que los nutrientes y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno y realizan funciones energéticas. (Accerto)

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo General				
Analizar cómo afecta el desconocimiento de los padres acerca de una correcta alimentación sobre los hábitos alimenticios en edad preescolar dentro de la U.E. “República del Perú” del Municipio Valencia, estado Carabobo.				
Objetivo Específicos	Variables	Definición Operacional	Indicadores	Ítems
Precisar el nivel de conocimiento de los padres sobre hábitos alimenticios.	Nivel de conocimiento de los padres	El conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, pero el medio entendido como algo social y cultural, no solamente físico. (Vygotsky, 1984)	- Influencia familiar	2, 7, 9, 10
			- Cumplimiento de objetivos	12, 18
			- Motivación	13, 14, 19
Determinar cómo afecta los hábitos alimenticios de los preescolares	Hábitos alimenticios	Los hábitos alimentarios son las prácticas en torno a la adquisición, distribución, preparación y consumo de alimentos por parte de una población. Busdiecker et al. (2000)	- Alimentación balanceada	1, 5
			- Logros educativos	8, 17
			- Estado nutricional	3, 11, 20
			- Actividad física	4, 16
			- Dieta	6, 15

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

La metodología a presentar se perfila como una investigación de campo de tipo descriptiva, apoyada en un diseño documental en adecuación al tema a desarrollar.

En este orden de ideas Arias (1999) en su libro expresa que la investigación descriptiva: consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o suceso cómo establecer su estructura o comportamiento. (pág.20)

De acuerdo a lo sostenido por Cázares y col. (1998) una investigación de campo es aquella en que el mismo objeto de estudio sirve de fuente de información para el investigador, consiste en la observación directa y en vivo del comportamiento del docente y estudiante en cuanto a las circunstancias en que ocurren ciertos hechos. (pág. 18).

Los estudios descriptivos miden de forma independiente las variables y aun cuando no se formulen hipótesis, las primeras aparecerán enunciadas en los objetivos de investigación.

3.2 Población y Muestra

De acuerdo con, Selítiz, (1974) citado por Hernández y col. (2006) se define como “una población” al conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. (p. 262)

Según Sudman, (1976) citado por Hernández y col (2006) la muestra suele ser definida como un subgrupo de la población. (p.262)

La población de este estudio estuvo conformada por los padres y/o representantes de los niños de preescolar de la Unidad Educativa “República del Perú” del Municipio Valencia, estado Carabobo, los cuales son 213 estudiantes en total. Para determinar el tamaño de la muestra, se realizó un Muestreo Aleatorio Simple (MAS), lo que dio como resultado 137 padres y/o representantes de estudiantes cursantes de Educación Inicial en dicha Institución y que constituyen el 64% de la población, siendo ésta una muestra representativa. A continuación, se presenta el cálculo realizado para determinar la muestra, buscando un 95% de confiabilidad y teniendo en cuenta una probabilidad de error del 5%. Se utilizó la siguiente fórmula ya que se conocía el tamaño de la población.

$$n = \frac{Z^2 p q N}{NE^2 + Z^2 p q}$$

Donde:

- n es el tamaño de la muestra;
- Z es el nivel de confianza;
- p es la variabilidad positiva;
- q es la variabilidad negativa;
- N es el tamaño de la población;
- E es la precisión o el error.

Por lo tanto:

3.3 Instrumento

Con relación al instrumento para la recolección de la información se hizo uso de las encuestas tipo Likert, que según Hernández y col. (2006), éstas se presentan en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se piden la reacción de los sujetos a los que se le administra, es decir, se presenta cada afirmación y se pide al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los puntos de la escala. En este caso, el instrumento consta de veinte (20) ítems y se utilizan cinco (5) alternativas: en escala de calificación del 1 al 5, quedando clasificadas desde el 1 (siempre) hasta el 5 (nunca).

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Una vez recolectada la información arrojada en los instrumentos, se procedió a la presentación de sus resultados. Para ello se tabularon los datos, en tablas que muestran su frecuencia absoluta y porcentual, y un gráfico en forma circular, que desglosa los resultados acorde a las alternativas presentadas y considerando cada indicador trabajado en los ítems.

Para establecer la representación gráfica se utilizó el Programa Microsoft Excel, ya que posee una interfaz sencilla para la mayoría de los análisis.

A continuación se presentan los análisis de los resultados:

4.1. Distribución de Frecuencias y Porcentajes

Tabla 1. ¿Considera usted que el menú S.A.E corresponde a una alimentación balanceada?

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
46	33,58	32	23,36	59	43,06	0	0	0	0	137	100

Gráfico 1

Interpretación:

La alternativa de mayor relevancia para este ítem fue **algunas veces**, lo que nos indica no sólo que los padres están al tanto de lo que comen sus hijos, sino que en su mayoría consideran que es una alimentación balanceada.

Tabla 2. Se debe orientar a los padres en cuantos los Hábitos Alimenticios.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
121	88,32	8	5,839	8	5,839	0	0	0	0	137	100

Gráfico 2

Interpretación:

La alternativa de mayor relevancia para este ítem fue **Siempre**, y no hubo presencia de respuestas negativas, lo que nos indica que los padres están de acuerdo en que se les brinde algún tipo de orientación en cuanto a los hábitos alimenticios de sus hijos.

Tabla 3. ¿Emplea usted estrategias para crear hábitos alimenticios en los niños y niñas?

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
115	83,94	16	11,68	6	4,38	0	0	0	0	137	100

Gráfico 3

Interpretación:

Al igual que en el ítem anterior, la alternativa de mayor relevancia para este ítem fue **Siempre**, y no hubo presencia de respuestas negativas, lo que sugiere que los padres utilizan estrategias para crear hábitos alimenticios en los niños y niñas.

Tabla 4. Al sustituir alimentos sanos por comida con bajo contenido nutricional los niños y niñas suelen ser menos activos

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
69	50,36	31	22,63	23	16,79	0	0	14	10,22	137	100

Gráfico 4

Interpretación:

En este ítem los padres, en su mayoría, expresan que sus hijos disminuyen su actividad física al ingerir alimentos de bajo contenido nutricional, lo que puede indicar posibles futuros o presentes problemas nutricionales, ya sea tendiendo al sobrepeso o al infrapeso.

Tabla 5. Incluir verduras, vegetales y frutas en el menú diario de los niños y niñas ayuda en su desarrollo.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
137	100	0	0	0	0	0	0	0	0	137	100

Gráfico 5

Interpretación:

Los padres son conscientes en su totalidad de que se necesitan, frutas, verduras y vegetales en una dieta para el adecuado desarrollo de los niños y niñas.

Tabla 6. El desayuno es la comida más importante en el día.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
137	100	0	0	0	0	0	0	0	0	137	100

Gráfico 6

Interpretación:

Los padres en su totalidad concuerdan con que el desayuno es la comida más importante del día, lo que sugiere que los niños de estos padres desayunan a diario.

Tabla 7. Es importante una alimentación balanceada para la salud de los niños y niñas.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
137	100	0	0	0	0	0	0	0	0	137	100

Gráfico 7

Interpretación:

Al igual que en el ítem anterior, los padres concuerdan en su totalidad con que es importante que los niños y niñas tengan una alimentación balanceada para crecer saludables.

Tabla 8. Considera que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar en niños y niñas en edad preescolar.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
130	94,89	7	5,11	0	0	0	0	0	0	137	100

Gráfico 8

Interpretación:

Con este ítem se pudo apreciar que los padres en casi un 95% consideran que los hábitos alimenticios influyen **Siempre** en el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Tabla 9. Cree necesario fomentar los hábitos alimenticios en niños y niñas desde los primeros años de su vida.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
137	100	0	0,00	0	0	0	0	0	0	137	100

Gráfico 9

Interpretación:

Aquí se evidencia claramente que los padres consideran que sí es necesario fomentar los hábitos alimenticios en niños y niñas desde los primeros años de su vida.

Tabla 10. Influyen las costumbres alimenticias familiares en niños y niñas en cuanto a gusto y preferencias de alimentos

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
112	81,75	11	8,03	7	5,11	7	5,11	0	0	137	100

Gráfico 10

Interpretación:

En este ítem los padres expresan en un 81% que los hábitos alimenticios familiares sí influyen **Siempre** en las preferencias de alimentos de los niños y niñas.

Tabla 11. Es necesario crear estrategias que permitan incentivar una alimentación balanceada en niños y niñas.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
108	78,83	16	11,68	13	9,49	0	0,00	0	0	137	100

Gráfico 11

Interpretación:

En este ítem los padres expresan en un casi 79% que **Siempre** es necesario crear estrategias que permitan incentivar una alimentación balanceada en niños y niñas.

Tabla 12. Los niños y niñas cumplen con sus tareas a cabalidad

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
45	32,85	62	45,26	30	21,90	0	0,00	0	0	137	100

Gráfico 12

Interpretación:

En este ítem los padres expresan que sus hijos **Casi siempre** cumplen con sus tareas a cabalidad, sin embargo, las demás respuestas indican que por lo general, los niños cumplen con sus tareas.

Tabla 13. Considera que los niños y niñas presentan motivación a realizar actividades escolares

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
92	67,15	45	32,85	0	0,00	0	0,00	0	0	137	100

Gráfico 13

Interpretación:

En este ítem los padres expresan que por lo general los niños presentan motivación para realizar sus actividades escolares, lo que puede indicar que les gusta realizarlas.

Tabla 14. Influye el tipo de alimentos que coman los niños y niñas en su motivación a realizar sus tareas

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA	TOTALES
---------	--------------	---------------	------------	-------	---------

Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
69	50,36	31	22,63	23	16,79	14	10,22	0	0	137	100

Gráfico 14

Interpretación:

Se puede apreciar en este ítem que los padres afirman en un 73% aproximadamente que el tipo de alimento que comen los niños influye sobre su motivación para realizar sus actividades escolares, así como también se pudo apreciar en menor medida que el 17% restante cree que no influye mucho sobre la motivación de los niños y niñas.

Tabla 15. Los niños y niñas comen 3 o más veces al día

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
91	66,42	23	16,79	23	16,79	0	0	0	0	137	100

Gráfico 15

Interpretación:

En este ítem se puede apreciar que la mayoría de los niños comen 3 o más veces al día, según lo reportado por los padres, sin embargo, algunos reportan que sus hijos **Algunas veces** comen con esa frecuencia, lo que sugiere 1 o 2 comidas al día.

Tabla 16. Los niños y niñas practican algún deporte o hacen alguna actividad física en su tiempo libre

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
31	22,63	46	33,58	46	33,58	0	0	14	10,22	137	100

Gráfico 16

Interpretación:

Según la información recolectada de los padres, la mayoría de los niños realiza algún tipo de actividad física durante su tiempo libre, sólo un 10% reporta que los niños **Nunca** realizan actividades físicas o practican algún deporte en su tiempo libre.

Tabla 17. Los niños y niñas muestran buena disposición a la hora de hacer tareas

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
70	51,09	45	32,85	22	16,06	0	0	0	0	137	100

Gráfico 17

Interpretación:

Los padres indican que por lo general sus hijos presentan buena disposición para realizar sus tarea, siendo un 16% los que reportan que **Algunas veces** la presentan, lo que puede deberse a falta de motivación o poco interés en el contenido impartido en clase.

Tabla 18. Los niños y niñas presentan buen rendimiento académico

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
68	49,64	69	50,36	0	0,00	0	0	0	0	137	100

Gráfico 18

Interpretación:

Para este ítem la respuesta predominante fue **Casi siempre**, aunque por un margen muy angosto rivaliza con **Siempre**, lo que indica que los niños y niñas por lo general presentan un buen rendimiento en el colegio.

Tabla 19. Influye el tipo de refuerzo que reciba el niño o la niña en su rendimiento académico

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
69	50,36	62	45,26	6	4,38	0	0	0	0	137	100

Gráfico 19

Interpretación:

En este ítem los padres manifiestan que **Siempre** y **Casi siempre** influye el tipo de refuerzo que reciba el niño o la niña en su rendimiento escolar, un 4% indicó que **Algunas veces** está relacionado, sin embargo, no es indicativo.

Tabla 20. Los niños y niñas presentan interés al momento de consumir sus alimentos.

SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA		TOTALES	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
46	33,58	69	50,36	22	16,06	0	0	0	0	137	100

Gráfico 20

Interpretación:

Al igual que en el anterior, en este ítem los padres manifiestan que **Siempre** y **Casi siempre** los niños y niñas presentan interés al momento de consumir sus alimentos, un 16% indicó que **Algunas veces** lo presentan, lo que puede indicar que quizás la presentación de la comida no es atractiva para ellos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La alimentación constituye el factor externo más importante para el crecimiento y desarrollo, siendo la edad escolar un periodo de gran trascendencia. Así, sabemos que la inadecuada alimentación afecta el adecuado desarrollo del niño y que los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia perduran en la edad adulta.

El colegio es un recurso extraordinario para favorecer la adquisición de estilos de vida saludable por medio de normas que regulen en el entorno escolar la disponibilidad y acceso a alimentos y bebidas de manera que las opciones más saludables sean las más fáciles y asequibles a través del comedor escolar y otras medidas.

En consecuencia, el comedor escolar no debe ser un “restaurante” dedicado a “repartir” una comida que simplemente guste a los niños, sino que debe convertirse en un instrumento de Educación Sanitaria a través del cual se pueden crear hábitos de alimentación adecuados. Por supuesto, todo ello sin olvidarse de que los alimentos servidos sean atractivos, de buen sabor y bien cocinados.

Es imprescindible que los comedores escolares proporcionen dietas y menús equilibrados porque esto afecta a un grupo de población –los niños- muy vulnerables en nuestra sociedad

Los padres conocen la importancia de crear buenos hábitos alimenticios y brindar una alimentación balanceada para promover la salud; saben que dichos hábitos influyen en el rendimiento académico de sus hijos, sin embargo, por razones de tiempo a veces recurren a comidas de bajo contenido nutricional, esto influye tanto en el desarrollo físico como mental del niño.

Se recomienda además promover la actividad física, ya que es el complemento necesario a la dieta balanceada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias, F. (1999) *“El proyecto de investigación guía para su elaboración”* (3era edición) Editorial EPISTEME. Ediciones Caracas.

Arias, V. y Uquillas, A. (2013) *“Modelo para la Creación de Centro de Nutrición para Niños y Niñas de 6 Meses a 14 años de Edad, en la Zona Norte de Guayaquil”*. Tesis de maestría. UCSG. Ecuador

Busdiecker, S., Castillo, C., Salas, I. (2000). *“Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica”*. Revista Chilena de Pediatría. v.71 n.1. Santiago. Chile.

Cazares H., Christen E., Jaramillo L., Villaseñor R. y Zamudio R. (2000). *Técnicas Actuales de Investigación Documental*. (3a ed.). México. Editorial Trillas-UAM.

Del Carmen, L. (Coord.) (2000). *“La Alimentación: Un Planteamiento Globalizador e Interdisciplinar”*, págs. 92, 6-30. Revista Aula Innovación Educativa.

Hernández, R, Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. Bogotá-Colombia McGraw Hill Interamericana

Pozo, J. I., Monereo, C. (1999) *“El aprendizaje estratégico. Enseñar a aprender desde el currículo”*. España: Aula XXI. Santillana

Rodríguez, A. y Zehag M. (2009) *“Autonomía personal y salud infantil”*

Villagrán, S. (2009) *“Nutrición y alimentación en el desarrollo de los niños y niñas de 5 a 6 años de los centros infantiles fiscales de la parroquia de San Antonio de Pichincha,*

de la Universidad Tecnológica Equinoccial". Universidad Tecnológica Equinoccial.
Facultad: Ciencias Sociales y Comunicación. Ecuador.

Vygotsky, L. S. (1984). "*Aprendizaje y desarrollo intelectual en edad escolar*", Paidós

Woolfolk, A. (2010). "*Psicología Educativa*" (11ª Edición). Editorial Pearson Educación.
México.