

INVESTIGACIÓN

Recibido: 11/05/2017 --- Aceptado: 10/09/2017 --- Publicado: 15/12/2017

ANÁLISIS DE LA DIETA CONSUMIDA POR NIÑOS Y NIÑAS EN EDUCACIÓN INICIAL DURANTE LA RUTINA DIARIA

Analysis of diet consumed by children in early education in the daily routine

Adela Carolina González Bavera¹. Universidad Metropolitana. Venezuela
carogb8@gmail.com

Pedro Andrés Certad Villarroel. Universidad Metropolitana. Venezuela
pcertad@unimet.edu.ve

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo analizar los resultados encontrados a partir de la exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años y la dieta balanceada recomendada para un niño en edad preescolar según el Instituto Nacional de Nutrición (INN). Se fundamenta en las bases de la Nutrición Infantil en concordancia con el nivel de Educación Inicial venezolana, las indicaciones nutricionales del INN, la Teoría Psicogenética de Piaget y su relación con la nutrición para la etapa preoperacional. El estudio es de tipo descriptivo, basado en un estudio transversal de muestras representativas con fundamento en el tipo de investigación de campo. En su diseño es no experimental, transeccional con una muestra intencional o no probabilística conformada por niños y niñas de educación inicial entre 3 y 6 años de edad, cursantes del Preescolar y que no están inscritos en el servicio interno de alimentación. Se abordó la muestra a través de instrumentos de escala de estimación, registro anecdótico y toma de notas obteniendo los siguientes hallazgos: el consumo del Grupo de Grasas y Aceites Vegetales representado por alimentos de tipo de cocción "fritura" y el Grupo de Azúcar, Miel y Papelón representados por alimentos de tipo "golosina", predominaron en la dieta de los estudiantes de una manera pronunciada en relación a los otros grupos de alimentos observados los cuales se registraron entre los parámetros recomendados por las fuentes teóricas.

PALABRAS CLAVE

Nutrición escolar - Educación Inicial - Loncheras Saludables - Piaget - Nutrición.

ABSTRACT

The study aimed to analyze the results from the exploration of the diet consumed by children aged 3 to 6 years and the balanced diet recommended for preschoolers

Adela Carolina González Bavera¹ Licenciada en Educación egresada de la Universidad Metropolitana
carogb8@gmail.com

according to the National Institute of Nutrition (NIN). It is based on the foundations of Child Nutrition in accordance with the level of Venezuelan Initial Education, nutritional indications of the INN, Piaget's Psychogenetic Theory and its relationship with nutrition for the preoperational stage. The study is descriptive, based on a cross-sectional study of representative samples based on the type of field research. Its design is non-experimental, cross-sectional with an intentional or non-probabilistic sample composed of children in early childhood education aged 3 to 6 years old, preschool students who are not enrolled in the internal food service. The sample was approached through estimating scale instruments, anecdotal record and note taking, the following findings being obtained: consumption of the Group of Vegetable Fats and Oils represented by "fried-food"-type cooking food and the Sugar, Honey and Sugarloaf Group represented by "candy"-type food predominated in the diet of students in a pronounced way in relation to the other observed food groups which were registered among the parameters recommended by the theoretical sources

KEYWORD

School nutrition - early education - Healthy Lunchboxes - Piaget - Nutrition

ANALISES DA DIETA CONSUMIDA PELAS CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INICIAL DURANTE A ROTINA DIÁRIA

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar os resultados encontrados a partir da exploração da dieta que consomem as crianças de 3 a 6 anos, e a dieta balanceada recomendada para uma criança de idade pré-escolar, segundo o Instituto Nacional de Nutrição (INN). Fundamenta-se na base da Nutrição Infantil em concordância com o nível de Educação Inicial venezuelana, as indicações nutricionais do INN, a Teoria Psicogênica de Piaget e sua relação com a nutrição para a etapa pré - operacional. O estudo é do tipo descritivo, baseado num estudo transversal de mostras representativas com fundamento no tipo de investigação de campo. Em seu desenho é não experimental transversal com uma mostra intencional ou não probabilística, formada por crianças de educação inicial entre 3 a 6 anos de idade, cursando o pré escolar e que não estão inscritos no serviço interno de alimentação. A mostra foi abordada através de instrumentos de escala de estimação, registro anedótico e anotações obtendo os seguintes resultados: o consumo do Grupo de Gorduras e azeites vegetais representado pelos alimentos fritos e o Grupo de açúcar, Mel e Papelão representados pelos alimentos tipo guloseima, predominaram na dieta dos estudantes de uma maneira pronunciada em relação a outros grupos de alimentos observados nos quais se registraram entre os parâmetros recomendados pelas fontes teóricas.

PALAVRAS CHAVE

Nutrição escolar - Educação Inicial - Lancheira saudáveis - Piaget - Nutrição

Cómo citar el artículo

González Bavera, A. C., Certad Villarroel, P. A. (2017). Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria [Analysis of diet consumed by children in early education in the daily routine]. Vivat Academia. Revista de Comunicación, 141, 1-38. doi <http://doi.org/10.15178/va.2017.141.1-38>
Recuperado de <http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/1031>

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2015), la malnutrición se encuentra presente en más de la mitad de las muertes de niños. El término de malnutrición es definido por la Real Academia Española (RAE, 2015), como una “condición causada por una dieta inadecuada o insuficiente, o por un defecto en el metabolismo de los alimentos”. Por otro lado, cabe destacar que la malnutrición puede ser bien sea por exceso o por déficit en proporción a la energía que gasta el niño.

La malnutrición por déficit se conoce como la falta de nutrientes necesarios para una alimentación saludable. Sin embargo, la mayoría de las veces, la falta de acceso a los diversos alimentos no es la principal causa de malnutrición; ya que los métodos defectuosos de alimentación también contribuyen a la misma. (Danielle, 2006)

En la malnutrición por exceso en cambio, se ubica el sobrepeso y obesidad. Puede definirse de manera general al sobrepeso como el exceso de peso según el parámetro esperable para su edad, destacando de tal manera el riesgo de obesidad (RAE, Ob. cit). La Organización Mundial de la Salud (s.f) considera la obesidad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. Por otro lado Danielle (Ob.cit.) conceptualiza obesidad como “...una enfermedad caracterizada por el aumento de grasa corporal, generalmente acompañada por un aumento de peso” (p. 11), la misma, se produce cuando una persona ingiere mayor número de calorías que las que realmente necesita y gasta, generando un excedente que termina acumulándose en forma de grasa en el organismo, afectando tanto el área cognitiva, como lo social y afectivo. (Danielle, Ob.cit)

Hassink, S. (2007) expone que “la evolución de la obesidad en la niñez y la adolescencia es una interacción compleja entre la carga genética y el medio ambiente, el temperamento del niño, los estilos de crianza, la dinámica familiar, la escuela y la comunidad”. La mayoría de los niños se ven influidos por los modelos de roles de sus padres, las diferentes publicaciones de las redes sociales, la televisión, entre otros. Es por ello, que los niños y niñas merecen especial atención en el aspecto alimentario durante esta etapa de vida, ya que es durante la niñez que se posibilita la prevención de alteraciones nutricionales en miras a la adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud (Ob.cit.) destacó que en 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. De igual manera, en esa misma fecha alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran

obesos; el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. Por ende, la prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014; destacando que “La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.”

Quizás uno de los aspectos que reprime el gasto calórico en la niñez está centrado en este momento en los avances tecnológicos. Sin perder de vista que son numerosos los beneficios de los que constantemente se pueden gozar, son menores los esfuerzos físicos que se realizan y mayores las herramientas que se tienen al alcance; afectando de tal manera la salud tanto de niños como adultos. Según Olivares (2000):

“Diversos estudios que abordan la relación entre la televisión, los estilos de alimentación y el aumento del sobrepeso y la obesidad desde los primeros años de vida, han demostrado que el tiempo que los niños ven televisión determina una disminución de su actividad física, un menor gasto energético basal y, un mayor consumo de alimentos con alta densidad energética que poseen un elevado contenido de grasas totales, grasas saturadas, azúcar y sal, todos factores de riesgo no solo de sobrepeso y la obesidad..” (p. 268)

De igual manera, cabe resaltar la vida acelerada que constantemente se lleva en diversas ciudades, ha inducido a gran cantidad de individuos a consumir alimentos fuera de casa que en su mayoría son establecimientos de comida rápida o productos listos para consumir con una gran carga energética. Según Canvi (2005) “Por la premura, el ajetreo diario y el estrés moderno muchas personas encuentran conveniente alimentarse con ciertos “alimentos” rápidos. El problema de esto es que diariamente están consumiendo elementos que no aportan los nutrientes correctos a su organismo” (p. 31)

En España, en el grupo de trabajo sobre obesidad en la infancia y adolescencia conformado por los doctores Tojo y Leis (2007), publicaron en el libro de la Estrategia NAOS un estudio actualizado de los determinantes de la obesidad en la infancia y adolescencia.

“Los autores coinciden en identificar el riesgo obesogénico en un ambiente *tóxico*, igual que el que rodea a la población adulta: oferta amplísima de alimentos, no naturales (manufacturados) con alto contenido energético (grasas azúcares refinada, baja calidad nutricional, excesos de sal) muy gustosos y atractivos para el paladar. Y también, mayor poder hedónico que en orden de mayor a menores: grasa, carbohidratos, proteínas e inversamente en su poder saciante. Las “chucherías” y bebidas blandas son dos ejemplos típicos. En niños y adolescentes esos hábitos alimentarios, en mayor medida que en los adultos, se favorecen por el “bombardeo” continuo en televisión, radio y otros medio de comunicación; en la accesibilidad a esos alimentos en el mercado y en general en la presión consumista a la que son más vulnerables”. (p.99)

Kliskberg B. (2000) c.p. Naranjo, C., Nahr, E., Muñoz, N. y González, W. (2004), destacó que la malnutrición es uno de los grandes problemas que confronta la mayoría de los países latinoamericanos y de otras regiones del mundo (p. 5), lo que puede conllevar a pensar que la nutrición no está siendo atendida de manera adecuada en el contexto del niño y de la niña latinoamericana.

Barría M. y Amigo H. (2006) exponen:

“El aumento del exceso de peso puede ser uno de los resultados de la globalización, probablemente por la importación cada vez mayor de alimentos del mundo industrializado y la caída en los precios. De esta manera la mayor disponibilidad de alimentos no tradicionales han provocado un cambio en los patrones de consumo de los países, demostrándose una mayor oferta de grasas y aceites a bajo costo que han determinado un incremento de su ingesta.” (p.16)

Perdomo y Mendoza (2006) destacan que Venezuela no escapa a esta realidad, desde principios de los años noventa el sobrepeso y la obesidad conforman un factor de riesgo en las cinco primeras causas de muerte. De igual manera, resaltan que los mismos han aumentado los últimos años en edades más tempranas. Chávez, M. (s/f), especialista en Nutrición Infantil en Venezuela, en publicaciones digitales del Instituto Nacional de Nutrición (INN) destacó que "Se habla de que por cada diez niños, tres son obesos. Esto indica que en el futuro nuestra sociedad será obesa".

Igualmente, Perdomo y Mendoza (Ob.cit.) hacen referencia que tanto la obesidad como el sobrepeso tienen sus raíces de la cultura, decisiones políticas y económicas que se toman a nivel mundial y de la sociedad. De igual manera, destacan que dichas enfermedades se encuentran directamente asociadas con el proceso de alimentación; por ende la disponibilidad, el acceso a los mismos y las implicaciones culturales de estos cumplen un rol de suma importancia. Es por ello, la importancia de incorporar actividad física en la vida cotidiana; ya que de lo contrario se alimenta el sedentarismo el cual brinda especial relación con dichas enfermedades.

Circunstancialmente, para el momento que se lleva a cabo esta investigación, en Venezuela existe una menguada disponibilidad de alimentos acompañada de una economía con tendencia inflacionaria. En el foro "Crisis global alimentaria y su impacto en Venezuela", dictado en la Universidad Metropolitana, destacan que existen diversas opiniones y estudios de las causas fundamentales de dicha crisis; entre las cuales se encuentran: "los cambios climáticos y los accidentes naturales, el aumento de la población, la disminución de los inventarios de pesca, la caída en la disponibilidad de agua dulce y potable, el aumento vertiginoso de los precios en los fertilizantes y costos de transporte, la especulación financiera...", lo cierto es que no hay un variado inventario en los supermercados y muchas veces el venezolano debe adquirir lo que hay y no lo que debe o quiere. Esta problemática circunstancial impacta en esta investigación ya que se hace pertinente formar a la población en cómo combinar alimentos en existencia sin comprometer la dieta recomendada por el INN para el venezolano. Cabe destacar que, aunque esto no es el centro de este estudio se ha tomado en cuenta por, como se mencionó, la circunstancia.

Continúan Perdomo y Mendoza (Ob.cit.) resaltando:

“Esta patología se ha considerado desde finales del siglo XX, como un problema de salud pública con dimensión de epidemia, que actualmente no solo tiene alta prevalencia en los países desarrollados, sino que también es emergente en los países en transición, donde conviven la obesidad y desnutrición; sin embargo, la obesidad puede ser prevenible en la medida que se incorporan cambios adecuados en el estilo de vida.” (p. 27)

Enmarcando lo anteriormente descrito en el ámbito educativo, la primera etapa de educación formal del ser humano la constituye la educación inicial la cual puede ir

desde los cero hasta los seis años de edad. Es una etapa en la que ocurren diversos cambios en el niño y la niña relacionados tanto con su crecimiento y hábitos, como con su maduración, involucrando los aspectos físicos, socioemocionales, cognitivos y motores.

En esta etapa, la nutrición balanceada en los niños y niñas más allá de influir en su talla y peso como parte de su aspecto físico, es fundamental para el establecimiento de sus futuros hábitos alimenticios, ayudándolo a prevenir alteraciones en miras a un desarrollo óptimo integral lo que involucra aspectos educativos potenciando la atención, la memoria, el interés, la disposición y el rendimiento, entre otros. Según Barone y Suárez (2003) "El ser humano adquiere la energía (calorías) y los nutrientes (azúcar, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua) al consumir los alimentos" (p.98) y por ello, la importancia de estos nutrientes en una alimentación balanceada que le aporte al niño y a la niña la energía necesaria de acuerdo a su edad.

En el contexto venezolano, el Currículo de Educación Inicial (2005) describe algunas características del niño y la niña entre tres y seis años relacionadas con la alimentación: "En esta etapa son más importantes, la maduración de las funciones, el control corporal y el desarrollo de habilidades sociales cognoscitivas. Mejora su coordinación motriz fina y gruesa y avanza en el desarrollo del lenguaje". (p. 362)

Tanto los padres como los maestros, maestras y cuidadoras que quedan a cargo de la alimentación del niño deben prestar especial interés a este aspecto y fomentar constantemente la importancia que la nutrición tiene en su desarrollo a fin de apalejar en cierta medida la problemática que se ha venido describiendo.

Ante esto, se presenta entonces un gran reto ya que los niños se ven expuestos a una cantidad importante de alimentos pre-empacados y listos para consumir los cuales se encuentran más accesibles y no generan complicaciones para su preparación comparados con alimentos no procesados, que si bien es cierto son más saludables porque tienen menos conservantes, toma mayor tiempo su preparación. De igual manera, resulta expedito comprar jugos envasados, bebidas energéticas o refrescos. Todo esto facilita la presencia de una malnutrición.

No escapa a esta situación el caso-ámbito seleccionado para este estudio, Preescolar Taller Elemental de Creatividad ubicado en la avenida principal del Cafetal, urbanización Chuao, Municipio Baruta del Estado Miranda, Caracas, Venezuela, conformado por una población aproximada de 346 estudiantes, niños y niñas de maternal y educación inicial, en el cual durante el momento de la merienda, en la jornada diaria, es posible observar la abundancia de alimentos procesados, jugos envasados, alimentos fritos y golosinas en las loncheras. Así mismo, se registró inicialmente y de manera informal carencia de combinaciones balanceadas de alimentos que le permitan al niño reponer las energías perdidas a lo largo de la jornada académica.

La situación llama la atención porque a pesar de que el preescolar presta un servicio de alimentación solo una minoría de niños y niñas lo utilizan, debido a esto este estudio sólo abarca a aquellos que llevan loncheras o envases con alimentos traídos del hogar, excluyendo a los niños y niñas que se alimentan a través del servicio de alimentación.

A partir de lo anteriormente planteado surgen las siguientes interrogantes: ¿cómo es la dieta contenida en las loncheras de los niños de tres a seis años en el preescolar ámbito de estudio?, ¿Cuáles son las recomendaciones del INN para la dieta de un niño o niña de 3 a 6 años de edad en escolaridad?, por último, ¿cuál es el balance del contenido de las loncheras de los niños y niñas en el preescolar ámbito de estudio?

2. OBJETIVO DEL ESTUDIO

Analizar los resultados encontrados de la exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación y la dieta balanceada que debería consumir un niño en edad preescolar según el Instituto Nacional de Nutrición (INN).

3. ABORDAJE Y MÉTODO

El abordaje se encuentra distribuido en dos partes: el Fundamento Pedagógico y el Fundamento Nutricional.

3.1. Fundamento Pedagógico

El Fundamento Pedagógico se encuentra distribuido en tres partes. Se inicia con la Educación Inicial, luego con el Desarrollo del niño y se culmina con las características del niño pre operacional.

3.1.1. La Educación Inicial

Con el pasar de los años han existido diversos conceptos de Educación, sin embargo, todos oscilan entre las ideas de que es una actividad o un proceso permanente que se da a lo largo de la vida, involucra a todas las edades, se toman en cuenta los diversos contextos bien sea general o específico, se desarrollan tanto sus propias potencialidades como las del entorno con el fin de buscar el crecimiento, felicidad y bienestar. Los sujetos que forman parte de la educación son la familia, la escuela, la comunidad, entre otros.

El Currículo de Educación Inicial (2005) establece la Educación Inicial “como una etapa de atención integral al niño y a la niña, desde su gestación hasta cumplir los 6 años, cuando ingresen al primer grado de Educación Básica. La misma, está conformada por dos niveles: maternal y preescolar” (p. 19).

El nivel maternal hace referencia a la educación integral de los niños desde el embarazo hasta los tres años. El nivel de preescolar va focalizado a los niños comprendidos entre los tres y seis años de edad. Durante esta etapa ocurren numerosos cambios, tanto en el vínculo afectivo como en el de desarrollo; crece el cerebro y sus interconexiones neuronales, existen diversos cambios significativos a nivel motor, del lenguaje, entre otros, resaltando que para el óptimo desarrollo de todos los individuos, la ingesta de una dieta balanceada que aporte todos los

elementos necesarios en calidad y cantidad cubre un aspecto fundamental, en especial durante los primeros años de vida.

Durante el periodo de preescolar, tanto los padres como los docentes deben prestarle mucha atención a la alimentación de sus niños, enseñarle la importancia de la misma y de esta manera, formarlos en la prevención de los diversos factores de riesgo. García y Golding (2009) destacan “es más fácil establecer tempranamente buenos hábitos de alimentos, que tratar de cambiar malos hábitos en la adolescencia o en la edad adulta” (p. 300)

Una de las principales comidas que se puede evidenciar en los niños de edad preescolar es el desayuno o la merienda realizada, en algunos casos, al inicio de la jornada o a media mañana; la cual se conoce con el nombre de lonchera. Por ser una de las principales comidas, los padres deben prestar mayor atención tanto a la cantidad como a la calidad de los alimentos presentes en dicha lonchera y de esta manera, poder suplir las necesidades energéticas del niño.

García y Golding (Ob.cit), realizan algunas recomendaciones para la lonchera del preescolar:

- Los alimentos deben mantenerse en preparaciones sencillas y ser conocidos previamente por el niño, para luego irlos variando.
- Congelar la noche anterior los jugos naturales para que estén a temperatura agradable y en buenas condiciones al momento en que el niño los consuma.
- Los padres deben conversar con el niño sobre el contenido de la lonchera y sus preferencias.
- El envase exterior debe ser liviano y de un material que proteja al contenido del agua, del polvo y evite el deterioro de los alimentos.
- Los envases para los alimentos deben ser materiales resistentes y fáciles de abrir por el niño.
- Los alimentos deben ser preferiblemente naturales.
- Elimine de la lonchera las chucherías, refrescos, entre otros.
- La preparación de los alimentos debe ser variada en sabores, colores y texturas, en la cantidad adecuada para cada niño.
- Las porciones deben ser de un tamaño manejable para evitar que el mismo las rechace.
- Una vez que el niño llegue a la casa, hay que revisar la lonchera, lavarla y dejarla abierta hasta el día siguiente.
- Cuando sobren alimentos, es importante conversar con el niño para conocer la causa de su rechazo.

De igual manera, dichas autoras exponen diversos consejos prácticos para tomar en cuenta a la hora de presentar nuevos alimentos en la dieta del niño:

- Los alimentos nuevos son mejor aceptados si se ofrecen cuando el niño tiene hambre y se debe recordar que éste puede botar el alimento las primeras veces que lo pruebe.
- Para que un niño acepte alimentos nuevos debe exponerse repetidamente a ese alimento o al que él rechaza de una manera consciente, entre ocho y diez veces,

aunque esto podría ser más tiempo del que los padres estén dispuestos a soportar.

- La combinación de los alimentos preferidos con los menos aceptados incrementa la variedad de la dieta y la aceptabilidad de las preparaciones.
- El preescolar responde mejor si se le da a escoger algunos alimentos (dos, aproximadamente) que si se le pregunta qué quiere comer.
- Evitar ingestión de grandes cantidades de líquidos (jugos, refrescos, agua) antes de las comidas evita la disminución de su capacidad gástrica funcional.
- La curiosidad del niño permite introducir nuevos alimentos y utilizar diferentes colores, sabores y texturas.
- Los niños que participan en las actividades de compra, selección, preparación de alimentos y en servir la comida, desarrollan una mejor relación con la alimentación.
- No se recomienda eliminar totalmente los alimentos con bajo porcentaje nutricional y menos aún, prohibirlos. Tal conducta, llevaría a crear una obsesión por este tipo de alimento, lo cual puede llevarlo a hacer trampas para conseguirlos. El niño debe aprender que todos los alimentos consumidos con moderación pueden formar parte de un plan de comida saludable.

3.1.2. Desarrollo del niño

Con el pasar de los años cada teórico ha definido el término desarrollo de manera diferente, centrándose en diversos aspectos del desarrollo y destacando algunos factores causales. Sin embargo, según Meece (2000), la mayoría coincide en que “el desarrollo representa los cambios sistemáticos y sucesivos que mejoran la adaptación global del niño al ambiente” (p. 16).

En la niñez temprana ocurren diversos cambios notorios en cuanto al desarrollo físico. A partir de los tres años, aproximadamente, los niños van adoptando un aspecto más delgado y atlético, se desarrollan los músculos abdominales, el tronco, los brazos y las piernas se alargan, las proporciones corporales se van pareciendo más a las del adulto, entre otros.

Durante los tres y los seis años el desarrollo muscular y esquelético va avanzando y los niños se hacen más fuertes. De igual manera, los cartílagos y los huesos se hacen más densos creando un aspecto más firme en el niño y protegiendo los órganos internos. El cerebro y sistema nervioso se encuentra en maduración por lo que existe el desarrollo de gran diversidad de habilidades motoras. Por otro lado, hay una creciente capacidad del sistema respiratorio, circulatorio e inmunológico que consolida el estado físico y mantiene sanos a los niños.

Desde los tres años en adelante, la estatura promedio varía alrededor de los 92 cm y su peso aproximado es de 15kg. Durante dicha etapa los mismos aumentan su estatura entre 5 y 7,5 cm. y su peso entre 2 y 3 kg. cada año. De igual manera, cabe resaltar que cuando el crecimiento se hace más lento el niño requiere de menos calorías por kilo de peso y viceversa.

A los tres años de edad ya han aparecido todos los dientes de leche y a partir de los seis años comienza a desarrollarse la dentadura permanente. En dicha etapa se

presenta un problema con bastante frecuencia en la mayoría de los niños: las caries. Esta condición, la mayoría de las veces, suele ser consecuencia del consumo excesivo de leche, jugos edulcorados, caramelos, entre otros; junto a la ausencia de un cuidado dental regular.

Durante dichas edades realizan grandes avances en sus habilidades motrices gruesas; ya que sus huesos y músculos son más fuertes y su capacidad pulmonar es mayor por lo que les permite correr, saltar, trepar cada vez a mayores distancias y mayor velocidad.

Durante la etapa preescolar, existe cierta estabilidad en el crecimiento; García y Golding (2009) exponen que la misma ocurre “debido a una disminución en la velocidad de talla y peso que condiciona una disminución en el apetito, por lo tanto, estos niños necesitan menos calorías por kilo de peso para cubrir sus requerimientos calóricos diarios...” (p.295) Por ende, el apetito de los mismos durante el día es irregular y el mismo puede variar dependiendo del día.

Gracias a la maduración neurológica que el niño ha ido desarrollando con el tiempo, puede conocer de manera libre el mundo que lo rodea, buscar el alimento por sí solo, comunicar la aceptación o rechazo hacia algún alimento en específico, puede comer por sí solo, utilizar los cubiertos al igual que los vasos y tazas de una manera bastante apropiada y al finalizar dicha etapa ya va dominando el uso del cuchillo.

3.1.3. Características del niño pre operacional

Las Teorías Biológicas del desarrollo suponen que el niño pasa por etapas invariables y predecibles del desarrollo. Las mismas han servido para explicar los cambios de estatura, de lenguaje, de peso, de habilidades motoras y mentales, entre otras. Las Teorías Psicoanalíticas se fundamentan en los cambios evolutivos del yo y en la personalidad. La misma se va a ver afectada dependiendo de las formas en que el niño satisfaga sus necesidades en diversas edades. Las Teorías Conductuales hacen referencia a que los cambios evolutivos del comportamiento tienen gran influencia del ambiente, de estímulos externos. La Teoría Contextual destaca que en la medida que el niño busque e interactúe activamente con nuevos contextos tanto físicos como sociales, va a contribuir y moldear su desarrollo. Las Teorías Cognitivas suponen del desarrollo como el resultado de la interacción en forma propositiva con su ambiente.

Uno de los psicólogos evolutivos más conocidos en el ámbito de la pedagogía es Jean Piaget. Según Meece (2000) “propuso que los niños pasan por una secuencia invariable de etapas, cada una caracterizada por distintas formas de organizar la información y de interpretar el mundo” (p. 22) Durante el crecimiento del niño, existen diversas fases de desarrollo y las mismas van a variar dependiendo de la edad. Piaget estructura su teoría en dos componentes fundamentales: el modelo en torno al origen del conocimiento y el modelo de desarrollo cognoscitivo.

La etapa pre operacional indicada por Piaget según Gerrig J. y Zimbardo P. (2005) “El gran avance cognoscitivo en esta etapa del desarrollo es la capacidad de representar en la mente objetos que no están físicamente presentes” (p. 326). De igual manera, existen cambios en cuanto al desarrollo sensitivo motor, desarrollo del lenguaje, desarrollo intelectual y desarrollo afectivo social.

Los niños pre operacionales, durante el desarrollo afectivo social, el placer cambia de la facción oral al placer genital, principalmente por el control de esfínteres. De igual manera, le dan mayor importancia a lo que puedan pensar los demás compañeros y se preocupan por sus actuaciones. Gispert, C. (1983) "Esta edad es muy importante para la formación de la personalidad del niño" (p. 81).

Según Mahan L. y Escott-Stump (2009) la relación con la alimentación y nutrición en el periodo pre operacional de dos a siete años de edad, se fundamenta en que:

"El comer se convierte menos en el centro de la atención y es secundario al crecimiento social, del lenguaje y cognitivo. El alimento se describe por el color, forma y cantidad, pero el niño solo tiene una capacidad limitada para clasificar los alimentos en <grupos>" (p.228)

3.2. Fundamento Nutricional

El Fundamento Nutricional se encuentra distribuido en catorce apartes. El orden de los mismos es el siguiente: La Alimentación, Nutrición en Venezuela, Instituto Nacional de Nutrición, UNESCO, CENDIF, los Grupos de Alimentos, el Trompo de Alimentos, Percepción de los alimentos, Alteraciones en la alimentación, el Sobrepeso, Obesidad, Déficit Nutricional, Dieta y por último los Requerimientos energéticos según la edad.

3.2.1. La Alimentación

Según el autor Gispert (1983b) "las sustancias que el hombre ingresa en su organismo para mantener las constantes biológicas y conservar la salud se llaman alimentos" (p. 108). Por otro lado, los autores Barone y Suárez (2003), señalan que "los nutrientes son compuestos químicos que satisfacen las necesidades de materia y energía requeridas para todas las funciones del organismo" (p. 98).

Es por ello, la importancia de ingerir no cualquier tipo de alimentos; sino aquellos que realmente contribuyan al bienestar físico, psicológico y social: "Es un hecho conocido que la alimentación ejerce una influencia trascendental sobre la salud y la vida de los seres humanos". (Landaeta M., 2000; p. 94). Para garantizar una alimentación adecuada y balanceada es necesario hacer énfasis tanto en la calidad como en la cantidad de la misma; de esta manera estarían cubiertos todos los aportes calóricos necesarios para una vida saludable.

Durante la etapa de preescolar ocurren diversos cambios en el niño de manera acelerada tanto en su crecimiento como en su desarrollo. De igual manera, pasan por diversos momentos y espacios de adaptación, exploración y cambio. Es por ende, que durante dicho periodo se le debe prestar mayor atención a la alimentación del mismo, fundamentalmente porque dichos hábitos durarán para toda la vida del niño. De igual manera, debido a que sus requerimientos nutricionales son mayores comparados a las otras etapas, la misma ayuda a la protección de enfermedades y a la reposición de tejidos que constantemente se gastan, entre otros.

La mayoría de las veces no se le brinda la importancia que el acto de la alimentación amerita y se reduce generalmente a la preocupación que el niño coma satisfaciendo sus necesidades y preferencias, sin prestarle atención al aporte calórico

de dichos alimentos, su valor nutritivo y dejando de un lado los requerimientos de su desarrollo personal. De igual manera, según expone Vázquez, De Cos y López-Nomdedeu (2005) en la elección de los alimentos influyen indudablemente los factores genéticos, pero parecen tener mayor importancia los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros.

Los autores Posada, Gómez y Ramírez (2005) destacan que el niño “necesita hacer cinco comidas al día, distribuidas en desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena” (p. 222) Las comidas principales deben ser completas y deben presentar los diversos grupos de alimentos para aportarle al niño todos los nutrientes necesarios y le permita realizar sus actividades. Mahan y Escott-Stump (2009), resaltan que “las meriendas son tan importantes como las comidas, porque contribuyen a la ingestión de nutrientes diaria total” (p 232). De igual manera, resulta pertinente utilizar la creatividad y la imaginación en las diferentes comidas para despertar la motivación y el interés del niño por probar nuevos alimentos; al igual que destacar las diversas propiedades que los mismos contienen y lo fundamental que son para que él pueda crecer sano y fuerte.

El Instituto Nacional de Nutrición (1982), estableció diversas recomendaciones en cuanto a la alimentación del niño, destacando que el niño debe comer en un ambiente tranquilo, agradable y rodeado de cierto cuidado y afecto. No se le debe ofrecer premios, ni aplicar castigos porque el niño no coma o rechace el alimento. Ante la presencia de un niño sin apetito, no debe comentarse en su presencia su problema de falta de apetito. Es importante que el niño coma pero aún más importante que se sienta cómodo y tranquilo durante las comidas. Es sumamente importante variar la presentación y el sabor de los alimentos. El ejercicio físico estimula el apetito por lo que se recomienda correr, saltar, jugar, etc. Evitar en lo posible darle en exceso dulces: helado, caramelos, refrescos, etc. Por último, preparar los alimentos en forma sencilla y agradable manteniendo siempre la higiene.

Como bien se pudo destacar anteriormente, en dicha etapa la familia cumple un rol de suma importancia. Sin embargo, a dicho proceso de consolidación de los hábitos alimenticios no se puede dejar de lado los factores educativos destacando la importancia del papel de la escuela y sus docentes en el mismo.

El educador de preescolar más allá de influir en la parte académica y la formación, realizando actividades en donde se involucren los diferentes grupos de alimentos, meriendas con los diversos grupos presentes en donde los alumnos puedan probar y al mismo tiempo destacar la importancia de cada uno de ellos, mencionar los beneficios al momento de consumir cada uno de los diferentes grupos, realizar recetas saludables, entre otros. De igual manera, cumple con cierta responsabilidad en el desarrollo y crecimiento del niño. Un niño con el estado nutricional adecuado, va a crecer armónicamente, va a participar activamente en clases, cumplirá con los patrones esperados en las diferentes etapas del desarrollo infantil y académico, mantendrá un desarrollo adecuado, sobrepasará de manera sencilla las enfermedades por las que constantemente deben atravesar los niños de preescolar y el docente al estar constantemente en contacto directo con los mismos, se podrá dar

cuenta de todo lo destacado anteriormente y favorecer tanto su desarrollo como su crecimiento.

3.2.2. La Nutrición en Venezuela

El autor Fishbein (1967), destacó que la nutrición es “la suma de procesos incluidos en el crecimiento, reparación y mantención del organismo íntegro” (p. 528). Actualmente, en Venezuela existen diversas instituciones y centros enfocados en brindar las herramientas necesarias para un óptimo desarrollo del niño; bien sea en cultura, educación, salud, entre otras.

En la cumbre del Milenio de las Naciones Unidas, realizada en septiembre en el año 2000, se plantearon diversos objetivos y metas con el fin de realizar un programa mundial en donde se combata la pobreza, las enfermedades, la hambruna, la degradación del ambiente, el analfabetismo y la discriminación contra la mujer. A partir de la misma, en Venezuela se planteó una política alimentaria vinculada con el Objetivo del Milenio fundamentándose en la “erradicación de la pobreza extrema y hambre”. Según Osorio y Di Luca (2014), dicho objetivo se evalúa en función de la meta “reducir a la mitad entre 1990 y 2015, la proporción de personas que padecen hambre”. Esta meta, se sustenta por medio de dos principales indicadores que son: “El Índice de Prevalencia de Subnutrición”, tratando de hacer un acercamiento al número de personas aproximadas que padecen de hambre en un país y “Prevalencia de Déficit Nutricional Global en Niños Menores de 5 Años (Indicador Peso/Edad).”

Según el Instituto Nacional de Nutrición (2008):

“La situación nutricional en Venezuela para los niños y niñas es favorable. Según los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que el déficit nutricional, en menores de 5 años, para el año 2007 es bajo... El Índice de Subnutrición para el 2006 es del 6% lo que implica una reducción de 15 puntos porcentuales con respecto al año 1998 (21%). Puede afirmarse, entonces, que el país prácticamente ha cumplido con la Meta del Milenio de reducción del hambre prevista para el año 2015”.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, plantea que las políticas en Seguridad Alimentaria son adecuadas siempre y cuando el suministro de energía de alimentos alcance o supere el valor de 2.720 calorías por persona. Para el año 2009, según dichas referencias planteadas por la FAO, Venezuela es considerada un país con Seguridad Alimentaria. De igual manera, de acuerdo al último dato reportado para el año 2013, dicho indicador aumentó en 3.108 calorías por persona. Osorio y Di Luca (Ob.cit), destacan:

“El último valor reportado del indicador de Índice de Prevalencia de Subnutrición (IPS) es para el trienio 2011-2013, cuando se ubicó en menos de 5 %, alcanzando entonces un valor menor a la mitad de la cifra que existía para 1990. Es importante destacar que el valor más alto de toda la serie histórica se registró en 1998 el cual se ubicaba en 21%, este valor comparado con la cifra actual representa una reducción de 92,4% (casi 5.000.000 de personas). De haberse mantenido las políticas socioeconómicas implementadas en la década de los 90, de acuerdo a proyecciones estadísticas, hoy tendríamos 12.781.027 de personas que padecerían hambre, más del 44% de la población actual” (p. 22)

Entre los principales alimentos de consumo en dichas comidas, en el primer grupo por su aporte de fibra, vitaminas y minerales se encuentran: los plátanos, raíces y tubérculos, al igual que la harina de maíz pre cocida, la pasta, el pan y el arroz. Luego, se encuentran las frutas. De igual manera, se destaca un alto consumo de carne de pollo, carne de res, huevos, leche líquida y queso blanco en el grupo de los lácteos, carnes y huevos. En el grupo de las grasas: el aceite vegetal y en el grupo del azúcar: el azúcar de mesa, las bebidas gaseosas y los jugos pasteurizados.

Las políticas de Seguridad Alimentaria en Venezuela, hacen referencia al componente de utilización biológica de los alimentos, utilizando de tal manera indicadores que evalúan el estado nutricional de la población y los avances en dicha materia. A través de la misma, como exponen Osorio y Di Luca, se obtuvo una “disminución marcada de la tasa de mortalidad infantil a causa de la desnutrición en menores de 1 año, que pasa de 116,7 muertes por 100.000 nacidos vivos registrados (año 1996) a 17,1 muertes en el 2011, último dato disponible.” (p. 39) De igual manera, hacen referencia al estado nutricional de los niños y niñas menores de cinco años, en donde destacan la disminución de la desnutrición de los mismos, ubicándose en 3.37% para el año 2013. Sin embargo, en cuanto a la malnutrición por exceso, para dicho año las cifras aumentaron ubicándose en un 4.0% en los niños menores de cinco años.

3.2.3. Los Grupos de Alimentos

Según Fishbein (1967) “los elementos nutritivos necesarios para el organismo pueden ser clasificados en cinco grupos principales: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales” (p. 529).

Las proteínas están formadas por hidrógeno, carbono, oxígeno y nitrógeno. Representan entre el 13% y el 15% del peso corporal y aportan al igual que los azúcares, 4 calorías por gramos. (Barone y Suárez, 2003:100). Los carbohidratos, son los que principalmente van a aportar la mayor cantidad de energía; sin embargo, el exceso del mismo se acumulará en forma de grasa. Fishbein (Ob.cit.) destacó que “las grasas suministran una provisión de energías más larga y sostenida que la de los carbohidratos y tienen una circulación linfática inicial única”. (p. 530)

De acuerdo a los autores Barone y Suárez (Ob.cit.), “las vitaminas son compuestos orgánicos complejos que se encuentran presentes de forma natural en animales y vegetales. Se requieren de manera diaria en nuestro organismo en pequeñas cantidades”. (p. 101). Los minerales se encuentran en gran cantidad en la mayoría de los alimentos. Como bien exponen dichos autores Barone y Suárez (Ob.cit.) “los minerales son compuestos inorgánicos reguladores de muchos procesos del organismo, por ejemplo: la contracción muscular, y representan el 5% del peso corporal” (p. 101).

3.2.3.1. El Trompo de los Alimentos

El Trompo de los Alimentos fue creado en el año 2007 por el Instituto Nacional de Nutrición, reemplazando el viejo modelo de la pirámide alimenticia. Clasifica los 5 grupos de alimentos, el agua y la actividad física, con el fin de promover el

crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud, garantizando de tal manera un individuo saludable.

El Instituto Nacional de Nutrición, destaca en su portal que los principales objetivos del Trompo alimenticio se encuentran: conocer cada uno de los grupos de alimentos, sus funciones y el aporte nutritivo que proporciona para la dieta diaria. Mejorar los hábitos de alimentación de la población venezolana, al igual que los niveles de seguridad alimentaria en cuanto a la compra, selección, distribución y consumo de alimentos en el hogar. Establecer medidas de intervención en base a las políticas públicas a favor del bienestar nutricional colectivo. Impulsar las medidas necesarias para atender los riesgos y deficiencias nutricionales. Combatir el acaparamiento y desabastecimiento de los rubros alimentarios a nivel nacional. Que cada ciudadano obtenga el requerimiento diario de nutrientes, creando conciencia al adquirir los alimentos.

La primera franja, es de color amarillo perteneciente al grupo de "Cereales, Granos, Tubérculos y Plátanos". Los mismos, bien conocidos como carbohidratos, son los principales aportadores de energía y están compuestos por vitaminas, hierro y fibra. Por ejemplo: Casabe, arroz, yuca, plátano, papa, bollito, arepa, maíz, batata y granos (caraotas negras, frijoles).

La segunda franja de color verde, pertenece al grupo de "hortalizas y frutas". El mismo, se caracteriza por contener vitaminas A y C, minerales, agua y fibra fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro organismo al igual que para las funciones intestinales. Son numerosas las enfermedades que se pueden prevenir gracias a este grupo; entre ellas, se encuentra la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, entre otros. Por ejemplo: Mango, piña, melón, patilla, guayaba, cambur, lechosa, mandarina, naranja, parchita, limón, tomate, lechuga, remolacha, auyama, zanahoria, cebolla, pimentón, repollo, coliflor, brócoli, berenjena, berro y calabacín.

El grupo de los "lácteos, carnes y huevos", pertenece a la tercera franja de color azul el cual representa a las proteínas de los cuales contienen minerales, tales como calcio y hierro; vitaminas A, D, B1, B2, B12. Por ejemplo: leche, queso, yogurt, pollo, pescado, cerdo, huevos, entre otros.

En el extremo derecho del trompo, se encuentra el grupo de "Grasas y Aceites vegetales" con el color anaranjado. El mismo es necesario para el buen funcionamiento del organismo, es una fuente concentrada de energía y es el transporte de diversas vitaminas. Sin embargo, las mismas deben ser consumidas con moderación y en pocas cantidades. Entre las mismas se encuentran: aceites vegetales, margarinas, aguacate, entre otras.

En el extremo izquierdo se encuentra el grupo de "Azúcar, Miel y Papelón", con el color gris teniendo como función principal el aporte de energía de rápida utilización. Sin embargo, al momento de consumir las mismas en exceso la misma puede influir en la ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de las caries dentales.

Al lado del trompo, se encuentra el guaral del mismo representado en forma de agua y acompañado de muñecos realizando actividad física. A través de la misma, tal como expone el Instituto Nacional de Nutrición se pretende destacar que sin agua no hay vida y de igual manera sin el guaral no baila el trompo.

El agua cumple con diversos objetivos fundamentales para el desarrollo y para garantizar un individuo saludable; es un medio de transporte de nutrientes y otras sustancias del organismo. Es la vía por excelencia de liberación de sustancias dañinas. Participa en la regulación de la temperatura corporal. El agua esencial para el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y sistemas. De igual manera, la actividad física debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del Trompo de los alimentos e incorporando diariamente el consumo de agua. Entre sus beneficios se encuentra la reducción del riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, diabetes, entre otras. Fortalece los huesos y la musculatura. Regula los niveles de grasas y azúcar en sangre. Regula la presión arterial. Ayuda a reducir la depresión, la ansiedad y el insomnio. Permite tener una sensación de bienestar general. Mejora la utilización de energía, entre otras.

3.2.4. Dieta

De acuerdo a Montero (2003) al momento de hacer referencia a la palabra dieta, inconscientemente se involucra en el ámbito de la salud. Según la Real Academia Española (2015), la dieta es un: "Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento". Sin embargo, de acuerdo a dichos autores, la dieta no se debe entender sólo como un conjunto de alimentos que se ingieren, si no como un estilo de alimentación que se debe implementar a lo largo de la vida para llevar un estilo de vida saludable y poder obtener los nutrientes necesarios para vivir.

3.2.4.1. Requerimientos Energéticos según la Edad

Fayard, M (1956), destaca "los diferentes alimentos, que están destinados a suplir las diversas necesidades del organismo, deben serle suministrados cada día. El niño crece todo el tiempo, no solo ciertos día de la semana..." (p.266). Es por esto, la importancia de cubrir las necesidades mínimas diarias que cada niño posee de acuerdo a los diversos alimentos y elementos nutritivos de acuerdo a su edad. Es decir, cubrir las calorías diarias necesarias divididas en: proteínas, calcio, hierro, vitaminas, carbohidratos, azúcar, entre otras.

De acuerdo a García y Golding (2009) los requerimientos de macro nutrientes y de micronutrientes tomando como referencia los "valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana" la ingesta de los diversos grupos de alimentos debe ser la siguiente:

- El azúcar o carbohidratos simples no deben exceder del 6% al 10% de los carbohidratos totales o no más del 25% del aporte calórico total de la dieta, incluyendo las diversas bebidas azucaradas.
- Los carbohidratos complejos deben cubrir entre 45% y 65% del total de energía diaria.
- La ingesta de fibra bien sea con granos, tubérculos, cereales, frutas y vegetales, se debe considerar de acuerdo a la edad "Fibra (g) = edad (años) +5". Para los niños de 1 a 3 años 19 gramos y para niños de 4 a 8 años 25 gramos por día.
- Las proteínas deben aportar entre 13% y 15% del total de calorías.

- Las grasas deben cubrir entre 30% y 40% del aporte calórico total.
- La ingesta de agua debe estar entre 1,3 litros por día a 1,7 litros por día.

Por otro lado destacan que los alimentos se distribuyen en tres principales comidas y de dos a tres meriendas durante el día. El tiempo entre las mismas debe ser suficiente para que el niño sienta hambre.

A continuación se expone un cuadro con los diversos grupos de alimentos, su consumo diario y la medida practica que se debe tomar en cuenta.

Tabla 1. Grupo: Cereales, Granos, Tubérculos y Plátanos - Consumo - Medida Práctica

GRUPO: CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		
Frecuencia diaria	Alimento	Medida práctica
Niños y niñas de 2 a 6 años: 4 a 5 veces al día (en cada comida). 1 ó 2 porciones por plato al día.	Panes	
	Bajo en calorías (ligero)	2 Rebanadas
	Sueco	2 Rebanadas
	Sándwich Blanco o integral	1 Rebanada
	Canilla	1/4 Unidad
	Árabe	1/4 Unidad
	Cereales	
	Arepa de maíz	1 Unidad pequeña
	Granola baja en grasa / Musli	1/4 Taza
	Arroz	1/2 Taza
	Cereales cocidos en agua	
	Cereales integrales	
	Hojuelas de maíz azucaradas	
	Maíz en granos	
	Pasta	
	Hojuelas de maíz	3/4 Taza
	Mazorca	1/2 Unidad
	Avena en Hojuelas	3 Cucharadas
	Cotufas	3 Tazas
	Tubérculos y Plátano	
	Papa (puré)	1/2 Taza
	Plátano	1/4 Unidad
	Apio, ñame, ocumo, yuca	1 Trozo pequeño
	Papa	1 Unidad pequeña
	Papa Amarilla Colombiana	5 Unidades
	Galletas	
	De soda	3 Unidades (1 paquete)
	Dulces Tipo María	
	Integrales	

Saltines	6 Unidades
De Arroz	2 Unidades
Leguminosas	
Caraotas negras, blancas y rojas	1/2 Taza
Lentejas	
Garbanzos	
Habas	
Guisantes	
Alimentos preparados	
Pan de Maíz (bollito)	1 Unidad pequeña
Cachapa (1)	
Panqueca (9 cm diámetro)	
Ponqué (6 cm diámetro)	
Tequeños (1 ración)	3 Unidades
Empanada	1/2 Unidad
Otros	
Casabe	1 Trozo pequeño
Casabitos	5 Unidades

Fuente: Reinos C., Carvajal M. (2009)

Tabla 2. Grupo: Hortalizas o Vegetales y Frutas - Consumo - Medida Práctica

GRUPO: HORTALIZAS O VEGETALES Y FRUTAS		
Frecuencia diaria	Alimento	Medida practica
Niños y niñas de 2 a 6 años: 1 o 2 veces al día.	Hortalizas o vegetales crudos	1 Taza
	Hortalizas o vegetales cocidos	1/2 Taza
	Acelga	Hinojo
	Ají Dulce	Hongos
	Ajo	Jugo de Tomate
	Ajo porro	Lechuga
	Alcachofa	Nabo
	Alfalfa	Palmito
	Auyama	Pepino
	Berenjena	Perejil
	Berros	Pimentón
	Brócoli	Pimiento
	Calabacín	Quimbombó
	Cebolla	Rábanos
	Cebollín	Remolacha
	Celery	Repollitos de Bruselas
	Chayota	Repollo

	Coliflor	Tomate
	Escarola	Vainitas
	Esparrago	Vegetales Chinos
	Espinaca	Zanahorias
	Frutas Frescas	
	Zapote	1/4 Taza
	Grape Fruit	1/2 Unidad
	Toronja	
	Manzana	1 Unidad pequeña o 1/2 Unidad grande
	Pera	
	Cambur manzano	1 Unidad pequeña
	Kiwi	
	Mamey	
	Mango	
	Naranja	
	Nectarina	
	Níspero	
	Riñón	
	Albaricoque	1 Unidad mediana
	Guayaba Rosada	
	Hicaco	
	Jobo	
	Mandarina	
	Melocotón	
	Tuna	2 Unidades pequeñas
	Ciruelas (importadas)	
	Durazno	
	Higo	8 Unidades
	Parchita	
	Ciruela de Huesito	12 Unidades
	Cerezas	
	Uvas	15 Unidades o 6 grandes
	Guanábana	1/2 Taza
	Mango	1/2 Taza
	Piña	3/4 Taza o 1 Rebanada
	Fresas	1 Taza
	Mamón	
	Mora	
	Melón verde	1 1/2 Taza
	Lechosa	2 Tazas (cubos) o 1 trozo grande
	Melón rosado	

Niños y Niñas de 2 a 6 años: 3 a 4 veces al día (Se incluye una fruta en cada comida y al menos 1 en una de las meriendas)

Patilla	
Frutas Deshidratadas	
Pasitas	2 Cucharaditas
Higos	2 Unidades pequeñas
Ciruelas Pasas	3 Unidades
Dátiles	3 Unidades
Manzana	4 Unidades / Aros
Albaricoque	8 Unidades / Orejones

Fuente: Reinoso C., Carvajal M. (2009)

Tabla 3. Jugos o Batidos de Frutas

JUGOS O BATIDOS DE FRUTAS	
Durazno	1 Vaso
Guanábana	
Grapefruit/ Naranja / Toronja	
Patilla	
Piña	
Tamarindo	
Fresa	2 Vasos
Guayaba	
Lechosa	
Melón	
Parchita	

Fuente: Reinoso C., Carvajal M. (2009)

Tabla 4. Grupo: Lácteos, Carnes y Huevos - Consumo - Medida Práctica.

GRUPO: LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS		
Frecuencia diaria	Alimento	Medida práctica
Niños y Niñas de 2 a 6 años: 3 veces al día.	Leche muy baja en Grasas	
	Leche Descremada (1%)	1 Taza
	Yogurt Descremado con frutas (sin azúcar)	
	Leche Descremada (1%) en Polvo	4 Cucharadas
	Leche Evaporada Descremada	1/2 Taza
	Yogurt Firme Descremado	3/4 Taza
	Leche baja en Grasas	
	Leche Descremada (2%)	1 Taza
	Leche Acidificada	

	Yogurt Líquido Semi-Descremado c/Frutas	3/4 Taza
	Leche Entera	
	Leche Entera	1 Taza
	Leche de Cabra	
	Suero de Leche	
	Leche Entera en Polvo	4 cucharadas
	Leche Evaporada	1/2 Taza

Niños y Niñas de 2 a 6 años: 3 veces al día.	Carnes Magras (Carne Sin piel)	
	Aves de Corral: Pollo, Gallina o Pavo	1 Trozo pequeño o 2 cucharadas (molido, mechado o desmenuzado sin aliños).
	Animales de Caza: Faisán, Venado, Búfalo, Ganso, Conejo.	
	Pescados: fresco o congelado, lenguado, bacalao, atún.	
	Queso: Requesón, parmesano rallado.	1/4 Taza
	Huevo: Claras	2 Unidades
	Otros: Jamón de pierna, Pechuga de Pavo o Pollo	1 lonja gruesa o 2 finas.
	Carnes Semi Grasas (Carne Oscura con piel)	
	Aves de Corral: Pollo, Gallina o Pavo	1 Trozo pequeño o 2 cucharadas (molido, mechado o desmenuzado sin aliños).
	Res	
	Cerdo: Lomo	
	Pescados: Cualquier tipo	
	Animales de Caza: Cordero (costilla), ternera (chuleta)	1 Trozo pequeño
	Quesos:	
	Mozzarella	1 Rebanada Gruesa o 2 Finas
	Mozzarella de Búfala	1/4 Unidad
	Ricotta	1/4 Taza
	Huevos: Entero	1 Unidad
	Carnes Grasas	
	Bologna	1 Rebanada
Salami	5 Rebanadas	
Salchicha	1 Unidad Regular	

Fuente: Reinoso C., Carvajal M. (2009)

Tabla 5. Grupo: Grasas y Aceites Vegetales – Consumo – Medida Práctica.

GRUPO: GRASAS Y ACEITES VEGETALES		
Frecuencia diaria	Alimento	Medida práctica
Niños y Niñas de 2 a 6 años: 3 veces al día. Consumo en pequeñas cantidades, aproximadamente 3 cucharaditas al día.	Aguacate	1/8 Unidad
	Aceite (Canola, Oliva, Maní)	1 Cucharadita
	Aceitunas:	
	Negras	8 Unidades
	Verdes (Rellenas)	10 Unidades
	Nueces:	
	Almendras	6 Unidades
	Maní (En concha)	10 Unidades
	Nuez lisa	2 Unidades
	Mantequilla de maní	2 Cucharaditas
	Semillas de ajonjolí	1 Cucharada
	Aceite: maíz, girasol o soya, margarina / mantequilla, mayonesa	1 Cucharadita
	Margarina / Mayonesa Ligera	1 Cucharada
	Aderezo bajo en Grasas (leer etiqueta)	2 Cucharaditas
	Tocineta (cocida)	3 Unidades
Queso crema regular	1 Cucharada	
Queso Fundido Estilo Americano		
Coco Endulzado Rallado	2 Cucharadas	

Fuente: Reinoso C., Carvajal M. (2009).

Tabla 6. Grupo: Azúcar, Miel y Papelón – Consumo – Medida Práctica

GRUPO: AZÚCAR, MIEL, PAPELÓN		
Frecuencia diaria	Alimento	Medida práctica
Niños y Niñas de 2 a 6 años: 3 cucharadas al día.	Papelón	1 Cucharada
	Azúcar Morena	1 Cucharada
	Azúcar Refinada	1 Cucharada
	Miel	1 Cucharada
	Mermelada	1 Cucharada

Fuente: Reinoso C., Carvajal M. (2009).

3.3. MÉTODO

El estudio es de tipo descriptivo (Landeau, 2007), basado en un estudio transversal de muestras representativas con fundamento en el tipo de investigación de campo (Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P., 2006). En su diseño es no experimental, transeccional con una muestra intencional o no probabilística (Toro y Parra, 2006;

p.157) conformada por niños y niñas de educación inicial entre 3 y 6 años de edad, cursantes del Preescolar y que no están inscritos en el servicio interno de alimentación. Se abordó la muestra a través de instrumentos de escala de estimación, registro anecdótico y toma de notas. (Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P., Ob.cit)

3.3.1. Fase de Inicio: Para esta fase se planteó como objetivo explorar la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de Alimentación, durante la jornada diaria. Seguidamente, se llevó a cabo la descripción de la dieta encontrada como resultado de la exploración, que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de Alimentación en la jornada diaria. Para ello, se aplicaron los instrumentos descritos como Lista de Cotejo y Registros anecdóticos propios de la técnica descrita como Observación.

3.3.2. Fase de Desarrollo: En esta fase se planteó como objetivo analizar los resultados encontrados de la exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de Alimentación y la dieta balanceada que debería consumir un niño en edad preescolar según el Instituto Nacional de Nutrición (INN), así como también determinar sobre la base de los resultados obtenidos del análisis los elementos que debe tener el diseño instruccional sobre cómo organizar una dieta balanceada para las rutinas de alimentación de los niños de 3 a 6 años, no inscritos en el servicio de Alimentación. En este período, se utilizaron los datos e informaciones obtenidas a través de la fase diagnóstica y se procedió a describir la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de Alimentación y los parámetros establecidos según el Instituto Nacional de Nutrición para una dieta balanceada. Para ello, se aplicó la agrupación de alimentos fundamentada en el Trompo de los Alimentos (INN) y el patrón de medición de las cantidades de alimentos en las loncheras de las niñas y niños. Seguidamente, sobre la base de los resultados obtenidos del análisis se establecieron los elementos que debe tener el diseño instruccional.

3.3.3. Fase Final: Una vez establecidos los elementos que debe tener el diseño instruccional, se elaboró una guía de comidas balanceadas para preparar loncheras saludables, dirigida a niños y niñas de tres a seis años de edad del Preescolar, no inscritos en el servicio de Alimentación. El objetivo de la misma, se fundamenta en suministrar información científica tanto a padres, maestros y cuidadores que permita el diseño y la elaboración de dietas balanceadas para las meriendas o desayuno dirigido a niños y niñas de tres y seis años de edad del Preescolar, no inscritos en el servicio de Alimentación; sobre la base de los resultados obtenidos del análisis.

4. DISCUSIÓN

4.1. Exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación en la jornada diaria.

En esta fase se realizó una exploración para observar la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años que no se encuentran inscritos en el servicio de alimentación, durante la jornada diaria en el preescolar. Dicha observación se llevó a cabo en tres días: el día miércoles, jueves y lunes, durante el horario de la merienda de los tres niveles (II, III y IV); a través de la observación y el registro anecdótico. La razón por

la cual se eligieron tres observaciones se fundamenta en poder observar situaciones recurrentes y no quedar sujetos a lo que pudiera haberse recabado solo en un evento. El horario de la merienda de cada nivel consta aproximadamente de treinta minutos; segundo nivel merienda de 9:30 am. a 10:00 am, tercer nivel merienda de 10:00 am. A 10:30 am. y cuarto nivel merienda de 10:30 am. A 11:00 am. Aproximadamente. Durante dichos horarios los niños buscan sus loncheras, rezan a través de una canción y se dan el "Buen provecho" al finalizar, sacan sus manteles junto con sus respectivos alimentos. El alimento que no se comen lo vuelve a guardar en sus envases, luego recogen todo los envases, los guardan de nuevo en la lonchera junto con sus manteles y vuelven a poner la lonchera en su lugar.

Durante estas observaciones se pudo notar en líneas generales que:

- Los niños y niñas consumen regularmente todo lo que le envían en la lonchera.
- No se cumplen las normas regulares de higiene para el consumo de los alimentos (por ejemplo, no se lavan las manos antes de comer). Sin embargo, antes de sentarse en las mesas y antes de pararse las mismas deben quedar limpias.
- Durante el momento de la comida interactúan a través de conversaciones de temas diversos.
- No se produce intercambio de alimentos, es decir, que aquel alimento que al niño o la niña no le guste no es intercambiado por otro de un compañero el cual si le apetezca.
- Se produce el compartir con los alimentos dulces como: golosinas o galletas dulces.
- Regularmente se comen primero el sándwich, arepa, tequeño, panquecas o cualquier alimento a base de harina de maíz o trigo. Luego, en el caso de tener frutas continúan con este alimento y, por último, comen la golosina, galletas o dulces.
- Las maestras del aula motivan a los estudiantes para que se consuman todo el alimento que traen. De no lograrlo, se esfuerzan porque al menos la mitad de la porción de los alimentos sea consumido.
- Fue frecuente observar que las porciones de alimentos que llevaban eran abundantes, especialmente con los sandwiches.

4.1.1. Exploración día 1 (miércoles):

La primera exploración se llevó a cabo el miércoles veintisiete de abril de 2016. Se ingresó al preescolar muy temprano para conocer todos aquellos niños que se encuentran inscritos en el Servicio de alimentación y realizar dicha observación con todos aquellos que no se encuentran inscritos. Al momento de ingresar al preescolar todos los miembros directivos ya se encontraban al tanto sobre la actividad a realizar por lo que se procedió a indicar los diversos salones, presentar a cada una de sus maestras, explicar lo que se iba a realizar y mostrar los horarios de la merienda de los respectivos niveles.

4.1.1.1. Segundo Nivel de Educación Inicial:

Durante la merienda, se pudo observar como la mayoría llevó sándwich con queso, frutas y galletas dulces acompañado de agua. De igual manera, a lo largo de la

misma los niños iban realizando comparaciones de sus alimentos con el de los compañeros, por ejemplo: una alumna decía *“a mí me mandaron pan con mantequilla”*, y su compañera agregaba *“el mío también tiene mantequilla”*. Otros, mostraban lo que les habían mandado: *“Mira! es un pan de nutella”*, *“Mira, esto es oreo y esto yogurt”*. Al igual que uno iba contando los sándwiches que le habían mandado, *“mi mami me mando muchos sándwiches 1, 2, 3 y 4”*.

4.1.1.2. Tercer Nivel de Educación Inicial:

En el momento de la merienda, se pudo explorar la variedad de la misma; predominó el sándwich, sin embargo, se pudo observar, panqueca, nuggets fritos y cachitos, acompañados de agua. Al igual que II Nivel, los niños realizaban comparaciones con sus comidas, por ejemplo, uno resaltaba *“yo tengo pancito con queso”* y un compañero agregaba *“pero yo tengo dos panes solos”*. Al igual que resaltaban que uno tenía agua y el otro jugo de naranja. De igual manera, algunos describían lo que les habían enviado *“Yo estoy comiendo pollito”*, *“Yo estoy comiendo panqueca con queso”*. Por otro lado, se pudo observar como una de las niñas tenía un sándwich con queso en forma de corazón y se lo hizo saber así a sus compañeros.

4.1.1.3. Cuarto Nivel de Educación Inicial:

Una vez que todos los alumnos habían sacado sus loncheras uno destacó: *“Yo tengo mucha azúcar, mucha azúcar”* y la maestra agregó: *“cereal!”*. Otros decían: *“yo tengo arepita frita con queso”*, *“panquecas con sirope y salchicha”*, *“tequeño y jugo y agua y galleta”*. Por otro lado, un alumno tenía una galleta y agregó: *“lo que pasa es que en mi casa comí”*. Es por ello, que de forma general se pudo evidenciar diversos grupos de alimentos, tales como: proteína, carbohidratos, azúcares, grasas y diversas bebidas de acompañante.

4.1.2. Exploración día 2 (jueves):

La segunda exploración se llevó a cabo el día jueves veintiocho de abril de 2016. Se ingresó al preescolar, se saludó a todos los miembros directivos y maestras. Por ser el segundo día, ya se conocían los salones y los horarios, por lo que se procedió de manera directa a realizar las observaciones en los respectivos salones.

4.1.2.1. Segundo Nivel de Educación Inicial:

Una vez colocados todos los alimentos encima de la mesa, procedieron a comer. Durante la misma, algunos se encontraban de medio lado y viendo al techo comentando sobre la luna y sol. De igual manera, realizaban comentarios sobre lo que estaban ingiriendo: *“Estoy comiendo pan de chocolate y compota de pera”*. Por otro lado, una alumna tenía una arepa completa con cheez whiz® (queso untable de color amarillo) y destacó: *“No me gustaron”*, acompañado de esto, realizó el acto de tapar el envase y proceder a comer las frutas que tenía en otro envase. De igual manera,

mientras se realizaba la observación, la maestra destacó: *“él no puede comer lácteos y siempre le mandan lo mismo, pancito con huevo”*.

4.1.2.2. Tercer Nivel de Educación Inicial:

Una vez que todos los niños buscaron sus loncheras, se procedió a realizar el rezo por medio de una canción en inglés, y acto seguido se dio el Buen provecho. Durante la misma, los alumnos se encontraban conversando sobre diversos temas, en especial sobre animales marinos diciendo *“¡vamos a pisar al tiburón! ¡Poom!”*. Acto seguido, la maestra agregó: *“tranquilo, sin hablar”*. De igual manera, destacaban lo que les habían mandado en su lonchera: *“Yo traje piña con cereal, ñum ñum”*, *“A mí me mandaron huevo”*, y un compañero resalto *“A mí me mandaron huevo también”*.

4.1.2.3. Cuarto Nivel de Educación Inicial:

A lo largo de la misma, los niños iban destacando lo que su merienda contenía: *“empanada y salsa de tomate y galleta maría y caramelos”*, *“sanduchito con jamón y queso y mantequilla”*, *“arepa con queso a la plancha y mandarina”* al igual que uno de ellos resaltó que solo le habían enviado un cocosette® (galleta con relleno sabor a coco).

4.1.3. Exploración día 3 (lunes):

La tercera exploración se llevó a cabo el lunes dos de mayo de 2016, debido a la ausencia de clases los días viernes. Se ingresó al preescolar un tiempo antes del horario de las meriendas para dar las gracias a todos los miembros directivos por haber permitido realizar dicho trabajo de campo en el preescolar y para recordar que ese era el último día. Seguidamente, se procedió a realizar las observaciones respectivas iniciando con segundo nivel. A diferencia de los otros días (miércoles y jueves), este día (lunes) se observó un incremento notable en los pasteles de trigo.

4.1.3.1. Segundo Nivel de Educación Inicial:

Durante la merienda, la mayoría de los niños se encontraba hablando por lo que la maestra tuvo que destacar: *“Niñitos, paren de hablar!”*. De igual manera, durante la misma, los alumnos destacaban lo que tenía y algunos se querían presentar personalmente y decían: *“Hola yo soy Gabriel y estoy comiendo pan con pavo”*. Por otro lado, otros agregaban que estaban comiendo: *“pastelito que tiene queso y sabe a queso”*, *“pan con queso y jugo de mandarina”*, *“yo traje tortilla y pan blanco”*, *“panqueca con sirope”*, entre otros.

4.1.3.2. Tercer Nivel de Educación Inicial:

De igual manera, a lo largo de la misma, los niños decían los alimentos que se iban a consumir: *“pancitos de jamón y queso cheez whiz”*, *“tequeños con queso”*, *“cachapa con queso”*, entre otros. Los alumnos continuaban hablando y la maestra volvió a agregar: *“No pueden hablar a la hora de comer, la hora de comer es sagrada, no se habla”*. Por otro

lado, uno de los compañeros tenía varias golosinas y un niño dijo: “él me va a dar gomitas si me como todo”. Sin embargo, el resto del salón aún se mantenían hablando, por lo que la maestra tuvo que por tercera vez consecutiva decir: “No pueden hablar a la hora de comer, la hora de comer es sagrada, no se habla”.

4.1.3.3. Cuarto Nivel de Educación Inicial:

Dicho día, se logró contemplar que los alimentos eran muy variados. Sin embargo, algunos tenían panqueca con queso, otros como arepa frita, tequeño frito, golosinas, entre otros. De igual manera, algunos llevaban pasteles de trigo (tequeños y empanadas) asados. Por otro lado, cabe destacar que poca cantidad de alumnos ya había desayunado en casa por lo que le enviaron una galleta con agua. Uno de los alumnos resalto: “A mí me mandaron pastelito con zanahoria”, mientras que hacía referencia a un ponqué de zanahoria. Otro destacaba: “A mi pancito con queso y cheez whiz”.

4.2. Descripción de la dieta encontrada como resultado de la exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación, en la jornada diaria.

Como segunda fase se llevó a cabo una descripción de la dieta encontrada como resultado de la exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación, en la jornada diaria; por medio de una lista de cotejo previamente realizada de manera virtual. Dicha lista de cotejo contenía tres principales fases: grupo de alimentos (proteína, carbohidratos, azúcares, grasas y bebidas), descripción del alimento (presentación del alimento, información nutricional y preparación del alimento) y la condición del alimento (propiedades organolépticas). A continuación se exponen los resultados obtenidos en esta fase, partiendo de las preguntas planteadas en dicha lista de cotejo.

Tabla 8. Grupo de Alimentos – Cereales, Granos, Tubérculos y Plátanos
Grupo de Alimentos - Hortalizas y Frutas.
Predominancia: Carbohidratos complejos²

	Día 1 (%)	Día 2 (%)	Día 3 (%)	Promedio (%)
Cereales	1,9	0	0	0,63
Cereales azucarados	20,4	15,1	11,5	15,67
Frutas deshidratadas	5,9	9,1	0	5,00
Fruta	25,9	30,2	26,9	27,67

² Carbohidratos complejos: Son considerados carbohidratos complejos todos aquellos alimentos sanos, específicamente “fruta, hortalizas y granos enteros”. Los mismos varían desde un punto de vista metabólico, con distintas formas, algunas de las cuales son rápidamente absorbidas y posee un elevado índice glicémico y otras, que son resistentes a la digestión. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 1997)

Galletas dulces	27,8	34	23,1	28,30
Galletas saladas	7,4	9,4	1,9	6,23
Granos	0	0	0	0,00
Harina de maíz	27,8	22,6	23,1	24,50
Hortalizas o vegetales	1,9	0	1,9	1,27
Pan	35,2	32,1	23,1	30,13
Pasteles de trigo	13	9,4	25	15,80
Plátano	0	0	0	0,00
Tortas	7,4	7,5	11,5	8,80
Tubérculos	1,9	1,9	5,8	3,20
Otros	9,3	9,4	17,3	12,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis: Con base en la información mostrada a través del Gráfico 2 es posible observar que los niños y niñas llevaron en sus loncheras alimentos en donde sobresalía principalmente el pan, haciendo referencia al blanco, integral, canilla, sándwich y campesino; luego en menor proporción aparecieron las galletas dulces, destacando las Galletas tipo María, Mantequilla con chispas de chocolate y Galletas de chocolate. Seguido de estas, se encontraron las frutas tales como la piña, mandarina, manzana, durazno y patilla. De igual manera, se evidencia en cuanto a ocurrencia la ingesta de Harina de maíz, principalmente con arepa; pasteles de trigo, como los tequeños y pastelillos, al igual que los cereales azucarados, destacando hojuelas de maíz azucaradas, yogurt con cereal, almohadillas de chocolate y aros azucarados. Entre otros carbohidratos presentes en las loncheras de los niños y niñas se destacó las panquecas, el sirope y las salsas de acompañante como por ejemplo: salsa de tomate. En pocas cantidades, se observó la presencia de tubérculos, tortas, galletas saladas, hortalizas, frutas deshidratadas y cereales no azucarados. Por otro lado, se pudo notar la ausencia de granos y plátano. Llama la atención el notable incremento de los pasteles en el tercer día de observación, sin embargo, dado que en las otras dos observaciones se mantiene una cantidad similar, se podría inferir que sucedió para dicho día cuestiones atípicas en la dinámica familiar o de los estudiantes que pudiera haber propiciado este aumento.

Tabla 9. Grupo de Alimentos - Lácteos, Carnes y Huevos. Predominancia: Proteínas

	Día 1 (%)	Día 2 (%)	Día 3 (%)	Promedio (%)
Carne roja	2,3	0	0	0,77
Cerdo	0	0	0	0,00
Embutidos	34,1	30,2	41,5	35,27
Enlatados	9,1	9,3	2,4	6,93
Fiambres	0	0	0	0,00
Huevo	0	4,7	4,9	3,20
Leche	0	2,3	2,4	1,57
Pescado	0	0	0	0,00

Pollo	4,5	2,3	2,4	3,07
Queso	65,9	69,8	75,6	70,43
Yogurt	18,2	11,6	9,8	13,20
Otros	0	0	0	0,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis: De acuerdo a la información mostrada a través del Gráfico 1 es posible ver que los niños y niñas llevaron en sus loncheras alimentos que predominantemente contenían queso los cuales podían ser amarillos, blancos, cabra y de untar, luego, en menor ocurrencia aparecieron embutidos como el jamón de pierna de cerdo y de pechuga de pavo. También se evidencia en cuanto a recurrencia la ingesta de yogurt y enlatados como el jamón endiablado. En poca cantidad de estudiantes se evidenció la presencia de pollo, carnes rojas y leche líquida. No se observó pescado, cerdo ni fiambres como boloña o mortadela. Llama la atención el notable incremento de los embutidos en la segunda observación, sin embargo, dado que en las otras dos observaciones se mantiene una cantidad similar, se podría inferir que sucedió para dicho día cuestiones atípicas en la dinámica familiar o de los estudiantes que pudiera haber propiciado este aumento.

Tabla 10. Grupo de Alimentos – Azúcar, Miel y Papelón. Predominancia: Carbohidratos simples³ -Azúcares

	Día 1 (%)	Día 2 (%)	Día 3 (%)	Promedio (%)
Azúcar	0	0	0	0,00
Chocolate	11,1	20	25	18,70
Edulcorantes	11,1	0	0	3,70
Golosinas	55,6	80	75	70,20
Mermelada	11,1	20	0	10,37
Miel	0	0	0	0,00
Papelón	0	0	0	0,00
Otros	11,1	0	0	3,70

Fuente: Elaboración propia

Análisis: Tomando en cuenta la información mostrada a través del Gráfico 3 es posible evidenciar que entre los azúcares que más predominaron fueron las golosinas, resaltando principalmente los caramelos, gomitas y tabletas de chocolate de leche. Seguido de estos, se observó el chocolate con un porcentaje mayor de 58,5% de cacao, no visto como una golosina. Luego en menor predominancia la mermelada como acompañante en los sandwiches y en escasos estudiantes se evidenciaron edulcorantes, especialmente en las aguas saborizadas. En ninguno se observó el azúcar como complemento para sus comidas al igual que la miel y papelón.

³ Son considerados carbohidratos simples (azúcares) aquellos compuestos orgánicos presentes en los alimentos, madera, papel y algodón de manera casi pura como el almidón y la glucosa y de obtención directa de la naturaleza o con un procesamiento mínimo. (McMurry, 1994, p. 891)

Tabla 11. Grupo de Alimentos – Grasas y Aceites Vegetales. Predominancia: Grasas y Aceites

	Día 1 (%)	Día 2 (%)	Día 3 (%)	Promedio (%)
Aceites vegetales	82,4	81,8	100	88,07
Aceituna	0	0	0	0,00
Aguacate	0	0	0	0,00
Frutos secos	0	0	0	0,00
Grasa animal	0	0	0	0,00
Mantequilla	17,6	18,2	8,3	14,70
Margarinas	0	0	0	0,00
Otros	0	0	0	0,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis: De acuerdo a la información mostrada a través del Gráfico 3 es posible observar que en el grupo de las grasas los que más se destacaron fueron los aceites vegetales haciendo referencia a las arepas fritas y empanadas fritas. Seguidamente en menor ocurrencia resalto la mantequilla como acompañante tanto en los sandwiches como en las arepas y por último los frutos secos, tales como pasitas. Por otro lado, se pudo notar la ausencia de margarinas, grasa animal y aguacate.

Tabla 12. Grupo de Alimentos – Predominancia: Bebidas

	Día 1 (%)	Día 2 (%)	Día 3 (%)	Promedio (%)
Agua	81,5	81,5	85,2	82,73
Bebidas deportivas	0	0	0	0,00
Bebidas lácteas pasteurizadas	5,6	0	1,9	2,50
Café	0	0	0	0,00
Jugos de frutas naturales	3,7	9,3	7,4	6,80
Jugos envasados	11,1	9,3	5,6	8,67
Merengadas	0	0	0	0,00
Refresco	0	0	0	0,00
Otros	0	0	0	0,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis:

En base a la información mostrada a través del Gráfico 5 es posible ver que los niños y niñas llevaron en sus loncheras bebidas que predominantemente era agua, en menor ocurrencia aparecieron los jugos envasados y seguidamente los jugos de frutas naturales. En poca cantidad de estudiantes se evidenció la presencia de bebidas lácteas pasteurizadas tales como chicha o bebidas achocolatadas. Por otro lado, no se observó café, refrescos, bebidas deportivas ni merengadas.

Tabla 13. Descripción del alimento - Predominancia: Presentación de los alimentos

	Día1(%)	Día2(%)	Día3(%)
Los alimentos sólidos se encuentran todos juntos en el mismo envase, sin orden específico de ninguna clase.	9,3	37,7	38,9
Los alimentos sólidos se encuentran separados por grupo de alimento (proteína, carbohidrato y grasas) en el mismo envase	1,9	1,9	0
Los alimentos sólidos se encuentran separados por grupo de alimento, es decir un grupo de alimento (proteína, carbohidrato y grasas) por envase.	88,9	73,6	66,7
Los alimentos sólidos se encuentran agrupados por color.	0	0	0
Hay presencia de alimentos sólidos con alimentos líquidos (sopas, cremas, consomé, papilla) en el mismo envase.	0	0	0
Hay presencia de alimentos líquidos (sopas, cremas, consomé, papilla) sin presencia de alimento sólido en el mismo envase.	0	0	0

Fuente: Elaboración propia

Análisis:

Tomando como referencia la información expuesta a través del Gráfico 6 es posible observar dos tipos de presentaciones de los alimentos en las loncheras de los niños y niñas; primordialmente los alimentos sólidos se encuentran separados por grupo de alimento, es decir las frutas, el sándwich y las frutas deshidratadas se encontraban cada uno en un envase diferente. Seguidamente se observó que los alimentos sólidos se encuentran todos juntos en el mismo envase, sin orden específico de ninguna clase, tales como cachapa con queso y panqueca con queso. En poca cantidad de estudiantes se pudo ver que los alimentos sólidos se encontraban separados por grupo de alimento en el mismo envase. Por otro lado, no se observó que los alimentos sólidos se encontraban agrupados por color, presencia de alimentos sólidos con alimentos líquidos (sopas, cremas, consomé, papilla) en el mismo envase y presencia de alimentos líquidos exclusivos.

Tabla 14. Descripción del alimento - Predominancia: Preparación del alimento

	Día1 (%)	Día 2 (%)	Día 3(%)
Frito	25	25,6	28,6
Asado	28,8	23,1	20,4
Plancha	21,2	12,8	20,4
Frio	38,5	48,7	30,6
Guisado	1,9	0	0

Otros	0	0	0
-------	---	---	---

Fuente: Elaboración Propia

Análisis:

Haciendo referencia a la información mostrada a través del Gráfico 8 es posible notar que los niños y niñas llevaron en sus loncheras alimentos que predominantemente eran fríos, como por ejemplo: sandwiches. En menor ocurrencia aparecieron alimentos cuya preparación se basaba en lo frito destacando, nuggets, tequeños y empanadas; seguidamente alimentos asados resaltando los tequeños principalmente. En poca cantidad de estudiantes se evidenció alimentos a la plancha tales como: panqueca y cachapa. No se observó alimentos cuya preparación se fundamentará en el guisado.

Tabla 15. Condición del alimento – Predominancia: Propiedades organolépticas

	Día1(%)	Día2(%)	Día 3(%)
El alimento tiene su olor característico.	100	100	100
El alimento muestra frescura.	96,3	100	96,3
El alimento muestra su color característico.	100	100	100
El alimento muestra su textura característica.	100	100	100
El sabor es propio del alimento.	100	100	98,1

Fuente: Elaboración Propia

Análisis:

Según la información mostrada a través del Gráfico 9 es posible notar que los niños y niñas llevaron en sus loncheras alimentos que predominantemente tenían su olor, color y textura característica. Seguidamente el sabor de los alimentos era propio y en menor ocurrencia los alimentos que comprometían su frescura tales como: pizzas y cachitos.

4.3. Análisis de los resultados encontrados de la exploración de la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación y la dieta balanceada que debería consumir un niño en edad preescolar según el INN

En base a los datos e informaciones obtenidas se procede a describir la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación y los parámetros establecidos según el INN para una dieta balanceada. La agrupación de alimentos aquí mostrada se fundamenta en el Trompo de los Alimentos (INN) y en las Tablas 1, 2, 3, 4, 5 y 6.

Tabla 16. Consumo recomendado según el INN de los Grupos de Alimentos - Consumo Observado - Análisis

Consumo recomendado según el INN (2007)	Consumo Observado	Análisis
GRUPO: CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS.		
<p>•1 ó 2 porciones por plato al día.</p>	<p>Según la descripción de la dieta observada en el punto anterior, había:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Predominancia de pan (sándwich blanco, integral, canilla, y campesino) con un promedio de 30,13%; así como galletas dulces (galletas tipo María, de mantequilla con chispas de chocolate y chocolate) con un promedio de 28,30%. - En menor cantidad: Harina de maíz (arepa y empanada) con un promedio de 24,50% 	<p>Dado el porcentaje de la muestra a la que se le encontró este grupo de alimento, es posible inferir que al menos hay una ración cubierta en el día para estos niños y niña (la tercera parte de la muestra aproximadamente). Sin embargo, en función de la medida práctica recomendada (Ver Tabla 1), los mismos se exceden en su mayoría; ya que los panes blancos de sándwich solo deben ser de una rebanada y en la mayoría de los niños se observó doble rebanada. A diferencia del pan tipo canilla que si se presentaba como $\frac{1}{4}$ del mismo (8 a 10 cm), las galletas dulces que se recomienda un paquete y las arepas como una unidad pequeña, al igual que las empanadas como media unidad.</p>
GRUPO: HORTALIZAS Y FRUTAS.		
<p>•5 porciones al día.</p>	<p>Según la descripción de la dieta observada en el punto anterior IV.2, había:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Predominancia de frutas (patilla, durazno, mandarina, piña, manzana), con un promedio de 27,67%. - En menor cantidad las frutas deshidratadas (pasas), con un promedio de 	<p>Dado el porcentaje de la muestra a la que se le encontró este grupo de alimento, es posible inferir que al menos en la cuarta parte de la muestra hay una ración cubierta en el día. De igual manera, se puede resaltar que los mismos cumplen con las medidas prácticas (ver tabla 2); ya que, la mayoría de las veces se pudo evidenciar unidades pequeñas de frutas colocadas</p>

	5,00% y las hortalizas (zanahoria), con un promedio de 1,27%.	en pequeños envases y no unidades completas.
GRUPO: LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Leche ó cualquiera de sus productos (queso, ricotta, yogurt, derivados) preferiblemente descremados, 1 ó 2 raciones al día. • Pescado por lo menos dos veces por semana. • Hígado de res o pollo, una vez a la semana. • Carnes rojas una o dos veces por semana Pollo dos o tres veces por semana. 	<p>Según la descripción de la dieta observada en el punto IV.2, había:</p> <ul style="list-style-type: none"> - predominancia de queso (amarillos, blancos, cabra y de untar) con un promedio de 70,43%, así como de yogurt con un promedio de 13,20%. - En menor cantidad, con un promedio de 35,27% los embutidos como: jamón de pierna de cerdo, de pechuga de pavo y jamón endiablado. 	<p>Dado el porcentaje de la muestra a la que se le encontró este grupo de alimento, leche o cualquiera de sus productos, es posible inferir que al menos en las dos terceras partes de la muestra hay una ración cubierta en el día para estos niños y niñas.</p> <p>Los embutidos como jamón de pierna y jamón de pavo como acompañante de panes y arepas o solo, tuvieron una ocurrencia interesante.</p> <p>No se observaron pescados ni hígados de animal.</p> <p>En el caso de las carnes rojas, solo fueron observadas en empanadas fritas de carne molida, y de pollo en el producto nuggets. Sus cantidades son muy bajas lo que permite reconocer su común ausencia en la dieta diaria de merienda de la muestra.</p> <p>Por otro lado, en cuanto a las medidas prácticas (ver tabla 4), también se puede decir que los mismos cumplen con los requerimientos. Los quesos eran evidenciados en los sándwiches por medio de una rebanada del mismo, los yogurt con $\frac{3}{4}$ de tazas y los embutidos (jamón de piernas, pechuga de pavo o pollo) eran presentados por medio de 1 o 2 lonjas pequeñas.</p> <p>Tomando en cuenta lo anterior la preferencia para este grupo de alimentos se centró en quesos, yogurt y embutidos. Hay deficiencia en la ingesta de carnes rojas y blancas (pollo y pescado) quizás debido a la comida</p>

		(desayuno y merienda) que hacen en el preescolar.
GRUPO: GRASAS Y ACEITES VEGETALES		
<p>•Consumo en pequeñas cantidades, aproximadamente 3 cucharaditas al día.</p>	<p>Según la descripción de la dieta observada en el punto anterior IV.2, había:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Predominancia de aceites vegetales (arepa frita, tequeño fritos y empanada frita) con un promedio de 88,07%; así como de mantequilla (acompañante del pan y la arepa) con un promedio de 14,70%. 	<p>Dado el porcentaje de la muestra a la que se le encontró este grupo de alimento, es posible inferir que el consumo de los mismos podría excederse en función a las recomendaciones del INN. De igual manera, se puede evidenciar el exceso de los mismos a través de las medidas prácticas (ver tabla 5) expuestas anteriormente. Ya que tanto el uso del aceite vegetal como el de la mantequilla es de 1 cucharadita.</p>
GRUPO: AZÚCAR, MIEL, PAPELÓN		
<p>•3 cucharadas al día.</p>	<p>Según la descripción de la dieta observada en el punto anterior IV.2, había:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Predominancia de golosinas (caramelos, gomitas y chocolates) con un promedio de 70,20%. - En menor cantidad chocolate con un porcentaje mayor de 58,5% de cacao, no visto como una golosina con un promedio de 18,70% y mermelada con un promedio de 10%37. 	<p>Según el porcentaje de la muestra a la que se le encontró este grupo de alimento, es posible inferir que se cumplen y quizás exceden las recomendaciones según el INN. Lo mismo ocurre con las medidas prácticas (ver tabla 6) expuestas anteriormente, debido a que se recomienda 1 cucharada (8 gr) de azúcar refinada y principalmente las golosinas cuentan con más de una cucharada.</p>

Fuente: Elaboración Propia

5. CONCLUSIONES

Luego de realizar la exploración para reconocer la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años que no se encuentran inscritos en el servicio de alimentación y describir la dieta que consumen los niños de 3 a 6 años no inscritos en el servicio de alimentación para, por último, analizar dichos resultados en función de la dieta que debe consumir un niño en edad preescolar según el Instituto Nacional de Nutrición

(INN) y compararlos con los resultados encontrados a través de la exploración, es posible concluir lo siguiente:

De manera general, se pudo observar que la mayoría de los niños y niñas consumen regularmente todo lo que le envían en la lonchera, de lo contrario las maestras del aula presionan a los estudiantes para que se consuman todo el alimento que traen; de no lograrlo, se esfuerzan porque al menos la mitad de la porción de los alimentos sea consumido. Normalmente se comen primero el sándwich, arepa, tequeño, panquecas o cualquier alimento a base de harina de maíz o de trigo. Luego, en el caso de tener frutas continúan con este alimento y, por último, comen la golosina, galletas o dulces. Fue frecuente observar que las porciones de alimentos que llevaban eran abundantes en relación a los requerimientos propuestos por el INN y las medidas prácticas (ver Tabla 1), especialmente con los sándwich.

En cuanto al contenido de las loncheras y los grupos de alimentos presentes en los mismos, los tres grupos de mayor predominancia fueron: "Grasas y Aceites Vegetales", "Lácteos, Carnes y Huevos" y "Azúcar, Miel, Papelón". En el Grupo de "Grasas y Aceites Vegetales", fueron los aceites vegetales con un 88,07%; destacando los mismos usados para freír, alimentos como: arepa frita, tequeño frito, empanada frita y *nuggets* de pollo fritos. Seguidamente, en el grupo de "Lácteos, Carnes y Huevos" con un promedio de 70,43% los quesos (amarillo, blancos, cabra y de untar). Por último, el grupo de "azúcar, miel, papelón", por la predominancia de golosinas tales como: caramelos, gomitas y chocolates, con un promedio de 70,20%.

A partir de estos resultados obtenidos y en función de los parámetros establecidos por el Instituto Nacional de Nutrición es posible reconocer que del Grupo de Cereales, Granos, Tubérculos y Plátanos; al menos hay una ración cubierta en el día para estos niños y niñas (la tercera parte de la muestra aproximadamente). En el Grupo de Hortalizas y Frutas, es posible también reconocer que al menos en la cuarta parte de la muestra hay una ración cubierta en el día. Seguidamente, en el Grupo de Lácteos, Carnes y Huevos, se evidencia que al menos en las dos terceras partes de la muestra hay una ración cubierta en el día para estos niños y niñas.

Haciendo referencia tanto al Grupo de Grasas y Aceites Vegetales como al de Azúcar, Miel, Papelón, es posible concluir que el consumo de los mismos podría excederse en función a las recomendaciones del INN. Hay una marcada tendencia al consumo del alimento frito frente a los alimentos fríos, asados, a la plancha, brasa o guisados, y a la ingesta de golosinas como caramelos y gomitas frente a las frutas. Ambos hallazgos podrían alejarse de lo saludable dada su recurrencia y abundancia.

En base a estos hallazgos se propone el diseño de una guía para preparar loncheras saludables dirigida a los padres, cuidadoras y maestras que de alguna manera mantienen contacto con los niños y niñas en su dinámica escolar, mostrando cómo "armar" la lonchera haciendo uso de los grupos de alimentos en cantidades adecuadas y balanceadas, siguiendo las recomendaciones teóricas y prácticas previamente abordadas en los apartes anteriores. De igual manera, se resalta la importancia de una guía que contribuye no solo al diseño de una merienda o desayuno sino en todas las rutinas de alimentación.

6. REFERENCIAS

- Barone, V. y Suarez, I. (2003). *Educación para la salud*. Venezuela: Caracas.
- Barría P., R. Mauricio, & Amigo C., Hugo. (2006). Transición Nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 56(1), 03-11. Recuperado de: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000100002&lng=es&tlng=es.
- Campbell, D. y Stanley, J. (1978, 2º reimpresión). *Diseños Experimentales y Cuasi experimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Danielle, E. (2006). *Obesidad Infantil*. Argentina: Buenos Aires.
- Fayard, M. (1956). *Salud y Vigor por la alimentación*. Estados Unidos: Illinois.
- Fishbein, M. (1967). *Enciclopedia Familiar de la Medicina y la Salud*. Estados Unidos: Nueva York.
- García Narváez M.E, Dini Golding E. (2009). Alimentación en el lactante. En: G. Henríquez Pérez, y E. Dini Golding. *Nutrición en pediatría*. (pp. 265-293). Caracas: Centro de Atención Nutricional Infantil de Antímano.
- Gerrig, J., Zimbardo, P. (2005). *Psicología y Vida*. Nueva York: Estados Unidos.
- Gispert, C. (1983). *Cursos de Orientación Familiar. Desarrollo del niño*. España: Barcelona.
- Gispert, C. (1983). *Cursos de Orientación Familiar. Medicina y Salud*. España: Barcelona.
- Hassink, S. (2007). *Obesidad Infantil*. España: Madrid.
- Henríquez G., Golding E. (2009) *Nutrición en pediatría Tomo 1*. Venezuela: Caracas
- Henríquez, G. y Dini, E. (2009). *Nutrición en Pediatría*. Venezuela: Caracas.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: DF.
- Instituto Nacional de Nutrición (1982). *La alimentación del niño desde su nacimiento hasta la adolescencia*. Venezuela: Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2014). *Nosotros*. Venezuela: Caracas. Recuperado de: http://www.inn.gob.ve/innw/?page_id=496
- Instituto Nacional de Nutrición (s.f). *Crece el Índice de obesidad en Venezuela*. Venezuela: Caracas. Recuperado de: <http://www.inn.gob.ve/modules.php?name=News&file=article&sid=1170>
- Klesegas et al.. (1993). *Pediatrics* 91 (2), 281 - 286
- Kliskber B., (2000). *América Latina: una región en riesgo, pobreza, inequidad e institucionalidad social*. Washington, DC.
- Landaeta, M. (2000). *Anales Venezolanos de Nutrición*, 13(2) 94-100.
- Landeau, R. (2007). *Elaboración de Trabajos de Investigación*. Venezuela: Caracas.
- Ley Orgánica de Educación (2009). Venezuela: Caracas.
- Ley Orgánica para la Protección de niños, niñas y adolescentes. (2012). Venezuela.
- Mahan L., Escott-Stump S. (2009) En *Krause Dietoterapia*. España: Barcelona
- McMurry J. (1992) *Química orgánica*. Estados Unidos
- Meece, J. (2000). *Desarrollo del niño y del adolescente. Para educadores*. México: Mc. Graw-Hill.
- Montero C. (2003) *Alimentación y Vida Saludable*. España: Madrid.

- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (1997). *Los carbohidratos en la Nutrición Humana*. Italia: Roma
- Organización Mundial de la Salud. (2015 Enero). *Obesidad y Sobrepeso*. Suiza: Ginebra. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Osorio C. y Di Luca M (2014). *Perfil Nutricional Venezuela 2013-2014*. Venezuela: Caracas. Recuperado de <http://www.inn.gob.ve/innw/wp-content/uploads/2015/06/Perfil-Alimentario-y-Nutricional-2013-2014.pdf>
- Perdomo L. y Mendoza C. (2006) *Sobrepeso y Obesidad en Venezuela (Prevalencia y factores condicionantes)*. Venezuela: Caracas.
- Pérez, V. (2013). *Informe Gestión CANIA 2012-2013*. Caracas, Venezuela.
- Posada A., Gómez J., Ramírez H. (2005) *El niño sano*. Colombia: Bogotá.
- RAE (2015) Real Academia Española
- Reinosa C., Carvajal M. (2009). Universidad Central de Venezuela. Facultad de Medicina. *Escuela de Nutrición y Dietética*. Venezuela: Caracas.
- Toro, I. D y Parra, R. D (2006). *Método y Conocimiento. Metodología de la Investigación*. Colombia: Medellín.
- Tojo R, Leis R y Grupo de Trabajo de la Obesidad en Niños de la Estrategia NAOS. (2007). La Obesidad en Niños y Adolescentes. *En: Nutrición y Actividad Física y Prevención de la Obesidad* (pp. 69-112). Madrid: Estrategia NAOS. Médica Panamericana Ed.
- UNESCO (2016). *Órganos rectores de la Unesco*. Francia: Paris. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/es/unesco/about-us/who-we-are/governing-bodies/>
- Universidad Metropolitana (2013). *CENDIF*. Venezuela: Caracas. Recuperado de: <http://www.unimet.edu.ve/mision-vision-y-valores/>
- Vázquez C., De Cos A., López-Nomdedeu C. (2005) *Alimentación y nutrición*. España.

AUTORES

Adela Carolina González Bavera

Licenciada en Educación egresada de la Universidad Metropolitana

Pedro Andrés Certad Villarroel

Licenciado en Educación, Especialista en Tecnología, Aprendizaje y Conocimiento egresado de la Universidad Metropolitana, Doctorando en Educación de la Universidad Central de Venezuela, Coordinador para el Desarrollo Transversal de Competencias Genéricas en la Universidad Metropolitana.

https://www.researchgate.net/profile/Pedro_Certad