

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE  
GUATEMALA

***“HABITOS ALIMENTICIOS QUE PRACTICAN LAS  
MADRES CON NIÑOS MENORES DE CINCO  
AÑOS EN EL BARRIO DEL NUEVO SAN JOSE,  
SAN JOSE, PETEN”***

ELSY JUDITH AREVALO SALAZAR

*LICENCIADA EN ENFERMERÍA*

*GUATEMALA, JULIO 2008.*

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

***“HABITOS ALIMENTICIOS QUE PRACTICAN LAS  
MADRES CON NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS EN  
EL BARRIO DEL NUEVO SAN JOSE, SAN JOSE,  
PETEN”***

Estudio descriptivo de corte transversal, con enfoque cuantitativo  
realizado con madres de niños menores de cinco años del Barrio El  
Nuevo San José, Petén de Marzo a Mayo 2,008.

Elsy Judith Arevalo Salazar

Carné: 200131560

ASESORA : MSc. Rutilia Herrera Acajabón  
REVISORA: Mg. Enma Judith Porras

Tesis

Presentada ante las autoridades de la Facultad de Ciencias  
Médicas – USAC - Escuela Nacional de Enfermeras/os de  
Guatemala

Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería

GUATEMALA, JULIO 2008.

## AGRADECIMIENTOS

### A DIOS:

Por darme el soplo de vida y brindarme la oportunidad de desarrollarme emocional e intelectualmente en ella y por ser mi guía y luz en mi camino.

### A MI MADRE:

Por prestar su vientre de cuna y arrullarme en los primeros años de mi vida, además porque puedo contar con sus sabios consejos, su presencia a pesar de la distancia, por compartir su carisma y cariño incondicional en las buenas y malas experiencias que puede traer la vida. TE AMO MADRE.

### A MI HIJO:

Fernando José, porque has llegado a mi vida en el mejor momento, y con tu sonrisa haces la magia de vivir a plenitud cada día, eres el ser por el cual debo seguir adelante ante las adversidades, y mi mejor fuente de inspiración, que mis triunfos en mi vida sean para ti un ejemplo a seguir. TE AMO.

### A MI HERMANA:

Por su apoyo incondicional en mi vida. Te Quiero, que Dios los Bendiga, a Ti, a tu Esposo Héctor, y a tus preciosas Hijas Anette Sicely y Emily Abigail.

### A MIS HERMANOS:

Alexander, Giltón Alberto, Pablo Cesar y Familia de cada uno, mi hermanito Amílcar Paulino con cariño especial.

### A LA LICENCIADA RUTILIA HERRERA.

Por dedicar su tiempo y compartir su conocimiento mil gracias.

LICENCIADA BARBARA ANLEU

LICENCIADA SARA LORENA LOPEZ DE QUIÑONES

Con especial cariño.

# INDICE

Resumen	
I. Introducción-----	1
II. Definición y análisis del Problema -----	2
1. Antecedentes del Problema -----	2
2. Definición del Problema -----	2
3. Delimitación del Problema -----	3
4. Planteamiento del Problema -----	3
III. Justificación -----	4
IV. Objetivo -----	5
V. Revisión Teórica y de Referencia-----	6
1. Hábito -----	6
2. Hábitos Alimenticios -----	6
3. Nutrición Humana -----	7
Nutriente-----	7
Los nutrientes y los alimentos-----	7
4. Que es alimento -----	7
5. Higiene de los alimentos -----	8
6. Pirámide Nutricional -----	9 -10
7. Prácticas Alimenticias -----	10
8. Practicas de Higiene -----	11
9. Consecuencia de inadecuados hábitos alimenticios -----	11
9.1 Desnutrición -----	11
9.2 Tipos de Desnutrición-----	12
a. Desnutrición Moderada-----	12
b. Desnutrición Grave-----	12
I. Marasmo -----	12
II. Kwashiorkor -----	12
9.3 Parasitismo Intestinal-----	13
9.4 Diarreas-----	13
10. Niño menor de cinco años -----	13
11. Socioeconomía -----	13
11.1 Matrimonio -----	14
12. Educación -----	14
VI. Materiales y Métodos -----	15
1. Tipo de Estudio -----	15
2. Unidad de Análisis -----	15
3. Población y Muestra -----	15
4. Operacionalización de la Variable-----	15
Indicadores-----	15
5. Descripción detallada de técnicas, procedimientos e instrumentos -----	16
6. Criterios de Inclusión y Exclusión -----	16
6.1 Criterios de Inclusión -----	16
6.2 Criterios de Exclusión -----	16

7. Aspectos Éticos de la Investigación .....	17
a. Derecho a la Intimidad.....	17
b. Derecho a la Autodeterminación .....	17
c. Carta para el Consentimiento Informado.....	17
d. Principio Ético de Justicia.....	17
e. Confidencialidad y Anonimato .....	17
VII. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.....	18 - 35
VIII. CONCLUSIONES .....	36
IX. RECOMENDACIONES .....	37
X. BIBLIOGRAFIA.....	38
ANEXOS:	
1. Cronograma de Actividades	
2. Cuestionario	
3. Carta de Consentimiento informado.	

## RESUMEN

El presente estudio de investigación, se realizó en el municipio de San José, en el Barrio El Nuevo San José, el cual estuvo dirigido a madres de niños menores de cinco años, con el objetivo de Describir los Hábitos Alimenticios que practican las madres.

Para realizar esta investigación fue necesario realizar una revisión bibliográfica acerca de hábitos alimenticios, nutrición humana, que es alimento, higiene y manipulación de los alimentos, pirámide nutricional, prácticas alimenticias, prácticas higiénicas, desnutrición y quien es el niño menor de cinco años. Este estudio se basó en el modelo de atención de la Promoción de la Salud de Nola Pender.

Este estudio es descriptivo porque describe los hábitos alimenticios que practican las madres con los menores de cinco años, con abordaje cuantitativo porque se identifican los hábitos alimenticios a través de un cuestionario de 18 ítems, utilizando la técnica de la entrevista, visitando a las madres en su domicilio para adquirir la información mediante un cuestionario utilizado como instrumento. Y es de corte transversal, porque se realizó en un tiempo específico, la población la constituye las madres de los niños menores de cinco años del Barrio El Nuevo San José, que estuvieron de acuerdo en participar en la investigación. Se estudio una variable: los hábitos alimenticios que practican las madres con niños menores de cinco años, se realiza el estudio piloto en el Barrio Norte del Municipio de San Andrés, porque los sujetos de este lugar poseían características similares a los sujetos de estudio. Posteriormente se procedió al trabajo de campo finalizada la recolección se tabularon, se graficaron diagramas de fragmentación y analizaron los datos obtenidos, tomando en cuenta los aspectos éticos de la investigación.

Obteniendo los siguientes resultados: que 47% de las madres encuestadas desconocen que son los hábitos alimenticios y el 42% de las madres son analfabetas lo que contribuye a que las madres no practican adecuadas practicas de hábitos alimenticios El 63% de las madres tiene un ingreso económico mensual menor de mil quetzales, lo que puede dificultar hacer adecuada práctica de hábitos alimenticios en el hogar.

## I INTRODUCCIÓN.

La presente investigación fue realizada en el Barrio Nuevo San José, del municipio de San José, y se refiere a Hábitos alimenticios que practican las madres con niños menores de cinco años. Una inadecuada práctica de hábitos alimenticios puede provocar que un niño padezca de desnutrición, enfermedades intestinales constantes y por ende la muerte, pueden aumentar el índice de padecer enfermedades degenerativas en la edad adulta como: Diabetes, Enfermedades cardiacas, obesidad y cáncer. Según el secretario de Seguridad alimentaria y Nutricional afirma que un 50% de los niños guatemaltecos menores de cinco años son desnutridos, por lo que es de vital importancia promocionar los adecuados hábitos alimenticios para que las madres los practiquen y así ayudar a reducir este porcentaje.

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos.

La realización de esta investigación fue por interés académico, por tal razón en la revisión bibliografía se mencionan algunos aportes estadísticos, sobre esta problemática que afecta a la población guatemalteca especialmente la niñez, principal énfasis a la Desnutrición y socioeconómica del país.

La investigación se realizó entrevistando a las madres de los menores de cinco años, para el cual se elaboro un instrumento tipo cuestionario con un total de 18 ítems. Durante la investigación de campo se tuvieron algunos obstáculos, las madres rehusaron a ser entrevistadas y otras no se encontraron en sus casas.

La finalidad es Describir los Hábitos Alimenticios que practican las madres con niños menores de cinco años.

Finalmente el trabajo consta de varios capítulos, como son la definición y análisis del problema, la que se describe de la siguiente manera: Los hábitos que practican las madres para alimentar a sus hijos se consideran fundamentales para el desarrollo mental, social e intelectual de los niños en los primeros cinco años de vida. La Justificación nos da ha conocer lo novedoso, factible y trascendental de la investigación ya que es un problema que afecta a la población guatemalteca, Objetivo, la Revisión Bibliográfica que da fundamento a la investigación, Material y Métodos se describe la muestra, metodología e instrumentos utilizados en la investigación, descripción del Análisis y discusión de los resultados donde se presenta la graficas y análisis de cada uno de los ítems, como también consta de conclusiones, recomendaciones bibliografía y anexos.

## II DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA

### 1) ANTECEDENTES:

En la población Guatemalteca no se tiene la costumbre de practicar adecuados hábitos alimenticios, debido a la diversidad de culturas y que es un país pobre, ya que el 16% de ella vive en extrema pobreza ganando menos de un dólar al día para sobre vivir, y el 56% en pobreza para el año 2,000 según datos del INE,<sup>1</sup> con densidad poblacional mayor de 6 hijos por familia.

La práctica de adecuados hábitos alimenticios mejora el crecimiento físico mental y social de las personas especialmente en los niños menores de cinco años ya que se encuentran en su etapa de desarrollo intelectual y/o cognoscitivo, y al no poseer adecuadas prácticas de hábitos alimenticios y nutricionales podría desarrollarse en la edad escolar bajo rendimiento académico.

Se puede mencionar que un niño mal nutrido y si la madre practica inadecuados hábitos en la manipulación de alimentos trae como consecuencia padecer de diferentes enfermedades: como Parasitismo Intestinal, Enfermedades Diarreicas, Agudas Infecciones Respiratorias, Desnutrición Crónica (Marasmo, Kwashiorkor). La desnutrición crónica afecta a 8,8 millones de niños menores de cinco años a nivel mundial. El 16% refleja la acumulación la consecuencia de la falta de una alimentación y nutrición adecuada durante los años más críticos del desarrollo de los niños, especialmente desde la etapa intrauterina hasta los tres primeros años de vida<sup>2</sup>. Creando con esto un círculo vicioso donde las mujeres desnutridas al tener un embarazo darán un niño desnutrido o de bajo peso al nacer.

La adopción de correctos hábitos alimentarios es crucial para la promoción de la salud individual y colectiva así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por todo ello, el adquirir conocimientos sobre los alimentos y los nutrientes, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las necesidades de cada persona, conforman la base fundamental para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse.

Se ha investigado en la Internet algunos estudios sobre hábitos alimenticios que practican las madres a los niños menores de cinco años, se han encontrado investigaciones del Centro de Estudios sobre Nutrición infantil, sobre hábitos alimenticios en adolescentes y su relación con la actividad física en el año 2005 con el propósito de establecer bases para propuestas orientadas a la prevención de la obesidad infantil, la obesidad se asocia a los nuevos hábitos alimenticios ya que se realizo un estudio sobre el consumo excesivo de comidas rápidas, ricas en grasas y alto contenido energético, combinado con el sedentarismo, factores claves para la obesidad. La principal acción es modificar la composición de los alimentos para reducir su contenido en grasa, azúcar y sal.

1. [www.Google](http://www.Google). [www.INE.got.gt](http://www.INE.got.gt). Consultado. 10-07-2007.

2. Boletín de la infancia y adolescencia sobre el avance de los objetivos de desarrollo del milenio, No. 2 febrero de 2,006 Pág. 3



Otro estudio realizado por un estudiante de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia/Centro de Estudios Superiores en Nutrición y Ciencias de Alimentos. El estudio trata de Conocimientos y hábitos alimentarios en madres de niños de uno a tres años de edad de la Ciudad de Guatemala.

Un grupo de Enfermeras de la Unidad de Nutrición clínica del H.U La Paz Madrid Realizaron un estudio sobre Estilos de Vida en Trastornos de conducta alimentaria. Concluyen que el desarrollo del Trastorno de conducta alimentaria es más precoz en relación con una estructura familiar determinada; que la madre trabaja fuera de casa.

## 2) DEFINICION DEL PROBLEMA:

Los hábitos que practican las madres para alimentar a sus hijos se consideran fundamentales para el desarrollo mental, social e intelectual de los niños en los primeros cinco años de vida, ya que se puede observar que el crecimiento de peso/talla en la población menor de cinco años no es adecuado a la edad.

Cuando estos niños son hijos de familias de bajo ingreso económico, madres adolescentes y/o familias desintegradas.

## 3) DELIMITACION DEL PROBLEMA:

Delimitar el estudio a las madres del barrio El Nuevo San José, se da porque son ellas las que realizan la manipulación de alimentos y brindan la alimentación a sus hijos.

### a. Dimensión Geográfica:

Municipio de San José, Petén.

### b. Dimensión Personal:

Madres de los niños menores de cinco años.

### c. Dimensión Institucional:

Barrio el Nuevo San José.

### d. Dimensión Temporal:

De marzo a mayo del dos mil ocho.

## 4) PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

¿Qué hábitos alimenticios practican las madres con niños menores de cinco años, del Barrio El Nuevo San José, San José, Petén de marzo a mayo del dos mil ocho?

### III JUSTIFICACION

La población menor de cinco años tiende a padecer diversas enfermedades en las que se pueden mencionar las intestinales y desnutrición relacionadas a malas prácticas de hábitos alimenticios y pueden provocar la muerte, lo que es importante mantener adecuadas prácticas de hábitos alimenticios.

Este trabajo de investigación fue trascendental ya que es útil para cualquier área geográfica del país. Debido que el 50% de los niños guatemaltecos presentan desnutrición crónica. A partir de la crisis nutricional que se presentó en el municipio de Camotán Departamento de Chiquimula, se ha hecho más visible este problema. Teniendo el conocimiento en esta situación intervienen muchos factores como el conocimiento, nivel educativo y socio-económico de las madres. El estudio de investigación fue factible porque se contó con los sujetos de estudio y la disponibilidad del investigador y los recursos materiales para realizarlo.

La investigación sobre práctica de hábitos alimenticios que realizan las madres con menores de cinco años es de vital importancia para el personal de salud, pues les ayuda a tomar intervenciones adecuadas al momento que las madres consulten el servicio de salud, realizar acciones de prevención y promoción en salud.

Este estudio es novedoso porque según investigaciones, este estudio no se había realizado en esta comunidad y los resultados obtenidos son interés para brindar cuidados oportunos a los menores de cinco años. Con la finalidad de identificar el problema y tratar de minimizarlo con acciones reales y factibles de desarrollar, asegurando con ello que las madres tengan mejores practicas de hábitos alimenticios para los niños menores de cinco años. Disminuyendo el riesgo en los niños de enfermar o morir por enfermedades que pueden ser prevenibles logrando con ello un desarrollo cognoscitivo y psicosocial óptimos.

El estudio se basó en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, porque la promoción de salud es importante para prevenir enfermedades que están relacionadas a la alimentación y ayuda a reducir costos al estado.

#### **IV OBJETIVO**

Describir los Hábitos Alimenticios que practican las madres con niños menores de cinco años del Barrio El Nuevo San José, San José, Petén.

## V REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA

### 1. HÁBITO:

Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes originado por tendencias instintivas.<sup>3</sup> Los hábitos son formas de vida que las personas pueden seguir siendo estos buenos o malos.

Cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Los hábitos incluyen los gestos, o la forma de mover las manos al hablar, hasta las preferencias en las lecturas, pasando por la satisfacción de las ansias personales, como en el hábito de fumar o de comer en exceso. Los psicólogos están interesados en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje y también, en ocasiones, como problema que debe tratarse cuando impiden o alteran el bienestar de una persona.<sup>4</sup> Los hábitos son experiencias si son buenos pueden llevar al éxito o la satisfacción personal o sino pueden destruir la autoestima de una persona.

### 2. HABITOS ALIMENTICIOS:

Los buenos hábitos alimentarios son un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. El incorporar en la dieta una variedad de alimentos ayuda a tener un estado nutricional adecuado. La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales (componentes religiosos, psicológicos y pragmáticos). El país de Guatemala es tercer mundista donde la población sobre vive con menos de un dólar al día y la transculturación de otros países, es importante mencionar que los inadecuados hábitos alimenticios no es solo una nutrición adecuada esta también incluye las malas practicas de ingerir alimentos chatarras (pizza, hamburguesas, bebidas carbonatada).

Cuando se habla de hábitos alimenticios, se refiere a la forma en la cual se come y se alimenta diariamente. Esta es influenciada por la cultura, religión, etc. Este proceso inicia desde que se es pequeño, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que el bebé va creciendo. La infancia es un periodo clave en la vida de una persona y es de suma importancia una alimentación completa para el desarrollo y crecimiento del organismo. Los cambios sociales que se han producido en el país también han modificado las costumbres alimenticias. Entre éstos, podemos destacar el flujo migratorio del campo a la ciudad y una amplia difusión de las nuevas técnicas de producción y conservación de los alimentos, que amplían las posibilidades de consumo a zonas en las que antes no era posible.<sup>5</sup> Cabe mencionar que en la actualidad las madres son trabajadoras y dejan a los niños a cargo de hijos mayores, familiares o trabajadores que no brindaran una adecuada alimentación a los menores de cinco años, como también se consumen alimentos enlatados y no se esta acostumbrado a revisar la fecha de vencimiento de dichos productos y los

3. [www. Google. Rea.es/drae/srult](http://www.Google.Rea.es/drae/srult). Consultado 10-05-2,007.

4. [www. Google. Gt. Es.encarta.msn.com](http://www.Google.Gt.Es.encarta.msn.com) consultado 15-11-2007.

5. Google [www.tecnociencia.es /especiales/alimentación y salud/hábitos](http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentación_y_salud/hábitos) consultado 30/01/07.

saborizantes o preservantes de estos pueden ser excesivos y causar daño en el sistema digestivo de los niños.

### 3. NUTRICIÓN HUMANA:

Ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo los asimila. Esta ciencia básica para promover, mantener y recuperar la salud no es muy aplicada dentro de los profesionales de la salud, a pesar que el factor nutrición afecta a la población, son pocos los profesionales de nutrición que existe, y como ciencia solo en el periodo de formación a los profesionales, es cuando se habla de ella, aunque en la actualidad en las normas del Ministerio de Salud Publica Asistencia Social tiene programa implementados.<sup>6</sup>

#### 3.1 NUTRIENTE:

Una sustancia usada para alimentar y sostener la vida y el crecimiento a un organismo.<sup>7</sup> Los nutrientes son cualquier sustancia química que se encuentra en los alimentos y actúa de las siguientes formas, conservación de huesos, tejidos, regulación de los procesos corporales, la cantidad adecuada varia de un individuo a otro según la edad, el sexo, estado físico, estilo de vida, ambiente físico y otros.<sup>8</sup>

#### 3.2 LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES:

Los alimentos son vehículos de nutrientes. Los nutrientes son sustancias que el cuerpo necesita para realizar sus diferentes funciones y para mantener la salud. Existen 2 clases de nutrientes: los que el cuerpo necesita en cantidades mayores (carbohidratos y grasas)

### 4. QUE ES ALIMENTO.

El alimento es la sustancia normalmente ingerida por seres vivos. El término alimento incluye también bebidas líquidas. La comida es la principal fuente de energía y nutrición generalmente es de origen animal o vegetal.<sup>9</sup> cabe mencionar que los alimentos están formados o en ellos se encuentran: las proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, lípidos y vitaminas que son muy importantes para ayudar en el crecimiento del ser humano en sus primeros años de vida.

Los estilos de vida se determinan por las circunstancias y las decisiones que toman las personas de manera consciente sobre la forma que eligen vivir, y dependen en gran parte de la ocupación del jefe de familia, el nivel de ingresos y las cosas que permitan comprar en cuanto a vivienda, alimentos, ropa, diversiones e incluso educación y cuidados de salud.<sup>10</sup>

6. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP-OPS (Guías alimentarias para Guatemala/ 7 pasos para alimentación sana) Pág. 42 año 1998.

7. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP-OPS (Guías alimentarias para Guatemala 7 pasos para alimentación Sana) Pág. 43.año. 1,998

8.Ibíd, Pág. 42. año 1,998

9. Es.wikipedia.org.wiki/alimento. Consultado 1/26/07.

10. DUGAS, Bevely Wuiter. Tratado de enfermería práctica 4ta. Edición. México Interamericana. 1,986.pp.40

En nuestra población guatemalteca los estilos de vida están bien marcados ya que la gente no le ponen la mayor importancia a mejorar sus condiciones de vida ejemplo la vivienda, educación, muchos menos ha cambiar sus hábitos alimenticios.

## 5. HIGIENE Y MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos tiene como objetivo prevenir la contaminación de los alimentos. Es el conjunto de medidas necesarias para garantizar la inocuidad y salubridad de los productos alimenticios que consumimos. La higiene de alimentos garantizar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaría.<sup>11</sup> La OMS da un conjunto de 10 reglas en la higiene de la preparación de los alimentos:

- Elegir bien los alimentos: en natural (vegetales y frutas)
- Cocinar bien los alimentos: temperatura de 70 grados c
- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados: al enfriarse comienzan a proliferar microorganismos patógenos.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados: en caliente (a menos 60 grados) en frío (a menos 10 grados c) no almacenar alimentos cocidos para lactantes.
- Recalentar bien los alimentos: todas las partes del alimento se recalienta, a no menos de 70 grados C.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados: para evitar el riesgo de contaminación cruzada y utensilios que no se han limpiado suficiente.
- Lavarse las manos a menudo: hacerlo antes de la preparación de los alimentos como en cada interrupción.
- Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina: Esta recomendación es válida tanto para las superficies como para el utensilio.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales: guardarlos en recipiente cerrados.
- Utilizar agua potable: Si el agua a utilizar no inspira confianza para preparar alimentos o hielo, conviene hervirla.

11. [www.google.com.calidadalimentaria.net/higieneph1](http://www.google.com.calidadalimentaria.net/higieneph1) consultado 13/03/2007.

## 6. PIRÁMIDE NUTRICIONAL:

Una dieta equilibrada nos permite mantener una adecuada salud y nos da una buena capacidad de trabajo, por lo que es importante mencionar la pirámide nutricional en ella podemos ver diferentes tipos de alimentos y que se consumen de acuerdo al nivel de necesidades del cuerpo es importante hacer mención de ellos: En la base de La Pirámide se incluyen los panes, el arroz, los cereales, y las pastas. En el segundo nivel adecuada salud y nos da una buena capacidad de trabajo, por lo que es importante mencionar se encuentra el grupo de las hortalizas y el grupo de las frutas. En el tercer nivel esta el grupo de leche y sus derivados. En el cuarto y quinto nivel podemos ver que se encuentran las carnes rojas y blancas las cuales es recomendado ingerirlas dos o tres veces a la semana, en el pico de La Pirámide se incluyen las grasas y los dulces siendo estos importantes en la alimentación de las personas pero nos indica que no hay que consumirlas en mayores cantidades.<sup>12</sup>

Utilidades que tienen los escalones de la Pirámide Nutricional para la salud:

En su base encontramos Panes, Cereales, arroz y las pastas pueden ser consumidos diariamente ya que estos proporcionan al cuerpo carbohidratos que son fácil de asimilarlos y aportan al organismo la mayor parte de energía y fibra, las pastas facilitan la circulación de los alimentos por los intestinos y previenen el estreñimiento.

Los Vegetales y las Frutas: proporcionan al cuerpo hidratos de carbono de absorción lenta como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes además son fuentes de Ácido Fólico y Vitamina D. aportan agua al organismo ayudan al limpiarlo y a regenerar células especialmente de la piel. Se recomienda consumir diariamente dos o tres raciones al día.

Productos Lácteos: Estos aportan el calcio, proteínas y grasas al cuerpo, el calcio ayuda a los niños y adolescentes a la formación ósea y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.

Carnes, Pescado y huevos: Estos aportan proteínas los cuales ayudan a la formación de músculos en el cuerpo además se recomienda consumir huevos con moderación por su alto contenido de grasas saturadas.

Los Azúcares y las Grasas: son fuente de energía y calorías al cuerpo su consumo debe ser con moderación porque el uso excesivo puede causar obesidad.

12.www.Google. [www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion](http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion) y salud/hábitos. Consultado 30/01/2007



## 7. PRACTICAS ALIMENTICIAS:

Las prácticas adecuadas de alimentación resultan esenciales para lograr y mantener una nutrición y salud adecuada, las prácticas inadecuadas son el principal obstáculo para el desarrollo socioeconómico y la reducción de la pobreza teniendo como consecuencia niños desnutridos. En las prácticas de alimentación que encontramos en las Guías Alimentarias para la Población Guatemalteca, brindar Lactancia Materna Exclusiva de cero a seis meses, luego continuar con lactancia materna y alimentos complementarios como frijol, tortilla, yema de huevo, pollo, arroz, verduras y frutas machados hasta los doce meses. De doce meses en adelante brindar alimento complementario lo que la familia consume y continuar con la lactancia materna por el siguiente año.

La Lactancia Materna es el mejor alimento que la madre puede ofrecer a su hijo no solo por su valor nutritivo sino también por el aspecto emocional, ya que establece un vínculo afectivo entre la madre y bebe. La lactancia materna protege al niño de enfermedades comunes como: infecciones respiratorias, infecciones del tracto digestivo y enfermedades futuras, ejem: asma, alergias, obesidad, enfermedades inmunitarias como diabetes, colitis ulcerosas y arterioesclerosis o infarto del miocardio y favorece al desarrollo intelectual.

Dar de mamar al niño/a desde que nace, le permite recibir todos los beneficios que le brinda la primera leche o calostro.



El Calostro es un líquido de color amarillento que contiene sustancias como proteínas y vitamina “A” que sirven para formar células y tejidos. Tiene un efecto purgatorio leve el cual le ayuda al niño/a a limpiar su intestino. Por su alto contenido de agentes inmunológicos se le ha denominado la “primera vacuna” y le ayuda a prevenir infecciones.<sup>13</sup> La Lactancia Materna es la alimentación que se tiene al alcance de la mano es económica y brinda todos los nutrientes que el niño necesita desde su nacimiento hasta los doce meses de edad por tal razón es importante mantener adecuadas prácticas de higiene personal para complementar este proceso de amamantamiento natural que se produce en los seres humanos.

## 8. PRACTICAS HIGIENICAS:

El uso de adecuadas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos garantiza la prevención de enfermedades digestivas en los menores de cinco años entre las cuales cabe mencionar las siguientes:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene Personal ( baño personal, ropa limpia, cabello recogido)
- Mantener limpio el lugar donde se preparan los alimentos.
- Lavar, limpiar y secar los utensilios de cocina.
- Mantener tapados los utensilios de cocina.
- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Almacenar los alimentos en lugares limpios, secos, ventilados, protegidos de la luz solar y libre de roedores.
- Cocinar bien los alimentos.
- Depositar la basura en lugares o bolsas adecuadas.

## 9. CONSECUENCIA DE INADECUADOS HÀBITOS ALIMENTICIOS

### 9.1 DESNUTRICIÓN

Enfermedad que se produce cuando la cantidad de alimentos no es suficiente para satisfacer las necesidades de energía y proteínas del cuerpo.<sup>14</sup> La desnutrición afecta la salud, el desanimo físico e intelectual de quien la padece las personas mas vulnerables, son niños lactantes o menor de 5 años, madres embarazadas y enfermas convalecientes, y de estos grupos mencionados los mas afectados son las personas que viven en área rural, con baja escolaridad, sin tierras y que no tiene una fuente de ingresos, sumado a esto la baja capacidad de comprar o la mala distribución de los recursos.

13. Guías alimentarias para la población guatemalteca menor de dos años, alimento y amor, Guatemala, 2,006. pp. 9.

14. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP-OPS (Guías alimentarias para Guatemala 7 pasos para alimentación Sana) Pág. 4

## 9.2 TIPOS DE DESNUTRICION

### a. DESNUTRICIÓN MODERADA:

El primer signo que se observa es la pérdida o poca ganancia de peso; el cuerpo se adelgaza. Se da más en los niños/as menores de 3 años, más o menos 600 mil niños menores de 3 años de las regiones nor-occidentales y sur occidentales del País tiene retardo en peso. Cuando la desnutrición a durado mucho tiempo los niño/as presentan retardo en su crecimiento o sea que cuando crecen según lo esperado para su edad algunas veces aparecen otros signos de desnutrición, como desgano, pereza, falta de apetito, diarrea, otras enfermedades infecciosas como infecciones Respiratorias e infecciones de la piel.

### b. DESNUTRICIÓN GRAVE:

#### i. MARASMO:

Es un tipo de desnutrición grave los signos y síntomas en el niño son: pérdida de peso falta de crecimiento y además el niño o niña se ve: muy flaco/a con apariencia de viejito/a como si solo fuese piel y hueso, el pelo no tiene brillo es ralo y se cae fácilmente. Decaído/a, cansado/a, irritable llorón/a, estos signos se observan más en los niños/as entre 6 y 24 meses. <sup>15</sup> De edad y ocurre debido a que ellos han recibido muy pocos alimentos durante un tiempo muy prolongado también se observa en niños/as más pequeños que no recibieron leche materna desde que nacen.

#### ii. KWASHIORKOR:

Se presenta entre niños y niñas de 1 a 4 años debido a que consumen muy pocas proteínas de alimentos como leche, carne y huevos, los principales signos son:<sup>16</sup>

- Hinchazón en las piernas brazos, manos y cara
- El pelo es ralo, pálido, seco, con cambios de color en forma de bandas y se desprende fácilmente.
- Piel pálida, con manchas y se despelleja.
- se mantiene sin hambre, decaído/a irritable y llorón/a

Estos son los tipos de desnutrición que más afectan a los niños, algunos grados de ellos pasan desapercibidos para los cuidadores de niños, al inicio de la infancia ya se marcan algunos signos y síntomas que se deben reconocer a tiempo así poder prevenir muchos problemas, de salud, de crecimiento y desarrollo físicamente, la desnutrición se supera dando adecuadas nutrientes.

15. (Guía de Educación Alimentaría y Nutrición Publicación INCAP. MMDE/031 PAG 68

16 Ibíd PAG 68

### 9.3 PARASITISMO INTESTINAL:

El parasitismo intestinal se presenta cuando una especie vive dentro del huésped, en el tracto intestinal. El parásito compete por el consumo de las sustancias alimentarias que ingiere el huésped, o como el caso del anquilostoma, éste se nutre de la sangre del huésped, adhiriéndose a las paredes del intestino. Entre los principales parásitos están: Giardia lamblia, Entamoeba histolytica, Trichuris trichura y Áscaris lumbricoides.<sup>17</sup> El parasitismo está relacionado con la mala práctica de hábitos alimenticios porque son adquiridos por consumir alimentos contaminados, malas prácticas de higiene personal y limpieza de la vivienda.

### 9.4 DIARREA:

Son las evacuaciones semilíquidas, líquidas que presenta el cuerpo y se pueden dar de dos o más evacuaciones en el día. Las diarreas pueden ser agudas y leves pueden ser provocadas por alergias a comidas, antibióticos o cambios en nuestros hábitos alimenticios.

### 10. NIÑO MENOR DE CINCO AÑOS:

Desde el punto de vista de su [desarrollo](#) psicobiológico, es la denominación utilizada a toda [criatura humana](#) que no ha alcanzado la [pubertad](#). Como [sinónimo](#) de [infantil](#) o [pueril](#), el término se aplica a quien no es considerado [adulto](#).<sup>(18)</sup> Durante la etapa de 0 a 5 años ocurren los cambios más importantes en el crecimiento y desarrollo. Es durante esta fase en la que el menor logra su madurez inmunológica y adquiere habilidades y destrezas en su desarrollo psicomotor que lo preparan para su ingreso exitoso al sistema educativo formal.

### 11. SOCIOECONOMIA:

Economía está inmersa en la realidad social y cultural y que no es un sistema cerrado y autocontenido. Después recalcaría que los intereses que generan comportamientos competitivos no son necesariamente complementarios y armónicos. La Socioeconomía asume también que los mecanismos de decisión que usan los individuos están influenciados por valores, emociones, juicios y prejuicios, así como por afinidades culturales y otros condicionamientos, y no simplemente por un preciso cálculo de interés propio.<sup>19</sup> En la socioeconómica intervienen varios factores que hacen que los individuos juegan un papel importante en el entorno para el desarrollo de una sociedad y comunidad en los cuales podemos mencionar: el trabajo, la nacionalidad y el matrimonio.

17. Google. [www.utpuebla.edu.mx/parasitos.html](http://www.utpuebla.edu.mx/parasitos.html) - 17k consultado 20-06-2008.

18. <http://es.wikipedia.org/wiki/consultado> 28-5-2008

19. [www.Google](http://www.Google) gt. Av.es-Peresjos/sesece consultado 24-10-2007.

La mala nutrición infantil en los países en vías de desarrollo es una causa directa de la pobreza, pocas oportunidades de trabajos, estas puede traer consigo ignorancia, deficientes condiciones sanitarias, infecciones, diarrea y parasitismo, la pobreza no permite el conocimiento adecuado de conceptos claves como alimentación saludable, necesidades alimentarias y alimentos indispensables repercutiendo en la mala practica de los hábitos alimenticios para los menores de cinco años.

### 11.1 El matrimonio:

En el artículo 78, del código civil dice: que el matrimonio es una institución social por la que un hombre y una mujer se unen legalmente, con animo de permanencia y con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos y auxiliarse entre sí.<sup>20</sup> Para una madre del área rural es necesario contar con el apoyo de una del esposo porque tiene el respaldo económico y ella puede dedicarse a sus hijos en transmitirle o enseñarle adecuados hábitos alimenticios.

### 12. EDUCACION:

El sistema educativo comprende la educación formal, que se imparte dentro de periodos lectivos y conduce a la obtención de titulaciones académicas y la educación no formal que se imparte sin sujeción a periodos de secuencia regulada y no conduce a grados ni a títulos. El 71.9% de adultos estaban alfabetizados en 2,005. La educación en Guatemala es gratuita para todos los niveles pero debido a la escasez de escuelas públicas hay muchas instituciones de carácter privado. La educación es obligatoria entre los 5 y los 15 años.<sup>21</sup>

La educación formal comprende los siguientes niveles: educación Preescolar, Educación Primaria, Educación Básica (secundaria), educación Media y Educación Superior.

En la sección cuarta, artículo 72 de la Constitución de la República nos habla de los fines de la educación que textual dice: La educación tiene como fin primordial el desarrollo integral de la persona humana, el conocimiento de la realidad y cultura nacional y universal. Se declaran de interés nacional la educación, la instrucción, formación social y la enseñanza sistemática de la Constitución de la República y de los derechos humanos.<sup>22</sup> El analfabetismo esta relacionado con escasas de recursos financieros, deficiencia de atención prenatal, bajo peso al nacer, la escolaridad permite a las madres fomentar los adecuados hábitos alimenticios a los niños porque les permite tener mejor conocimiento sobre los beneficios de los alimentos, tener mayor acceso; también permite detectar los hábitos insanos y identificar conductas que se repiten con frecuencia diaria y/o semanal.

20. Código Civil Decreto-Ley Número 106, Última Edición Guatemala, pp. 21

21. Microsoft – Encarta- 2,006. – 1993-2005 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos. Consultado 4-8-007

22. Constitución de la Republica de Guatemala, Educación pp. 13.

## VI MATERIAL Y METODOS

### 1. TIPO DE ESTUDIO.

La presente investigación que se realizó es de enfoque cuantitativo porque la muestra y los datos son números contables, de tipo descriptivo porque se relatan o se describen los hábitos alimenticios que practican las madres con niños menores de cinco años. Es de muestreo probabilístico porque todas las madres del Barrio del El Nuevo San José tuvieron la oportunidad de ser tomadas en cuenta en la investigación y de corte transversal porque tiene un límite de tiempo, el cual es de marzo a mayo del dos mil ocho.

### 2. UNIDAD DE ANALISIS.

Las madres de familia que habitan en el Barrio El Nuevo San José, San José, Petén.

### 3. POBLACION Y MUESTRA.

La población la conforma las madres, de los niños menores de cinco años, residentes en el Barrio El Nuevo San José.

### 4. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES.

#### a. UNICA VARIABLE.

Hábitos alimenticios que practican las madres de los niños menores de cinco años.

### INDICADORES.

OBJETIVO	VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE	INDICADORES	INSTRUMENTO
Describir los hábitos alimenticios que practican las madres con niños menores de cinco años del Barrio El Nuevo San José, San José,	Hábitos alimenticios que practican las madres con niños menores de cinco años del Barrio El Nuevo San José, San José,	Son prácticas o acciones constantes que realizan las madres en la alimentación de los niños menores de cinco años del Barrio El Nuevo San José, Petén.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alimento y nutrientes.</li> <li>2. Alimentos.</li> <li>3. Prácticas Higiénicas.</li> <li>4. Hábitos alimenticios.</li> <li>5. Preparación e higiene de los alimentos.</li> <li>6. Factor socioeconómico y</li> </ol>	<p>2, 3, 4, 10,</p> <p>5, 11,12</p> <p>8, 9</p> <p>1,</p> <p>6, 7</p> <p>13, 14, 15,16</p>

Petén.	Petén.		educativo. 7. Consecuencias de los inadecuados hábitos alimenticios.	17, 18
--------	--------	--	-------------------------------------------------------------------------	--------

## 5. DESCRIPCION DETALLADA DE TECNICAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS.

El presente estudio de investigación se realizó en el Barrio El Nuevo San José, del municipio de San José, Petén, a las madres con niños menores de cinco años, a las cuales se les realiza una visita en su casa y les pide que conteste un cuestionario con un total de 18 ítems.

Se elaboró una carta de consentimiento informado para que cada madre entrevistada la firmara al momento de hacer la entrevista, se elaboro un cuestionario, estructurado acorde al léxico de los sujetos de estudio para alcanzar el objetivo y así responder a los indicadores, el cual fue llenado por la investigadora con las misma respuesta que exponían las personas entrevistadas, porque varias de las madres no saben leer y escribir, utilizando la técnica de la entrevista.

Se realizó una prueba piloto en el Barrio Norte del municipio de San Andrés, Petén el cual reúne las mismas características de los sujetos de estudio que se incluyeron en el estudio de campo, el cual sirvió para hacerle enmiendas al protocolo. Ya hecho el análisis de la prueba piloto se le hicieron las correcciones respectivas al instrumento en el cual solo a la pregunta No. 4 por sugerencia del revisor del Protocolo.

La tabulación de los datos se realizó por medio del paloteo, y los resultados obtenidos se presentan en diagramas de fragmentación y se analizaron en base a la revisión bibliográfica, variables e indicadores para dar como resultado las conclusiones que dan ha conocer los puntos relevantes y se emiten recomendaciones que buscan contribuir a mejor los hábitos alimenticios de los menores de cinco años.

## 6. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION.

### 6.1 CRITERIOS DE INCLUSION.

- a. Todas las madres de los niños menores de cinco años, del Barrio El Nuevo San José, San José.
- b. Madres que aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

### 6.2 CRITERIOS DE EXCLUSION.

- a. Se excluyeron a las madres de los niños menores de cinco años que se encontraban de visita en el Barrio al momento de pasar la encuesta.

- b. Madres que no desearon participar en el estudio.
- c. Madres que no se encontraron en sus casas al momento de realizar la encuesta.

#### 7. ASPECTOS ETICOS DE LA INVESTIGACION:

- a. Derecho a la intimidad.

A los participantes se les dió a conocer que ellos determinan la cantidad de información que desean proporcionar y que esta se utiliza para fines del estudio.

- b. Derecho de autodeterminación.

El ser humano es capaz de controlar su propio destino. Por tal razón se les dió a conocer los objetivos del estudio, y ellos deciden participar en el y que podían abandonarlo en el momento que desearan sin sancionarlos.

- c. Carta de consentimiento para el estudio.

Antes de iniciar la entrevista se les informó sobre el consentimiento informado, dando a conocer el objetivo del estudio y que se brindó el derecho a la confidencialidad de la información.

- d. Principio ético de justicia.

Los sujetos de estudio incluidos fueron las madres de niños menores de cinco años que estuvieron dispuestas a participar, no importando credo, raza, edad y cultura social. Todos fueron tratados de igual manera.

- e. Confidencialidad y anonimato.

A todos los sujetos del estudio se les informó que la información que proporcionaron es confidencial ya que el cuestionario no lleva nombre del entrevistado solo código.

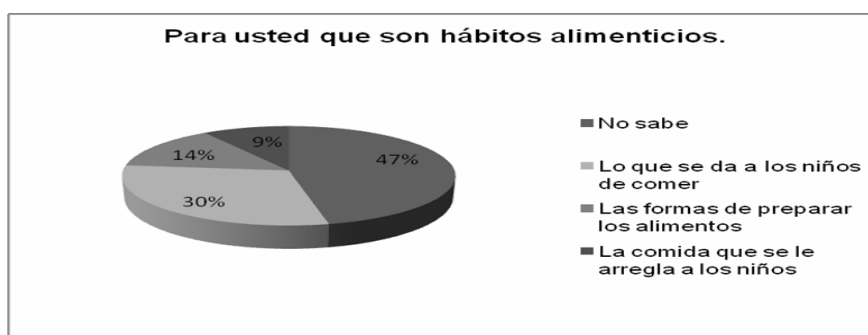
## VII ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.

CUADRO No. 1

### 1. PARA USTED QUE SON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
No sabe	20	47
Lo que se da a los niños de comer	13	30
Las formas de preparar los alimentos	6	14
La comida que se le arregla a los niños	4	9
TOTAL	43	100%

GRAFICA No. 1



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 47% de las madres entrevistadas no saben o desconocen el término de hábitos alimenticios, el resto tienen la idea, pero hay que tener en cuenta que los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias por supuesto que también tienen que ver con la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, preparación).

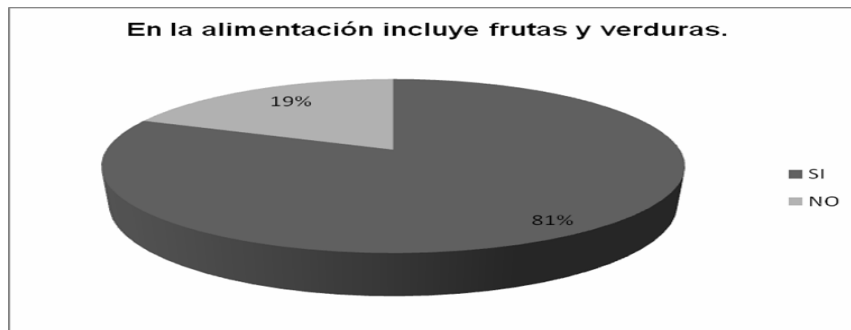


**CUADRO No.2**

**2. EN LA ALIMENTACIÓN INCLUYE FRUTAS Y VERDURAS.**

RESPUESTA		FRECUENCIA	%
SI		35	81
NO		8	19
TOTAL		43	100
Cantidad	Poco	42	98
	Mucho	1	2
Frecuencia	Menos de 4 veces por día	42	98
	Más de 4 veces al día	1	2
	Menos de 4 veces por semana	41	95
	Más de 4 veces por semana	2	5

**GRAFICA No.2**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 81% de las madres incluye frutas y verduras en la alimentación de los menores de cinco años, en pocas cantidades y con una secuencia de cuatro veces por semana, según la pirámide nutricional estos alimentos se recomienda consumir dos o tres raciones diariamente, porque las frutas y verduras aportan fibra además de vitaminas, minerales y antioxidantes al cuerpo, como ácido fólico y vitamina D. El 19% de las madres excluyen de su alimentación estos productos evitándole a sus hijos consumir los aportes nutritivos y vitamínicos de estos. Respecto a la cantidad de consumo no son medibles que las madres entrevistadas contestaron poco y/o mucho consumo.

**CUADRO No.3**

**3. EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO MENOR DE CINCO AÑOS INCLUYE PRODUCTOS LÁCTEOS Y CEREALES:**

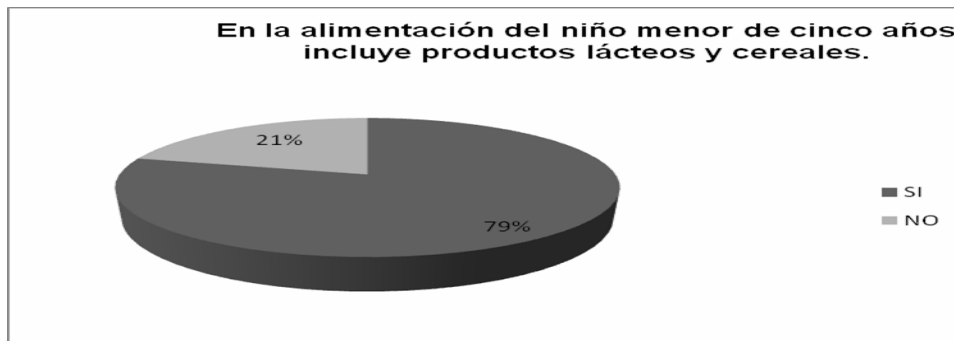
RESPUESTA		FRECUENCIA	%
SI		34	79
NO		9	21
TOTAL		43	100
Cantidad	Poco	37	86
	Mucho	6	14
Frecuencia	Menos de 4 veces por día	43	100
	Más de 4 veces al día	0	0
	Menos de 4 veces por semana	39	91
	Más de 4 veces por semana	4	9

Cuáles?

Lácteos (Leche, queso, crema)

Cereales (avena- Mosh)

**GRAFICA No.3**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 79% de las madres entrevistadas si incluye en la alimentación de los niños los lácteos y cereales, siendo el producto que más consumen los derivados de la vaca, contribuyendo a la adecuada formación ósea de los niños por su contenido de calcio que esta posee, el consumo es en pocas cantidades. En un mínimo porcentaje pero significativo no hacen uso de estos productos dificultando así el adecuado crecimiento de los niños. Respecto a la cantidad de consumo no pueden ser medibles ya que las madres entrevistadas contestaron poco y/o mucho consumo.

**CUADRO No. 4**

**4. EL CONSUMO DE CARNES ROJAS Y BLANCAS ESTÁ INCLUIDO EN SU ALIMENTACIÓN.**

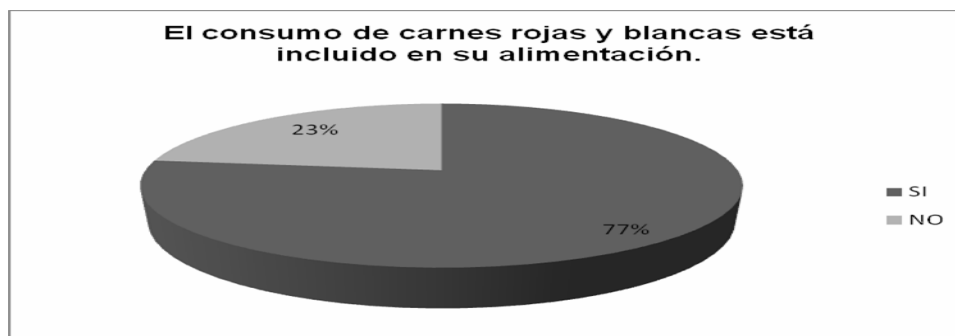
RESPUESTA		FRECUENCIA	%
SI		33	77
NO		10	23
TOTAL		43	100
Cantidad	Poco	38	88
	Mucho	5	12
Frecuencia	Menos de 4 veces por día	43	100
	Más de 4 veces al día	0	0
	Menos de 4 veces por semana	40	93
	Más de 4 veces por semana	3	7

**ANALISIS:**

¿Cuáles?

Pollo, Pescado, Res y Cerdo.

**GRAFICA No. 4**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 77% de las madres entrevistadas, manifestaron que las carnes están incluidas en la dieta de los menores de cinco años, siendo las de mayor consumo el pollo, la res y el pescado, beneficiando a los niños en la formación de los músculos del cuerpo, debido al aporte de proteínas que estas contienen, aunque el consumo es de menos de cuatro veces a la semana. En un 23% no consume ninguna clase de carne dificultando de esta manera el crecimiento muscular de sus hijos y además de vitaminas y minerales que pueden brindar las carnes especialmente el pescado. Respecto a la cantidad de consumo no pueden ser medibles porque es la opinión de las madres entrevistadas (poco y/o mucho consumo.)

**CUADRO No. 5**

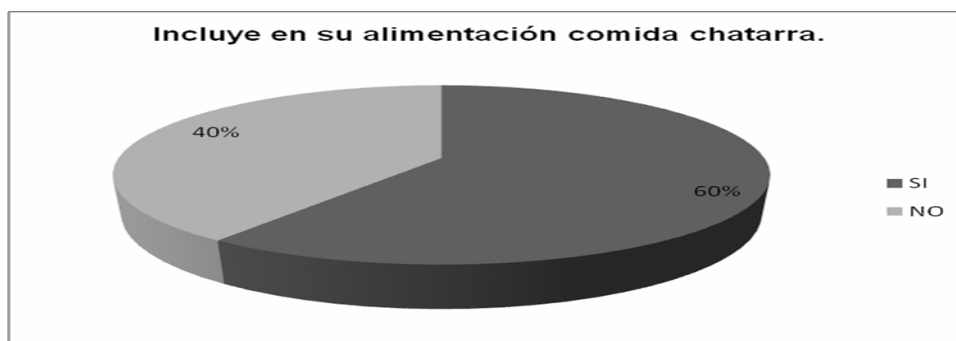
**5. INCLUYE EN SU ALIMENTACIÓN COMIDA CHATARRA.**

RESPUESTA		FRECUENCIA	%
SI		26	60
NO		17	40
TOTAL		43	100
Cantidad	Poco	31	72
	Mucho	12	28

Que tipo:

Golosinas (chips, galletas, dulces, etc...)

**GRAFICA No. 5**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 60% de las madres brindan a sus niños menores de cinco años alimentación chatarra como golosinas especialmente aunque en pocas cantidades, esto afecta la nutrición de los niños ya que estos productos no poseen vitaminas, minerales y antioxidantes para el cuerpo lo que puede contribuir a que el niño se enferme de infecciones intestinales o desnutrición. El 40% de las madres contestaron que no les brinda esta clase de comida a sus niños. Respecto a la cantidad de consumo no son medibles ya que las madres entrevistadas contestaron poco y/o mucho.

**CUADRO No. 6**

**6. TIEMPO QUE UTILIZA PARA PREPARAR O COCINAR LOS ALIMENTOS.**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
15 Minutos	1	2
30 Minutos	14	33
45 Minutos	4	9
60 Minutos	19	44
Otro especifique	5	12
TOTAL	43	100%

**GRAFICA No.6**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

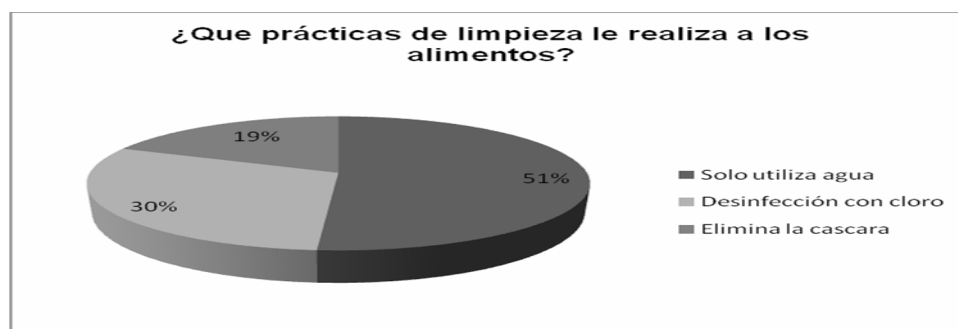
El 44% de las madres utilizan 60 minutos para cocinar los alimentos, lo que provoca que los alimentos pierdan su valor nutritivo, y están brindando a los niños un alimento que les llenará pero no les nutrirá, el 33% utiliza un tiempo más adecuado para cocinar los alimentos y pueden ofrecer a los niños un alimento que les brinda todos los nutrientes y minerales que aportan. Aunque el tiempo de cocción depende del alimento que se este preparando.

### CUADRO No. 7

#### 7. ¿QUÉ PRÁCTICAS DE LIMPIEZA LE REALIZA A LOS ALIMENTOS?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
Solo utiliza agua	22	51
Desinfección con cloro	13	30
Elimina la cascara	8	19
TOTAL	43	100%

### GRAFICA No.7



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 51% de las madres entrevistadas utilizan solo agua para limpiar los alimentos, ofreciendo alimentos con microorganismos dañinos a la salud y que puede contribuir a que los niños enfermen de infecciones intestinales, el 30% de las madres desinfectan con cloro eliminando los microorganismos que pueden dañar la salud de los niños y el otro 19% elimina la cáscara especialmente de las frutas y verduras aunque puede depender de la clase de alimentos.

### CUADRO No. 8

#### 8. REALIZA MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL AL PREPARAR LOS ALIMENTOS.

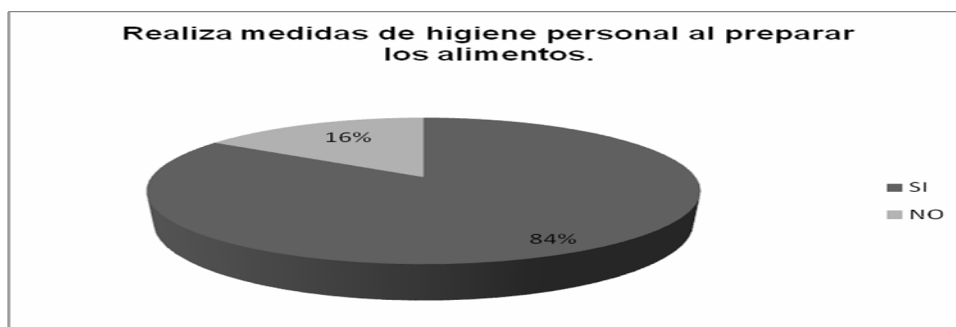
RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
SI	36	84
NO	7	16
TOTAL	43	100

¿Cuales?

Lavado de manos.

Baño personal.

### GRAFICA No. 8



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

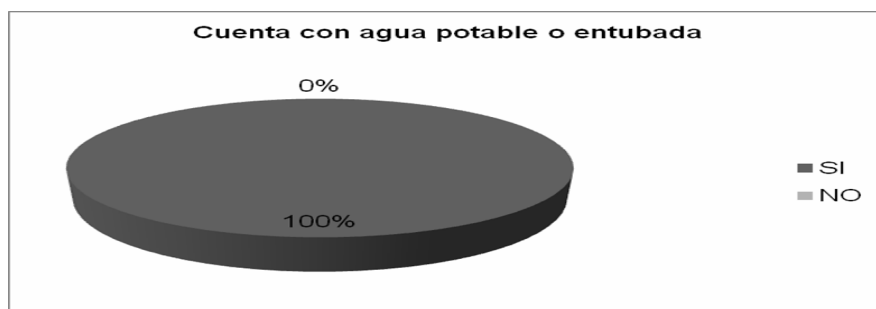
El 84% de las madres opinaron que si realizan medidas de higiene personal al preparar los alimentos siendo la más común el lavado de manos, lo cual es correcto pues al realizar estas medidas están ofreciendo a sus hijos alimentos libres de microorganismos que pueden dañar la salud, especialmente enfermedades intestinales o hepáticas. No así un 16% que no realizan ningunas medidas de higiene personal pudiendo contribuir a que sus hijos estén más propensos ha adquirir enfermedades digestivas y nutricionales.

CUADRO No. 9

9. Cuenta con agua potable o entubada.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
SI	43	100
NO	0	0
TOTAL	43	100

GRAFICA No. 9



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 100% de las madres entrevistadas cuentan con agua entubada domiciliaria, las favorece porque no tiene que cargarla de otros lados. Esto facilita brindar a sus hijos los alimentos limpios y mantener sus utensilios de cocina y un ambiente limpio evitando la contaminación por roedores e insectos que proliferan donde hay un ambiente sucio.



**CUADRO No. 10**

**10. BRINDA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A SUS HIJOS DE 0-6 MESES.**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
SI	38	88
NO	5	12
TOTAL	43	100

¿Porqué?

Es el mejor alimento.

Por costumbre.

Así han criados a sus otros hijos

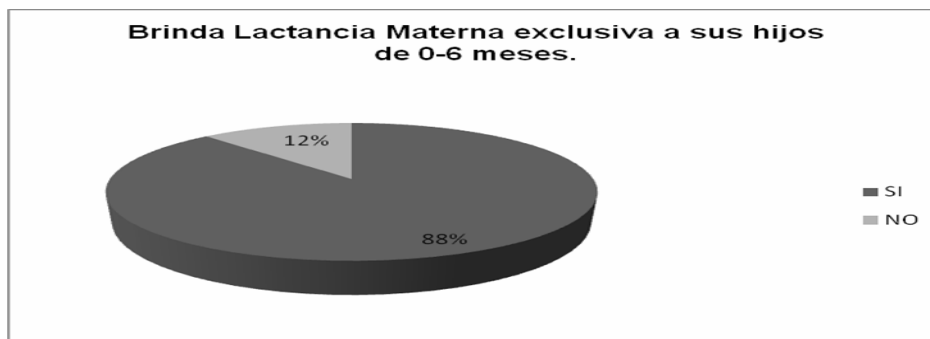
Es importante la leche materna

Ayuda al organismo

Por falta de dinero y es nutritiva para el niño.

Recomendación del médico

**GRAFICA No. 10**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 88% de las madres brindan lactancia materna los primeros 6 meses a sus hijos lo que es bueno por el valor nutritivo que esta aporta como también por el aspecto emocional, ya que establece un vinculo afectivo entre la madre y bebé. Además la lactancia materna protege al niño de enfermedades comunes como: infecciones respiratorias, infecciones del tracto digestivo y enfermedades futuras. El 12% de las madres entrevistadas no han amantado a sus hijos porque no tiene suficiente leche o porque han presentado problemas de salud después de su parto, poniendo en riesgo el adecuado desarrollo intelectual, físico y emocional del menor de cinco años.

**CUADRO No. 11**

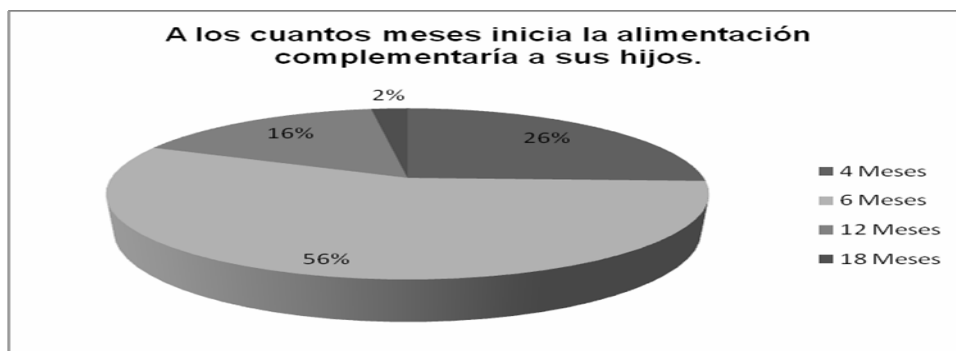
**11.A LOS CUANTOS MESES INICIA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A SUS HIJOS.**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
4 Meses	11	26
6 Meses	24	56
12 Meses	7	16
18 Meses	1	2
TOTAL	43	100

¿Porqué?

- Los niños piden a temprana edad.
- Acostumbrarlos a los alimentos y sustentarlos.
- Costumbre.
- Ayudar al organismo.
- No saben.
- El personal de salud lo dice.

**GRAFICA No.11**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

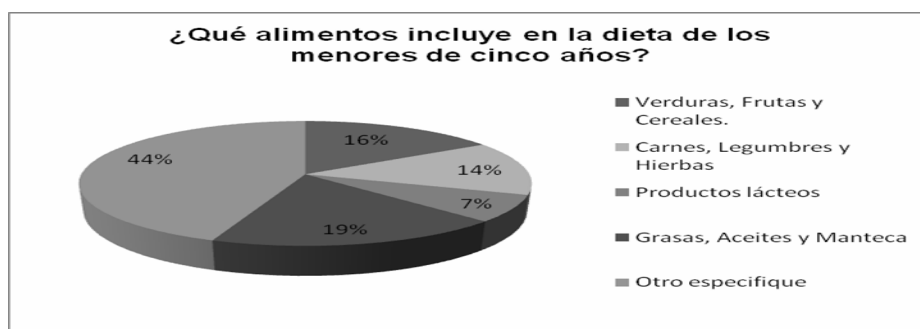
El 56% de las madres inician alimentación complementaria hasta los seis meses, lo que es correcto ya que los primeros meses proporcionan lactancia materna exclusiva proporcionando al niño los nutrientes que esta posee, 26% brinda alimento a los cuatro meses, porque los niños piden , pero no es recomendable por inmadurez del aparato digestivo y del riñón y debido a la introducción de determinados alimentos puede causar problemas digestivos, desarrollo de alergias y diarreas.

**CUADRO No. 12**

**12. ¿QUÉ ALIMENTOS INCLUYE EN LA DIETA DE LOS MENORES DE CINCO AÑOS?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
Verduras, Frutas y Cereales.	7	16
Carnes, Legumbres y Hierbas	6	14
Productos lácteos	3	7
Grasas, Aceites y Manteca	8	19
Otro especifique	19	44
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

**GRAFICA No.12**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

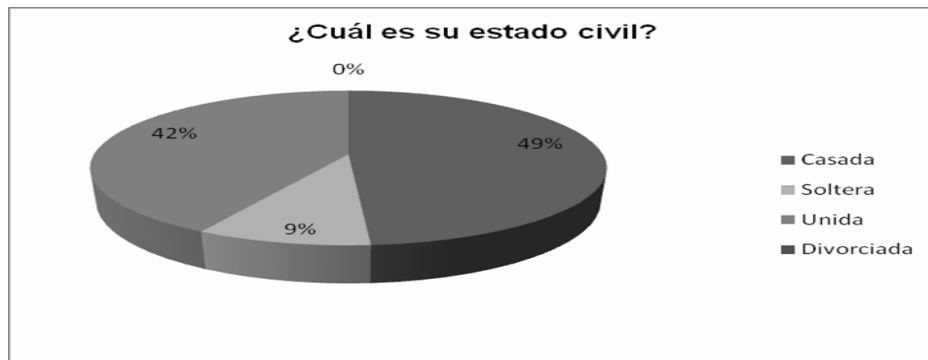
Un 44% de madres respondieron que incluyen en la dieta todos los alimentos como verduras, frutas, cereales, carnes, hierbas, productos lácteos y grasas, aceites y manteca, siendo las de mayor consumo las legumbres “frijoles” brindando a sus hijos una dieta saludable y/o equilibrada, así los niños tenga una buena salud y mantenerse con buena actividad física y emocional, porque se les aportan las proteínas y vitaminas necesarias para el crecimiento.

**CUADRO No. 13**

**13. ¿CUÁL ES SU ESTADO CIVIL?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
Casada	21	49
Soltera	4	9
Unida	18	42
Divorciada	0	0
TOTAL	43	100

**GRAFICA No. 13**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

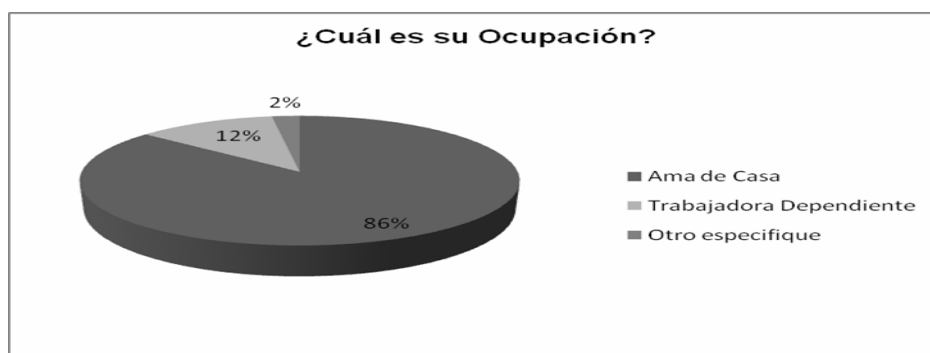
El estado civil de las madres en un 49% están casadas y el mínimo porcentaje pero significativo están unidas por lo que cuentan con la sostenibilidad económica del hogar, para poder brindarles a sus hijos una alimentación saludable y/o equilibrada y no descuidar los hábitos alimenticios saludables; que se le brindan a los menores de cinco años como a la familia.

**CUADRO No. 14**

**14. ¿CUÁL ES SU OCUPACIÓN?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
Ama de Casa	37	86
Trabajadora Dependiente	5	12
Otro especifique	1	2
TOTAL	43	100

**GRAFICA No. 14**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

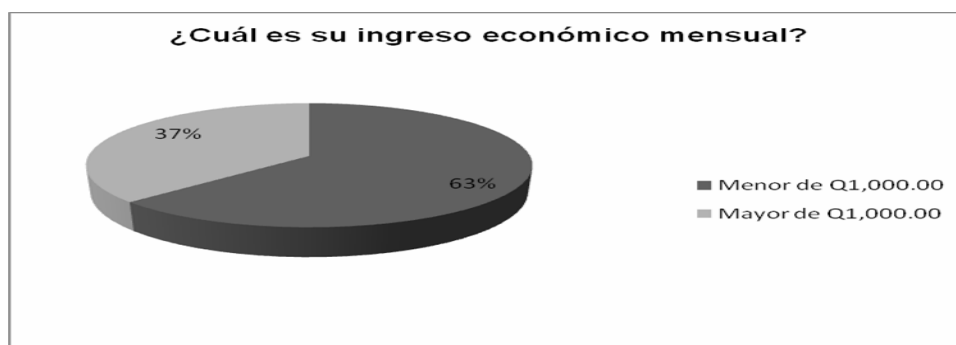
El 86% de las madres son amas de casa lo que significa que están al cuidado de los niños menores de cinco años, y pueden fomentar la práctica de adecuados hábitos alimenticios en ellos y como brindar una comida saludable, en los horarios indicados, fomentar las prácticas de higiene personales y de los alimentos, y prevenir las enfermedades que pueden afectar al cuerpo mediante una mala práctica de hábitos alimenticios.

**CUADRO No. 15**

**15. ¿CUÁL ES SU INGRESO ECONÓMICO MENSUAL?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
Menor de Q1,000.00	27	63
Mayor de Q1,000.00	16	37
TOTAL	43	100

**GRAFICA No. 15**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

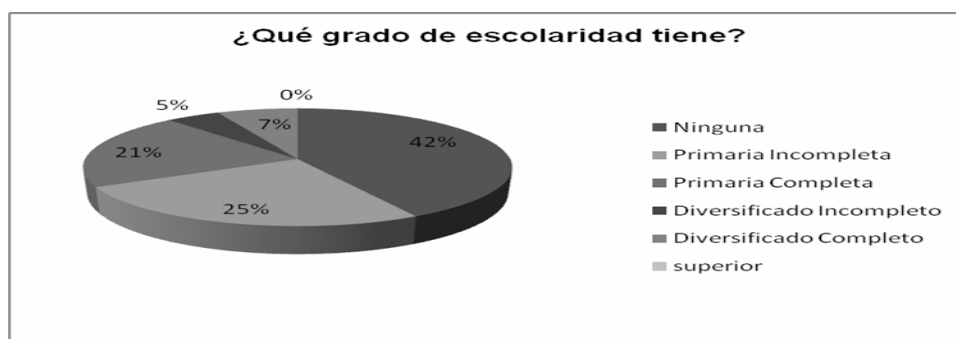
El 63% de madres respondieron que su ingreso económico mensual es menor de Q1, 000.00 lo que puede ser un obstáculo para brindar a sus hijos una adecuada alimentación, en la mayoría de las personas pobreza no permite el conocimiento adecuado acerca de conceptos claves como alimentación saludable, necesidades alimentarias y alimentos indispensables y condiciones higiénicas insalubres por tal razón la practica de hábitos alimenticios es inadecuada.

**CUADRO Y GRAFICA No. 16**

**16. ¿QUÉ GRADO DE ESCOLARIDAD TIENE?**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Ninguna	18	42
Primaria Incompleta	11	25
Primaria Completa	9	21
Diversificado Incompleto	2	5
Diversificado Completo	3	7
superior	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

**GRAFICA No. 16**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

**ANALISIS:**

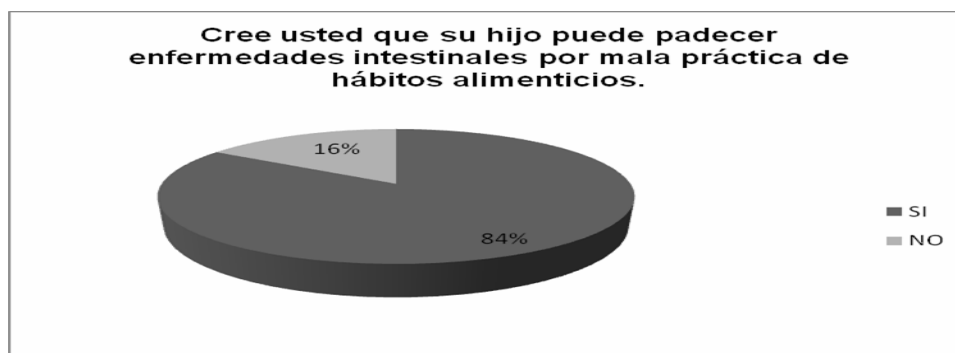
El 42% de las madres no tiene ningún grado de escolaridad lo que puede obstaculizar el poder brindar a los niños una adecuada dieta e iniciar una adecuada practica de hábitos alimenticios. Un porcentaje mínimo del 25% no lleo a completar la primaria y solo el 21% cuenta con una primaria completa, la falta de escolaridad puede convertirse en un factor de riesgo en llegar a padecer problemas de salud en los niños al proporcionar alimentos inadecuados y crear hábitos alimenticios adecuados en sus hijos.

**CUADRO No. 17**

**17. CREE USTED QUE SU HIJO PUEDE PADECER ENFERMEDADES INTESTINALES POR MALA PRÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
SI	36	84
NO	7	16
TOTAL	43	100

**GRAFICA No. 17**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 84% de las madres opinan que SI, los niños pueden padecer de enfermedades intestinales por mala practica de hábitos alimenticios, especialmente cuando la limpieza de los utensilios de cocina y alimentos no es la adecuada, o se les brinda comida chatarra “golosinas” en vez de alimentos a los niños. En un mínimo porcentaje creen que no aumentando así las posibilidades que los niños menores de cinco años se enfermen.

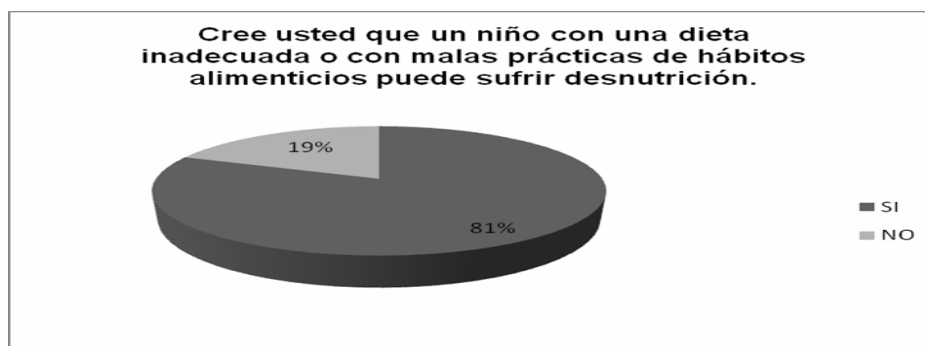


**CUADRO No. 18**

**18. CREE USTED QUE UN NIÑO CON UNA DIETA INADECUADA O CON MALAS PRÁCTICAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS PUEDE SUFRIR DESNUTRICIÓN.**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
SI	35	81
NO	8	19
TOTAL	43	100

**GRAFICA No. 18**



FUENTE: Cuestionario de investigación realizado con madres de niños menores de cinco años.

El 81% de las madres opinaron que los niños pueden padecer desnutrición debido a una dieta inadecuada y malas prácticas de hábitos alimenticios, ya que la desnutrición es una enfermedad que se produce cuando la cantidad de alimentos no es suficiente para satisfacer las necesidades de energía y proteínas del cuerpo. El 19% considera que NO, poniendo en riesgo el estado nutricional de los niños menores de cinco años.

## VIII CONCLUSIONES:

Respondiendo a los objetivos se concluye que:

1. Se evidenció que las madres no tienen conocimientos sobre el termino de hábitos alimenticios, que se relaciona con el 42% no asistió a la escuela y un 25% tiene una primaria incompleta, lo que atribuye inadecuadas practicas de hábitos alimenticios.
2. Las madres de los menores de cinco años brindan alimentos nutritivos que recomienda la pirámide nutricional aunque en pocas cantidades y con una frecuencia menor de cuatro veces por día y por semana ya el 63% de ellas tienen un ingreso económico menor de Q1000, 00 por meses lo que dificulta la adquisición de alimentos y productos limpieza para fomentar higiene de la vivienda.
3. A nivel del área rural se identifica que para una madre es importante el contar con el apoyo del esposo por el soporte económico, con esto ellas se dedican al cuidado de los niños e iniciar con la práctica de hábitos alimenticios.
4. Se logró identificar que las madres entrevistadas tiene conocimiento que sus hijos pueden padecer enfermedades intestinales y sufrir de desnutrición por una mala práctica de hábitos alimenticios y una dieta inadecuada.
5. Se evidenció la necesidad de educar a las madres de niños menores de cinco años sobre el tema de prácticas de hábitos alimenticios y retroalimentar los conocimientos que poseen acerca del tema para mejorar el estilo de vida de los niños y familia.

## **IX RECOMENDACIONES**

1. Establecer estrategias de promoción de la salud, con Distrito de Salud y líderes comunitarios para brindar a las madres temas relacionados a mejorar los hábitos alimenticios y adecuada nutrición a los menores de cinco años.
2. Que la enfermera del Distrito de Salud establezca grupos de madres cuidadoras en los barrios para que a través de estos se pueda iniciar la practica de adecuados hábitos alimenticios a los niños menores de cinco años.
3. Dar a conocer el presente estudio de investigación para que los resultados para establecer estrategias con equipos de salud y además sirvan como guía en otros estudios que contribuyan con la salud de los niños menores de cinco años.
4. Implementar proyectos de alfabetización para adultos con ayuda de CONALFA, para dar la oportunidad a las madres de iniciar o continuar sus estudios,

## X BIBLIOGRAFÍA:

1. Boletín de la infancia y adolescencia sobre el avance de los objetivos de desarrollo del milenio, No. 2 febrero de 2,006 Pág. 3
2. Código Civil Decreto-Ley Número 106, Última Edición Guatemala, pp. 21
3. Constitución de la República de Guatemala, Educación pp. 13.
4. DUGAS, Bevely Wuitter. Tratado de enfermería práctica 4ta. Edición. México Interamericana. 1,986.pp.40.
5. Es.wikipedia.org/wiki/alimento. Consultado 1/26/07
6. Google [www.tecnociencia.es /especiales/alimentación y salud/hábitos](http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentación_y_salud/hábitos) consultado 30/01/07.
7. Google. [www.utpuebla.edu.mx/parasitos.html](http://www.utpuebla.edu.mx/parasitos.html) - 17k consultado 20-06-2008.
8. (Guía de Educación Alimentaria y Nutrición Publicación INCAP. MMDE/031 PAG 68
9. Guías alimentarias para la población guatemalteca menor de dos años, alimento y amor, Guatemala, 2,006. pp. 9.
10. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP-OPS (Guías alimentarias para Guatemala/ 7 pasos para alimentación sana) Pág. 42
11. Microsoft – Encarta- 2,006. – 1993-2005 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos. Consultado 4-8-007 22.
12. [www.Google.com.calidadalimentaria.net/higieneph1](http://www.Google.com.calidadalimentaria.net/higieneph1) consultado 13/03/2007.
13. [www.Google.com. www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion y salud/hábitos](http://www.Google.com/www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/hábitos). Consultado 30/01/2007
14. [www.Google.com/bebesymas](http://www.Google.com/bebesymas). Com. Consultado /07/01/2007
15. [www. INE.got.gt](http://www.INE.got.gt).
16. [www. Google gt. Encarta.msn.com](http://www. Google gt. Encarta.msn.com).

# **ANEXOS**

### CUESTIONARIO

OBJETIVO: Recolectar datos para el Estudio de Investigación.  
HABITOS ALIMENTICIOS QUE PRACTICAN LAS MADRES A LOS NIÑOS  
MENORES DE CINCO AÑOS.

Investigadora: Elsy Judith Arevalo Salazar.

#### INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará una serie de preguntas de selección múltiple, Subraye la respuesta que usted considera correcta y responda en los espacios en blanco.

1. Para usted que son los hábitos alimenticios.

---

---

2. En la alimentación incluye frutas y verduras.

Si\_\_\_ No\_\_\_ Cantidad\_\_\_

Cuántas veces al día\_\_\_ Semana\_\_\_ ó Especifique\_\_\_

3. En la alimentación del niño menor de cinco años incluye productos lácteos y cereales: Si\_\_\_ No\_\_\_

Cuáles\_\_\_ Que cantidad\_\_\_

Cuántas Veces al día\_\_\_ Semana\_\_\_

4. El Consumo de carnes rojas y blancas esta incluido en su alimentación:

Si\_\_\_ No\_\_\_ Cuáles\_\_\_

Que cantidad\_\_\_ Cuántas Veces al día\_\_\_ Semana\_\_\_

5. Incluye en su alimentación comida chatarra:

Si\_\_\_ No\_\_\_ Que tipo\_\_\_ Que Cantidad\_\_\_

6. Tiempo que utiliza para preparar o cocinar los alimentos:

a. 15 minutos

b. 30 minutos

c. 45 minutos

d. 60 minutos

e. otro especifique?\_\_\_\_\_

7. Que practicas de limpieza le realiza a los alimentos.

- a. solo utiliza agua.
- b. desinfección con cloro.
- c. elimina cáscara

8. Realiza medidas de higiene personal al preparar los alimentos:

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Cuáles? \_\_\_\_\_

---

9. Cuenta con agua potable o entubada.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. Brinda lactancia materna exclusiva a sus hijos de 0-6 meses.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Porqué \_\_\_\_\_

11. A los cuantos meses inicia la alimentación complementaria a sus hijos

- a. 4 meses
- b. 6 meses
- c. 12 meses
- d. 18 meses.

Porque? \_\_\_\_\_

12. ¿Qué alimentos incluye en la dieta de los menores de cinco años?

- a. Verduras, Frutas y Cereales.
- b. Carnes Legumbres y Hierbas.
- c. Productos Lácteos.
- d. Grasas, Aceites, Manteca.
- e. Otro(especifique)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. ¿Cuál es su estado civil? Casada\_\_\_ Soltera\_\_\_ Unida\_\_\_ Divorciada\_\_\_

14. ¿Cuál es su Ocupación?

- a. Ama de Casa.
- b. Trabajadora Dependiente.
- c. Otro. Especifique \_\_\_\_\_

15. ¿Cuál es su ingreso económico mensual?

Menor de Q1, 000.00 \_\_\_\_\_ Mayor de Q1, 000.00 \_\_\_\_\_

16. ¿Qué grado de escolaridad tiene?

- a. Ninguna. \_\_\_\_\_
- b. Primaria Incompleta. \_\_\_\_\_
- c. Primaria Completa. \_\_\_\_\_
- d. Diversificado incompleto. \_\_\_\_\_
- e. Diversificado Completo. \_\_\_\_\_
- f. Superior. \_\_\_\_\_

17. Cree usted que su hijo puede padecer enfermedades intestinales por mala práctica de hábitos alimenticios.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

18. Cree usted que un niño con una dieta inadecuada o con malas prácticas de hábitos alimenticios puede sufrir desnutrición.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Titulo del Estudio: Hábitos Alimenticios que practican las madres a los niños menores de cinco años.

Investigadora: Elsy Judith Arevalo Salazar.

Objetivo: Recolectar información por medio del instrumento (cuestionario) para describir los hábitos alimenticios que practican las madres a los menores de cinco años.

Mediante la firma de este formato, doy mi autorización para que se me aplique el instrumento en mención. Se me ha informado y acepto que al responderlo contribuiré al logro del objetivo de esta investigación.

He concebido de forma libre y voluntaria esta entrevista, por ello aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquier pregunta o decidir darla por terminada cuando así lo considere. Se me ha informado que mis respuestas no serán reveladas a nadie y que ningún informe de este estudio aparecerá identificado solo llevara código de control.

Entiendo que para solicitar información de los resultados de la investigación debo dirigirme con la Enfermera: Elsy Judith Arevalo Salazar.

Reconozco la importancia de la veracidad de las respuestas que brindo y no comentarlo con otras personas que pueden ser candidatos a participar en el estudio.

He leído el consentimiento y voluntariamente consiento participar en el estudio.

\_\_\_\_\_  
Firma del Sujeto Investigado.

\_\_\_\_\_  
Fecha.

He explicado el estudio al individuo arriba representado y he confirmado su comprensión para el consentimiento informado.

\_\_\_\_\_  
Firma del Investigador.

\_\_\_\_\_  
Fecha.