

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

**“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES
DE LOS NIÑOS DE 6 MESES A 5 AÑOS, QUE VIVEN
EN LA ALDEA PAMUMÚS, SAN JUAN COMALAPA,
CHIMALTENANGO, ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN
BALANCEADA.”**

HILDA NOEMÍ BUCH CHIROY

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

GUATEMALA, OCTUBRE 2024

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

**“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE
LOS NIÑOS DE 6 MESES A 5 AÑOS, QUE VIVEN EN LA
ALDEA PAMUMÚS, SAN JUAN COMALAPA,
CHIMALTENANGO, ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN
BALANCEADA.”**

*Estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal realizado durante el mes de
septiembre de 2024.*

**HILDA NOEMÍ BUCH CHIROY
Carné 200614476**

**ASESORA: MAGÍSTER ENMA JUDITH PORRAS MARROQUÍN
REVISORA: MAGÍSTER MARÍA EUGENIA DE LEÓN JOACHÍN**

Tesis

*Presentada ante las Autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas – USAC -
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala*

Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería

GUATEMALA, OCTUBRE 2024



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
 ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
 6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 2440-4477, 2440-8592, 2472-1392
 E-mail direccioneneg@gmail.com Guatemala, C.A.



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN
 CARLOS DE GUATEMALA A TRAVÉS DE
 LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE
 GUATEMALA

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS
 TITULADO

**“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 6
 MESES A 5 AÑOS, QUE VIVEN EN LA ALDEA PAMUMÚS, SAN JUAN
 COMALAPA, CHIMALTENANGO, ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN
 BALANCEADA.”**

Presentado por la estudiante: Hilda Noemí Buch Chiroy
 Carné: 200614476
 Trabajo Asesorado por: Magíster Enma Judith Porras Marroquín
 Y Revisado por: Magíster María Eugenia de León Joaquín

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado Académico de LICENCIATURA DE ENFERMERÍA. PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 Y 9.2 del ACTA 32-2004.

Dado en la ciudad de Guatemala a los dieciocho días del mes de octubre del año dos mil veinticuatro.

Rafael Antonio Martínez Ruano
 Magíster Rafael Antonio Martínez Ruano
 DIRECTOR



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
 DECANATO

Vo.Bo.

Alberto García González
 Dr. Alberto García González
 Decano en funciones



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Unidad de Tesis



Guatemala, 16 de octubre de 2024

Enfermera Profesional
Hilda Noemí Buch Chiroy
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 6 MESES A 5 AÑOS, QUE VIVEN EN LA ALDEA PAMUMÚS, SAN JUAN COMALAPA, CHIMALTENANGO, ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA.”

Ha sido REVISADO Y CORREGIDO y al establecer que cumple con los requisitos exigidos por esta Unidad, se le autoriza a continuar con los trámites correspondientes para someterse a su examen general público.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Magíster Enma Judith Porras Marroquín
Coordinadora
Unidad de Tesis



Vo.Bo.

Magíster Bárbara Evelyn Anléu Pérez
Sub-Directora Escuela Nacional
de Enfermeras de Guatemala



c.c. archivo



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala



Guatemala 16 de octubre de 2024

Profesores
UNIDAD DE TESIS
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Presente.

Se les informa que la Enfermera:

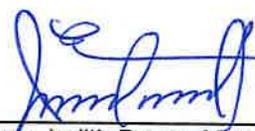
Hilda Noemí Buch Chiroy

Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:

“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 6 MESES A 5 AÑOS, QUE VIVEN EN LA ALDEA PAMUMÚS, SAN JUAN COMALAPA, CHIMALTENANGO, ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA.”

Del cual el autor se hace responsable por el contenido, y el asesor y revisor damos la aprobación de la metodología, confiabilidad y validez de los datos y resultados obtenidos, así como de la pertinencia de las conclusiones y recomendaciones expuestas.


AUTOR


Magíster Enma Judith Porras Marroquín
ASESORA


Magíster María Eugenia de León Joaquín
REVISORA



RESPONSABILIDAD

Solamente el Autor es responsable de los conceptos y opiniones expresados en el contenido del trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad de San Carlos de Guatemala.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: En primer lugar, por darme la oportunidad de vivir y conocer a Jesucristo como mi único y suficiente Salvador personal, por su amor y misericordia porque me permite ver este día tan esperado por el cual luche desde mi niñez.

A LA IGLESIA DEL SEÑOR QUE SE REUNE EN: Sala Evangélica, zona 11 ciudad Capital, por darme un lugar para vivir durante mi carrera técnica universitaria y sus oraciones por mi vida y mis estudios.

Sala Evangélica de San Andrés Itzapa, Sala Evangélica de San Raymundo, Sala Evangélica de aldea Pamumús, San Juan Comalapa, por su apoyo y sus oraciones.

A MIS PADRES: Sofio Buch y Ofelia Chiroy por guiarme en los caminos del Señor y en los caminos de la vida, porque me enseñaron a luchar en la adversidad, porque muchas veces fui testigo de cómo renunciaron a mucho para darme a mí lo que necesitaba, gracias mamá y papá.

A MI ESPOSO: Carlos David Caná González por elegir amarme uniendo su vida a mí apoyando cada decisión que tomo, por sus consejos, por el trabajo que realiza con esfuerzo, sacrificio y con buena voluntad por el amor a nuestras hijas.

A MIS HIJAS: Avy Cristal Noemí y Rubí Yaneli Raquel Caná Buch que Dios me de sabiduría para guiarlas instándoles a que nunca se alejen de Dios, que sueñen y que triunfen en la vida, recuerden que mamá las ama.

A MIS HERMANOS: David, Jairo, Otoniel, Mayra, Josué, Edy, Sucely, Aury y William Buch Chiroy porque nunca me han dejado sola, porque cuando más lo necesite estuvieron presentes.

A MI TIA: Aura Marina Chiroy por su apoyo y consejo en todo momento, por ser un ejemplo para mí.

A MIS PRIMOS: Adler Adrián y Carlos Ángel David Tartón Chiroy, quienes han sido como hermanos para mí.

A MIS SUEGROS: Humberto Caná y Juliana González quienes me han brindado su apoyo y consejo.

A MIS CUÑADAS Y CUÑADOS: Por ser como hermanos apoyándome cuando lo he necesitado, en especial a Elsa Caná quien está conmigo y me apoya.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS: Heidy López, Miriam Chutá, Melvin García, Melvin Chex, Febe Bal, Rosalvina Coy, Barbará Martínez, Evelin Quiej Gracias por su amistad y apoyo, en especial a Gladis Marleny Ordoñez Tucubal porque aunque los años han pasado nuestra amistad perdura, a Yessenia Pacheco quien me brindo su mano amiga en momentos difíciles, a Mildred Sey Bocaj y Griselda Minas con quienes decidimos continuar y terminar nuestra carrera, ánimo y éxitos.

AL PERSONAL QUE LABORA EN LA ESCUELA: En especial a doña Aracely Argueta quien siempre me apoyo porque desde el día en que ingrese por las puertas de la escuela me recibió con alegría y me brindó un consejo.

A MI ASESOR Y REVISOR: Magister Enma Porras y Magister Eugenia de León por creer en mí, por enseñarme, guiarme en la elaboración de mi tesis y en mi vida estudiantil.

A LA UNIDAD DE TESIS: Magister Enma Porras y Magister Irma Vallejos por sus Palabras de ánimo y el apoyo recibido para culminar este proceso.

INDICE

RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	3
2.1 Antecedentes del problema	3
2.2 Definición del problema	11
2.3 Delimitación del problema	11
2.4 Planteamiento el problema	12
III. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	13
IV. OBJETIVOS	15
4.1 General	15
4.2 Específicos	15
V. MARCO TEÓRICO	16
5.1 Conocimiento	16
5.1.1 Tipos de conocimiento	16
5.2 Práctica	17
5.2.1 Prácticas sociales	17
5.3 Madres	18
5.4 Niños	18
5.5 Alimentación balanceada en niños y su importancia	18
5.5.1.2 Beneficios de una alimentación balanceada en niños	19
5.5.2 Alimentos que incluyen una alimentación balanceada	20
5.5.2.1 Olla familiar	20
5.5.2.2 Bebidas nutritivas	24
5.5.2.2.1 Agua	24
5.6 Frecuencia en la alimentación.	24
La pirámide de los alimentos para niños	25
5.7 Horario de alimentación para una dieta balanceada.	26
5.8 Comidas no nutritivas	26

5.9	Alimentos inadecuados	27
5.9.1	Bebidas azucaradas	27
5.9.2	Golosinas	27
5.9.3	Galletas	28
5.9.4	Colorantes artificiales	28
5.9.5	Azúcar añadido	28
5.9.6	Sal en exceso	28
5.10	Equilibrio nutricional	29
5.11	Crecimiento	29
5.12	Retraso de crecimiento	30
5.13	Desarrollo del niño	31
5.14	Desnutrición proteica calórica	31
5.15	Malnutrición	31
5.16	Bajo peso	32
5.17	Consecuencias de alimentación inadecuada	32
5.18	Recomendaciones para una alimentación balanceada	32
5.19	Dorothy Johnson: modelo del sistema conductual	33
VI.	MATERIAL Y MÉTODOS	35
6.1	Tipo de estudio	35
6.2	Unidad de análisis	35
6.3	Población y muestra	35
6.3.1	Población	35
6.3.2	Muestra	35
6.4	Definición y operacionalización de la variable	37
6.5	Descripción detallada de las técnicas y procedimientos e instrumentos a utilizar	40
6.6	Alcances y límites de la investigación	40
6.6.1	Criterios de inclusión	40
6.6.2	Criterios de exclusión	41
6.7	Aspectos éticos de la investigación	41

6.7.1	Beneficencia	41
6.7.2	Justicia	41
6.7.3	Autonomía	41
6.7.4	Permiso institucional	42
6.7.5	Consentimiento informado	42
VII.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	43
3	CONCLUSIONES	69
VIII.	RECOMENDACIONES	71
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	73
	ANEXOS	81

RESUMEN

El presente estudio se titula "Conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años, que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango, acerca de la alimentación balanceada." El objetivo principal de esta investigación es describir los conocimientos y las prácticas de las madres de los niños de 6 meses a 5 años de edad que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango. Es un estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal. Se realizó una encuesta tomando una muestra de 34 madres, el instrumento utilizado para la recolección de datos fue un cuestionario con 15 preguntas cerradas con opción de respuesta múltiple y preguntas abiertas basadas en las variables e indicadores los resultados de la investigación permitieron concluir y detectar las debilidades respecto a los conocimientos y prácticas de las madres evidenciando lo siguiente: Con relación a la necesidad de educación nutricional: La baja frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas y frutas, así como la alta ingesta de golosinas y bebidas azucaradas, resalta la necesidad de un mayor conocimiento sobre alimentación balanceada. Esto es particularmente crítico dado que el 73% de la población no está aprovechando adecuadamente las fuentes de proteína y otros nutrientes importantes, lo que podría impactar negativamente en el crecimiento y desarrollo de los niños.

Palabras clave: Conocimiento, prácticas, alimentación balanceada.

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación balanceada en los niños a partir de los 6 meses a menores de 5 años, es un tema de suma importancia debido a que en Guatemala existen muchos problemas de salud que se originan a partir del desconocimiento de las madres en cuanto a brindar a sus hijos una alimentación adecuada, mayoritariamente en las comunidades rurales.

Pamumús es una aldea localizada en el municipio de San Juan Comalapa, Chimaltenango, la mayor parte de su población se dedica a trabajos agrícolas y elaboración de Huipiles, el día de mercado en el municipio es el día martes y viernes pero comúnmente las madres de familia se abastecen de lo necesario el día martes, es difícil obtener algo durante el resto de la semana debido a que no se encuentra con facilidad un vehiculó para transportarse, es necesario que las madres tengan el conocimiento sobre una alimentación balanceada y puedan proporcionar a sus hijos una alimentación equilibrada que se pueda conseguir dentro de la comunidad.

La investigación es de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal, los resultados obtenidos permitieron analizar los indicadores de las variables. La revisión bibliográfica incluye todos los temas y subtemas de la investigación, este estudio se relaciona con la teorista Dorothy E. Johnson quien desarrolló el modelo del Sistema Conductual, indica que cada individuo tiene formas de actuar repetitivas.

Esta investigación surgió con el propósito de determinar los conocimientos y prácticas de las madres de los niños de 6 meses a 5 años en cuanto a una alimentación balanceada, que viven en la aldea Pamumús San Juan Comalapa, Chimaltenango con una población total de 378 familias, de estas existe un total de 112 madres con niños comprendidos en las edades del estudio conformando así la muestra del estudio.

Para la recolección de los datos se utilizó como instrumento un cuestionario de 15 preguntas, se tabularon manualmente se presentan los resultados en tablas donde se indica frecuencia y porcentaje para su análisis, identificando que las madres tienen conocimiento limitado sobre alimentación balanceada; aunque una proporción significativa de la población (73%) reconoce algunos beneficios de una alimentación balanceada, solo el 20% tiene un conocimiento claro sobre lo que implica. Esto sugiere que existe un desequilibrio significativo en la educación nutricional, lo que podría llevar a hábitos alimenticios inadecuados en los niños.

II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

2.1 Antecedentes del problema

Pamumús es una aldea del municipio de San Juan Comalapa, Chimaltenango, Guatemala, localizado en un área rural a 5 kilómetros de la cabecera municipal con abundante bosque, de clima levemente frío y población mayoritariamente indígena, su idioma materno es el Kaqchikel y el español como segundo idioma. Actualmente cuenta con 378 familias de las cuales 112 son madres de niños de 6 meses a menores 5 años, quienes en su mayoría saben leer y escribir algunos con estudios a nivel primario. La mayoría de mujeres trabaja como tejedoras que fabrican Huipiles para indumentaria, los padres de familia se dedican a la agricultura, en la siembra de maíz y frijol, también se producen fresas, manzanas, ciruelas, aguacates, moras, tomates, chilacayotes, ayotes y algunas familias se dedican a la elaboración de queso fresco.

Existe en la aldea una escuela de primaria y un salón para preprimaria, donde acuden niños a partir de 6 años de edad, un puesto de salud que atiende y vela por la población que vive en dicho lugar, varias tiendas de barrio, una pequeña farmacia, actualmente no cuenta con mercado por lo que las familias se desplazan para abastecerse de todo lo necesario al municipio de San Juan Comalapa el día martes de cada semana.

La alimentación balanceada es un término que permite definir una alimentación equilibrada, considerando a esta como aquella alimentación que aporta todos los nutrientes necesarios como las vitaminas, grasas, minerales, proteínas y agua que el cuerpo necesita para funcionar bien. La alimentación balanceada es fundamental en la vida de los niños de 6 meses a 5 años de edad ya que aporta los nutrientes necesarios para que el cuerpo del niño logre un equilibrio nutricional para su buen crecimiento y desarrollo, disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas como: anemia, desnutrición proteica calórica, gastritis y enfermedades odontológicas.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2021) Las conclusiones del informe son claras: “millones de niños pequeños reciben una alimentación que los predispone al fracaso justo cuando los riesgos son más elevados”, dijo la Directora Ejecutiva de UNICEF, Henrietta Fore. “Una ingesta insuficiente de nutrientes puede causar un daño irreversible en el cuerpo y el cerebro de los niños, que se encuentran en un rápido proceso de crecimiento, lo que tiene repercusiones en su escolarización, sus perspectivas laborales y su futuro (UNICEF Nueva York, 2021, párr.3)

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) “Las proyecciones indican que en 2025 habrá 127 millones de niños menores de 5 años con retraso del crecimiento” (Organizacion Mundial de la Salud, 2024, párr.3) Los niños de 6 meses a 5 años de edad que no tienen una alimentación balanceada, porque las madres no brindan a sus hijos una alimentación nutritiva, además entre las bebidas que les proporcionan son azucaradas, las que son perjudiciales a su salud, por lo que no tienen un crecimiento y desarrollo adecuado.

Según La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (ONUAA) o más conocida como FAO, “la desnutrición crónica o retraso en el crecimiento en menores de 5 años afecta al 13 % de niños en Centroamérica, es decir, 2 millones, y unos 100.000 menores “presentan bajo peso para su tamaño o estatura” (SWI swissinfo.ch, 2021, párr. 6) En Centro América la desnutrición crónica y aguda sigue siendo un problema de salud en los niños menores de 5 años.

Según UNICEF, algunas regiones de la Guatemala rural, donde la mayor parte de la población es de origen maya, los índices de malnutrición infantil alcanzan el 80%. Una dieta basada casi exclusivamente en tortillas de maíz causa unos daños con efectos permanentes en los niños y niñas (fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2024, párr.3). En áreas rurales de Guatemala se siembra y se cosecha el maíz, siendo ello la principal fuente de alimentación para muchas

familias, pero una dieta basada únicamente en tortillas no contiene los micronutrientes necesarios para el buen desarrollo del niño durante sus primeros años de vida.

Según la FAO (2023) “otros factores clave de riesgo para el sobrepeso y la obesidad incluyen una mayor disponibilidad e ingesta de alimentos densos en energía que son altos en grasas o azúcares, prácticas dietéticas deficientes y una disminución de la actividad física” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2023, párr.2). Para las madres en la actualidad es más fácil brindar a los niños alimentos como bebidas azucaradas, jugos de cajita, gaseosas, galletas, ricitos los cuales están a su alcance en cualquier tienda de barrio.

Según Sastoque (2019) en su estudio titulado: Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de padres de familia de beneficiarios de un hogar infantil. ICBF. Localidad de Suba, Cuyo objetivo fué Caracterizar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los padres de familia de los beneficiarios; estudio de tipo descriptivo, de corte transversal. Dirigido a 31 familias usuarias del Hogar Infantil mi pequeño mundo, se concluye que:

Se identificaron los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los padres de familia o acudientes de los beneficiarios entre 1 y 5 años del Hogar Infantil, encontrando que aunque el 97% conoce que el consumo de dulces no es saludable, el 52% de los padres de familia o acudientes ofrece dulces, postres, helados u otros como premio si su hijo consume los alimentos ofrecidos. Además, falta mayor socialización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de dos años por el bajo conocimiento que se tiene sobre el Plato Saludable de la Familia Colombiana y los grupos de alimentos que lo componen (Sastoque Bustamante, 2019, p. 21,32,33)

Todos los padres de familia cuentan con actitudes positivas sobre la importancia de una alimentación saludable, a pesar de presentar barreras para cumplirlas con sus hijos. El 77% de los padres está encargado de preparar los alimentos para sus hijos, y 33 de ellos, el 65% participa en esta preparación de alimentos, siendo una actividad que promueve hábitos saludables en familia. Todos los niños realizaron actividad física el día previo al diligenciamiento de la encuesta, y el 94% de los padres reporta que se le facilita que su hijo realice estas actividades (Sastoque Bustamante, 2019, p. 21,32,33)

Según Pupiales (2021) En su estudio titulado Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre la alimentación en niños menores de 5 años en las madres de la comunidad indígena de San Clemente, parroquia La Esperanzado, realizado en Ibarra -Ecuador. El cual tuvo como objetivo Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la alimentación en niños menores de 5 años en madres indígenas de la comunidad de San Clemente; con un estudio de tipo cuali cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Dirigido a La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de una encuesta dirigida a 38 madres de la comunidad San Clemente, concluyendo que:

Al menos el 65,79% de la población considera que la alimentación de la familia debe ser variada y contener los principales grupos alimenticios. El 31,58% de las familias encuestadas considera que comer variado solamente se puede considerar como alimentación saludable. Cuando se les preguntó a las familias si conocían los grupos alimenticios, al menos el 60.53% de las familias asegura que sabe algo, pero no están seguras de la información que poseen. Apenas el 23.68% de las familias, asegura que si los conocen (Pupiales Cuasque, 2021, p.23,67,135,136)

El 15.79% no lo reconoce y el 78.95% de las familias aseguraron que si conocían la importancia de los suplementos alimenticios en la dieta del niño. El 18.42% de las madres no conocen la importancia de estos. La principal fuente de información acerca de los temas relacionados con la alimentación de los niños menores de 5 años es el Ministerio de Salud Pública (42.86%), seguido por el Internet (20.00%). El 57.89% de las familias encuestadas, aseguraron que, sí realizaban preparaciones exclusivas para los niños, mientras que el 42.11% no. En cuanto a los consejos de las madres o de experiencias en torno a la alimentación se pueden clasificar en cuatro grupos principales: diversificación de la alimentación, calidad de la comida, restricción de ciertos alimentos, creencias y costumbres (Pupiales Cuasque, 2021, p.23,67,135,136)

La dieta del niño y de las familias de la comunidad San Clemente se ve limitada a productos de tipo mayormente energético y Qué es se encuentran relacionadas a la producción agrícola local. Desde que la presencia de carnes huevo y lácteos se ha limitado considerándose estos alimentos como accesibles solo para las personas ricas incluso dentro de la sabiduría de la comunidad y transmitida de generación en generación se recomienda el uso de alimentos que sean propios de la huerta como: el maíz el trigo la cebada y la papa desde que las preparaciones para los niños incluyan la machica, las papillas, purés que sean creados a partir de papa maíz u otros productos de la zona (Pupiales Cuasque, 2021, p.23,67,135,136)

Según Díaz (2022) en su estudio titulado: Nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de menores de 5 años del Centro de Salud El Molino-Cascas 2021 realizado en Trujillo, Perú. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en

madres de menores de 5 años; su estudio fue de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. Dirigido a conformada por 38 madres de niños menores de 5 años que asistieron regularmente al programa de articulado nutricional del Centro de Salud El Molino – Cascas 2021, concluyendo que:

Las madres de los niños menores de 5 años que asisten al Centro de Salud El Molino Cascas, el 57,9% (22) tienen nivel de conocimiento medio; el 34,2% (13) nivel de conocimiento alto y el 7,9% (3) nivel de conocimiento bajo (Díaz Terrones, 2022, p. 5,19,35)

“Las madres de los niños menores de 5 años del Centro de Salud El Molino-Cascas, el 76,3% (29) tuvieron prácticas correctas y 23,7% (9) prácticas incorrectas de alimentación saludable” (Díaz Terrones, 2022, p. 5,19,35)

Las madres de niños menores de 5 años del Centro de Salud El Molino-Cascas; según características sociodemográficas, de acuerdo a la edad se encontró que el 47,4% (18) tuvo 26 a 35 años de las cuales el 31,6 % (12) tuvieron prácticas correctas y el 15,8% (6) prácticas incorrectas de alimentación saludable; de acuerdo al grado de instrucción el 68,5% (26) tuvo nivel primario de educación, de las cuales el 47,4% (18) realizó prácticas correctas y el 21,1% (8) practicas incorrectas de alimentación saludable (Díaz Terrones, 2022, p. 5,19,35)

Las madres de niños menores de 5 años del Centro de Salud El Molino-Cascas; según la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable el 57,9% (22) tuvo nivel de conocimiento medio y el 76,3% (29) tuvieron prácticas correctas de alimentación saludable (Díaz Terrones, 2022, p. 5,19,35)

Según Cárdenas (2022) en el estudio Titulado Conocimiento Sobre Alimentación Saludable en madres y estado nutricional en niños preescolares del Pronoi Coovitsa el Tambo Huancayo 2020. Cuyo objetivo fue: Determinar la relación existente entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres y estado nutricional en niños preescolares del Pronoi Coovitsa el Tambo Huancayo 2020; con un estudio tipo de investigación descriptivo correlacional cuantitativo, cuantitativo porque los datos fueron procesados utilizando la estadística descriptiva inferencial, dirigido a 30 madres de niños de menores de 6 años de institución educativa Pronoi Coovitsa 2020. Concluyendo que:

El nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable de niños en edad pre escolar en su mayor porcentaje está representado en un nivel medio, mientras que en menor porcentaje está representando un nivel de alto no encontrando conocimiento bajo. (Cardenas Elescano, 2022, p. 22,25,35)

El estado nutricional de los preescolares se representa en un gran porcentaje con peso y talla normal seguido de un porcentaje mínimo con peso bajo para la edad, no encontrando niños con obesidad. Concluimos que no existe asociación significativa entre el nivel de conocimiento materno y el estado nutricional en niños de tres años de edad en el estudio, debido a una significancia por encima del valor aceptado (Cardenas Elescano, 2022, p. 22,25,35)

Según Samayoa (2023) En su estudio titulado: Estado Nutricional y seguridad alimentaria en niños menores de 5 años. Dicha investigación tuvo como objetivos específicos Identificar los factores que influyen en el estado nutricional de los niños e Identificar los factores que influyen en la seguridad alimentaria para los niños, se utilizó el método no intervencional, de tipo observacional, descriptivo

y analítico. Se seleccionaron a 80 estudios según los criterios de selección del autor, concluyendo que:

Se logró identificar que existe una mínima diferenciación por sexo entre niños y niñas con desnutrición lo cual denota que los factores relacionados a desnutrición no dependen biológicamente del sexo que se trate, más bien, depende de otros factores previos, durante y después del nacimiento. Entre los más importantes se encuentra la adecuada nutrición de la madre durante el embarazo, adecuada lactancia materna, adecuados hábitos alimenticios del recién nacido durante las diferentes etapas del crecimiento, aspectos psicosociales y económicos de la familia del recién nacido entre otros. (Samayoa Lemus, 2023, p.16,20,40)

La desnutrición crónica y obesidad son los principales factores que influyen en la seguridad alimentaria en los niños, dado de ello la importancia de dietas balanceadas para contrarrestar dicha situación. Ya que derivado de ello, los niños son más propensos a padecer a futuro enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares entre otras. Se logró determinar que existe incidencia de inseguridad alimentaria en un 48% de los casos revisados, lo cual confirma su efecto e importancia en el desarrollo durante el crecimiento (Samayoa Lemus, 2023, p.16,20,40)

Se puede concluir que la correlación entre seguridad alimentaria nutricional y el estado nutricional infantil es vital para considerar avances significativos en el desarrollo del niño, ya que, por la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional, el ambiente psicosocial y familiar que

enmarca su crecimiento y desarrollo. Lo cual, a la vez, depende de la seguridad alimentaria. Además, se pudo establecer que la adecuada correlación entre ambas evita posibles trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso y obesidad (Samayoa Lemus, 2023, p.16,20,40)

2.2 Definición del problema

A partir de los 6 meses de vida del niño se inicia con la introducción de alimentos sólidos los cuales deben ser ricos en nutrientes para el buen crecimiento y desarrollo del niño, ya que los alimentos que ingiera serán determinantes para la prevención de la desnutrición y de otras enfermedades de la primera infancia, muchas madres de estos niños no tienen el conocimiento adecuado o tienen el conocimiento pero no la adecuada práctica para brindar a sus hijos una alimentación balanceada.

La comunidad de Pamumús es una aldea ubicada en un área rural del municipio de San Juan Comalapa, en donde las madres no brindan a sus hijos una alimentación adecuada que aporte los requerimientos nutritivos para un buen crecimiento y desarrollo óptimo.

Por tal razón es necesario que las madres tengan el conocimiento de una buena alimentación y adquieran el hábito de buenas prácticas alimenticias, utilizando los alimentos disponibles en la aldea y al alcance de sus recursos económicos.

2.3 Delimitación del problema

2.3.1 **Ámbito geográfico:** Aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango

2.3.2 **Ámbito Institucional:** COCODE y Alcaldes auxiliares de la aldea Pamumús San Juan Comalapa Chimaltenango

2.3.3 **Ámbito personal:** Madres de los niños de 6 meses a 5 años de edad que viven en la aldea Pamumús San Juan, Comalapa.

2.3.4. **Ámbito temporal:** durante el mes de septiembre 2024

2.4 Planteamiento el problema

En la actualidad uno de los problemas a nivel mundial y muy especial en Guatemala es la desnutrición en niños menores de 5 años, ocasionado por las deficientes practicas alimenticias.

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas de las madres de los niños de 6 meses a 5 años de edad que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango, acerca de alimentación balanceada, durante el mes de septiembre del 2024?

III. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Una madre juega un papel muy importante dentro de la sociedad ya que del conocimiento que ella tenga depende el bienestar de su familia en cuanto a la salud de sus hijos, en la sociedad guatemalteca la madre es la encargada del hogar y es quien prepara el alimento a sus hijos y se lo administra, por tal razón es importante que ella posea los conocimientos necesarios acerca de alimentación balanceada, lo que asegurará un buen crecimiento y desarrollo de los integrantes de la familia.

Una alimentación balanceada es de suma importancia para que los niños no tengan consecuencias en su estado de salud y desarrollo ya que al no tener una adecuada alimentación muchos niños presentan problemas de salud como la desnutrición infantil, enfermedades respiratorias, diarreas y crecimiento inadecuado.

La importancia de esta investigación radica en que identificando los conocimientos y las prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad acerca de alimentación balanceada se puedan buscar estrategias para mejorar esos conocimientos si es necesario o mantenerlos si ese fuera el caso.

La trascendencia de este estudio está determinada porque será fuente de consulta para otros estudios que se quieran realizar en el futuro. En cuanto a la vulnerabilidad se considera que los niños tienen riesgo de padecer de desnutrición crónica, si las madres no tienen el conocimiento adecuado sobre la alimentación que deben darles, por lo tanto se convierte en un problema de salud que les afectará en su desarrollo.

La factibilidad del estudio se debe a que se cuenta con la autorización de líderes de la comunidad para realizar y a la aceptación de las madres para participar en el estudio. La viabilidad se refiere a la posibilidad de realizar el estudio, accediendo a la población participante.

Es novedoso, porque no se han encontrado documentos de estudio en cuanto a la alimentación balanceada en niños a partir de 6 meses a 5 años de edad en la aldea de Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango.

El modelo de enfermería en que se fundamentó la siguiente investigación es en el de Dorothy E. Johnson quien desarrolló el modelo del sistema conductual el cual indica que cada individuo tiene formas de actuar repetitivas, con un propósito y con un patrón que comprende un sistema de comportamiento específico para ese individuo, aboga por fomentar un funcionamiento conductual eficiente y eficaz.

IV. OBJETIVOS

4.1 General

Describir los conocimientos y las prácticas de las madres de los niños de 6 meses a 5 años de edad que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa Chimaltenango, acerca de la alimentación balanceada.

4.2 Específicos

4.2.1 Analizar los conocimientos de las madres de los niños de 6 meses a 5 años de edad acerca una alimentación balanceada

4.2.2 Determinar las prácticas de las madres de los niños de 6 meses a 5 años de edad en cuanto a una alimentación balanceada.

V. MARCO TEÓRICO

A continuación se detallarán los conceptos que serán tratados en el siguiente estudio.

5.1 Conocimiento

El conocimiento es la acción y efecto de conocer, es decir, de adquirir información valiosa para comprender la realidad por medio de la razón, el entendimiento y la inteligencia. Se refiere, pues, a lo que resulta de un proceso de aprendizaje (Significados Equipo, 2023, párr.1) . El conocimiento se forma a través de diferentes medios, puede ser de forma adquirida o por medio del desarrollo de alguna habilidad, abarca lo que percibe, aprende y se imita a través de experiencias vividas, debe basarse en información objetiva, el conocimiento que tienen las madres sobre la alimentación balanceada la obtienen por medio de la educación y experiencia a lo largo de la vida.

5.1.1 Tipos de conocimiento

A continuación se describen los tipos de conocimiento para mejorar la comprensión del estudio

5.1.1.1 Conocimiento empírico

En términos filosóficos, el conocimiento empírico se relaciona con el conocimiento obtenido a posteriori. Esto significa que es un conocimiento obtenido en relación a la experiencia. Por ejemplo, el hecho de que el fuego queme: es necesario que alguien se haya quemado al tocar el fuego para saber, a posteriori, que, de hecho, el fuego quema. El conocimiento a priori, en cambio, se da independientemente a la experiencia. (Espinola, 2024, párr.1) Las madres desarrollan y adquieren conocimientos a través de la experiencia que viven con sus hijos.

5.1.1.2 Conocimiento científico

“El conocimiento científico es el conjunto de saberes comprobados, sistematizados y adquiridos de manera metódica y minuciosa por medio de la observación, la experimentación y el análisis de hechos o fenómenos” (Equipo, Editorial, etecé, 2024, párr.1) El conocimiento científico se define como un conjunto de pasos estructurados llegando al ensayo y observación de los sucesos para comprobar su veracidad.

5.1.1.3 Conocimiento racional

El cual es definido como todo conocimiento que se obtiene mediante la utilización de la razón humana, esto quiere decir que luego de captar información con los sentidos, percibirla y posteriormente analizarla con métodos razonables que puedan ser comprendidos y verificados es que se obtiene el saber racional (Cabrera, 2022, párr.2)

5.2 Práctica

Las prácticas son un conjunto de actividades o acciones que desarrollamos al aplicar ciertos conocimientos, con la finalidad de mejorar en la disciplina que se practica. Las prácticas se ejercen para mejorar en algo, o tener más experiencia o dominio en una cosa en específico. (Euroinova. International online education, 2024, párr.4).

5.2.1 Prácticas sociales

“Una práctica social es un modo recurrente de realizar una cierta actividad, compartido por todos los integrantes de una comunidad. Dichas prácticas son válidas para una sociedad específica, pero pueden resultar inapropiadas para otras” (Pérez Porto & Gardey, Práctica social:Definición.De, 2021, parr.1) Se puede decir que es la práctica que una población realiza en el diario vivir, puede

ser una costumbre o tradición sin importar que sea o no de beneficio para terceras personas.

5.3 Madres

Mujer que tiene uno o más hijos respecto de los que se encuentra en el primer grado civil de parentesco de la línea recta femenina ascendente. De la relación maternofilial se derivan diversas obligaciones y derechos establecidos principalmente en el Código Civil. CC, art. 110 (velar por los hijos menores y prestación de alimentos) (Diccionario Panhispánico, 2023, párr.1) La investigadora define que la mujer es la persona de sexo femenino que tiene un vínculo estrecho con su descendiente para amarlo, protegerlo, alimentarlo, enseñarle y guiarlo por el camino de la vida.

5.4 Niños

Como tal, se entiende que la etapa de infancia es desde el nacimiento hasta la pre adolescencia, aproximadamente hasta los 13 años, ya que después se observa la etapa de la adolescencia, adulta y vejez. En la etapa de la niñez los niños poseen un carácter vulnerable por lo cual necesita protección por parte de sus padres, familiares, amigos y personal del plan educativo. En consecuencia, es de suma importancia brindarle un entorno de protección adaptada a su edad y al grado de madurez (Equipo de Enciclopedia Significados, 2023, párr.3). Esta fase se define partir del parto hasta antes de llegar a la pubertad se le considerándole como niño a la persona que aún necesita de la protección, cuidados y alimentación del progenitor ya que se encuentra en la etapa del crecimiento y desarrollo tanto físico como formativo.

5.5 Alimentación balanceada en niños y su importancia

La alimentación balanceada es el término para definir una alimentación equilibrada. Esta aporta todos los nutrientes necesarios como las vitaminas,

grasas, minerales, proteínas y agua que el cuerpo necesita para funcionar bien (Alpina, 2022)

Es aquella que proporciona la energía y los nutrientes necesarios, y adecuados de acuerdo a la edad y al género, para promover un crecimiento adecuado y un correcto desarrollo físico e intelectual y que, a su vez, contribuya a mantener una buena salud (Consejo Argentino Sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición, 2024, párr.1) Es ingerir sustancias nutritivas de manera equilibrada a través de los alimentos para obtener un estado óptimo de salud.

Al igual que los adultos, es necesario consumir nutrientes con una alimentación saludable para niños, que se compone por minerales, vitaminas, hidratos de carbono, grasas y proteínas. En la etapa de la infancia es incluso más importante consumir las cantidades necesarias, debido a que el niño o niña está en constante crecimiento y cambio corporal. Llevar una alimentación balanceada garantiza cubrir las necesidades de nutrientes y calorías en el niño, que beneficiarán su desarrollo y desempeño mental a lo largo de esta etapa. Durante la infancia se generan muchos de los hábitos que el niño tendrá una vez que se convierta en adulto. Por ello, una alimentación poco saludable desde esta etapa lo predispone a ser un adulto con una alimentación poco balanceada que podría traerle problemas a la salud (Centro Medico ABC, 2023, párr.2,3,4) La alimentación de un niño debe incorporar nutrientes esenciales que fortalezcan su crecimiento y desarrollo tanto físico y cognitivo, durante la niñez se adquieren costumbres que se desarrollarán a lo largo de la vida por esa razón es importante que las madres brinden alimentos adecuados a sus hijos desde el momento en que el niño toma sus primeras porciones de comida.

5.5.1.2 Beneficios de una alimentación balanceada en niños

- Crecer
- Aprender

- Desarrollar huesos y músculos fuertes
- Mantener un peso saludable
- Reducir la probabilidad de desarrollar diabetes y enfermedades del corazón en el futuro (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2019, párr.3,14,15). El beneficio que obtienen los niños es un buen crecimiento y desarrollo adecuado, manteniendo un estado óptimo de salud, reduciendo la probabilidad de enfermarse.

5.5.2 Alimentos que incluyen una alimentación balanceada

Para una alimentación balanceada y saludable es importante seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción adecuada. Además, consumir agua pura con frecuencia y hacer ejercicio periódicamente (SESAN, 2023, párr. 2)

Se anima a que los niños de 2 años en adelante consuman una variedad de alimentos y bebidas saludables. Entre los alimentos sugeridos se incluyen: Frutas, verduras, nueces y semillas sin sal (asegúrese de que el niño pueda tolerar estos alimentos y no sea alérgico a ellos) y cereales integrales. Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas no lácteas fortificadas. Una variedad de alimentos con proteínas, incluidos mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soya (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2019, párr.3,14,15)

5.5.2.1 Olla familiar

“Podemos decir que la alimentación es equilibrada cuando existe una adecuada proporción de nutrientes en la alimentación, hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra alimentaria, agua, vitaminas y minerales”. (Acosta, 2019, párr.1)

Para una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos representados en la olla en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de los mismos. Representado por una olla de barro. Dentro de la misma se observan siete grupos de alimentos (Guías Alimentarias para Guatemala, 2012, p. 13,14,15)



Figura 1 (Guías Alimentarias para Guatemala, 2012, p. 13,14,15)

5.5.2.1.1 Nutrientes mayores

Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los principales tipos de macronutrientes de los alimentos (nutrientes que se requieren diariamente en grandes cantidades). Aportan el 90% del peso seco de la dieta y el 100% de su energía. Estos tres nutrientes proporcionan energía (medida en kilocalorías o kcal), pero la cantidad de energía que aporta 1 g es distinta en cada caso (Bhupathiraju, 2023, párr.1) Son nutrientes que se necesitan en mayor cantidad para darnos energía y fortalecer el organismo.

5.5.2.1.1.2 Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.

5.5.2.1.1.3 Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:

- Animal: entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.
- Vegetal: frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).
- El huevo es un alimento rico en algunos nutrientes interesantes: La yema tiene sobre todo grasas, de las cuales 2/3 son mono y poliinsaturadas (saludables) Entre esas grasas hay fosfolípidos, grasas muy importantes en la formación del cerebro y los nervios. Es rico en proteínas de alto valor biológico: fácil asimilación, vitaminas A, D, E, B12, Ácidos grasos omega-3, hierro, y otros minerales (Selenio, Yodo) es bajo en calorías (un huevo de unos 55 gr tiene 74 Kcal) Tiene bastante efecto saciante.
- Según los últimos estudios, consumir huevo, con su colesterol, contribuye a aumentar los niveles en sangre del colesterol-HDL, el llamado «colesterol bueno». En niños pequeños, de 12-14 meses a 3-4 años, puede ser 3-4 huevos a la semana. Se tiene en cuenta que un huevo aporta unos 6 gr de proteína, que es casi la mitad de las necesidades proteicas diarias en este grupo de edad. Pero si un niño pequeño come poco de otras fuentes de proteínas, por el motivo que sea, podría comer un huevo al día. Y en niños más mayores, a partir de 3-4 años, puede ser un huevo al día. Se puede empezar por pequeñas cantidades desde los 6 m. El huevo puede contener Salmonella, por lo que se recomienda comerlo siempre bien cocinado, sobre todo en los niños menores de 2 años. (Ruíz Soler, 2023)

5.5.2.1.1.4 Grasas: son una fuente concentrada de energía.

Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:

- Animal como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.
- Vegetal: aceites y margarina. (Guías Alimentarias para Guatemala, 2012, p. 13,14,15)

5.5.2.1.2 Nutrientes menores

Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc (Organización Panamericana de la Salud, 2022, párr.1). Son diminutas porciones de vitaminas y minerales para la función celular de nuestro organismo.

5.5.2.1.2.1 Vitaminas

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal. En el Cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas.

- Los vegetales de hoja de color verde oscuro como los vegetales para ensaladas, la col rizada y la espinaca son ricas en vitaminas A, C, E y K. El bok choy y las hojas de mostaza también son ricas en muchas de las

vitaminas B. También contienen hierro, magnesio, potasio y calcio (National Kidney Foundation, 2024. párr.2)

5.5.2.1.2.2 Minerales

Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. (Guías Alimentarias para Guatemala, 2012, p. 13,14,15)

5.5.2.2 Bebidas nutritivas

Las bebidas están destinadas a satisfacer la sed, mientras que las bebidas nutricionales están destinadas a aumentar o complementar las calorías y los nutrientes (Fassett, Gal, & Dahl, 2021, párr.3)

5.5.2.2.1 Agua

Al ser el principal componente del cuerpo humano, el consumo de agua brinda grandes beneficios como permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo y mejorar la función digestiva (Servicios de Salud del Estado de Nayarit, 2020)

5.6 Frecuencia en la alimentación para niños

Según la literatura investigada existen distintas pirámides de alimentación donde se puede verificar la frecuencia del consumo de los alimentos nutritivos que se le pueden brindar a los niños para mejorar su crecimiento y desarrollo. Además aportan consejos sobre hábitos saludables, actividades físicas, lo más importante es que indican cuantas veces a la semana pueden consumirse (ver figura 2, 3)

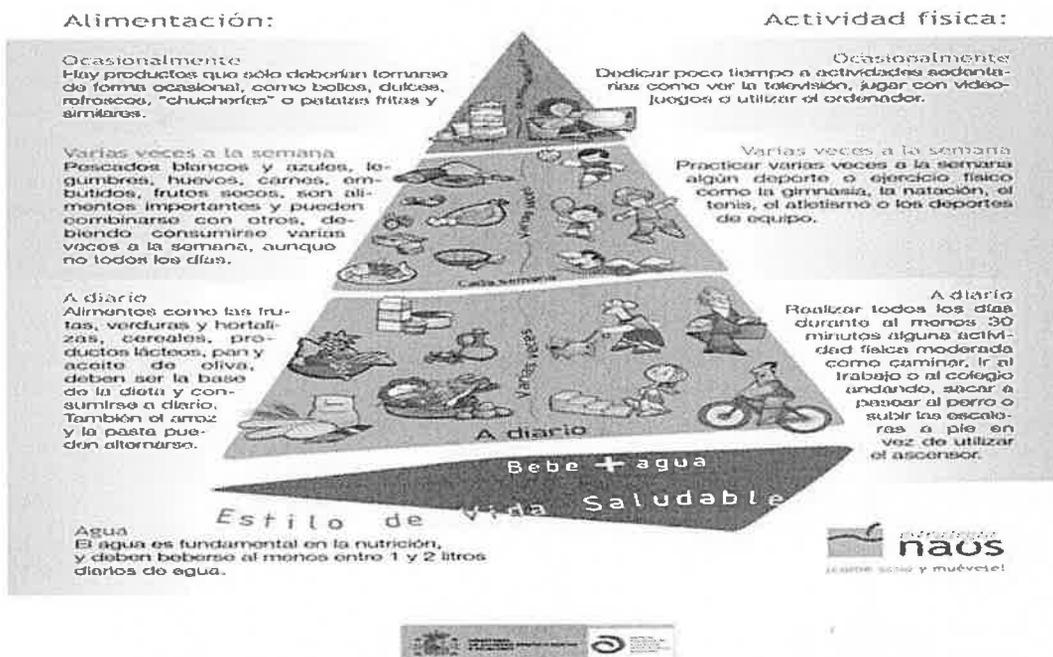


Figura 2 (García & Latorre , 2024 , p.1,2)

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
Carnes magras, aves y huevos (atención su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Figura 3 (García & Latorre , 2024 , p.1,2)

5.7 Horario de alimentación para una dieta balanceada.

La mayoría de los niños pequeños necesitarán tres comidas al día, con meriendas saludables entre comidas. El hacer un horario de meriendas para que pueda comer cada dos a tres horas es lo ideal.

Ejemplo de horario de comidas:

- Desayuno — 7 a.m.
- Merienda — alrededor de las 9:30 a.m.
- Almuerzo — Mediodía
- Merienda — 3 p.m.
- Cena — 6 p.m. (Strong4Life, 2021, párr. 4,5)

5.8 Comidas no nutritivas

Los alimentos poco saludables más comunes son los productos altamente procesados, como la comida rápida y los bocadillos. Esto se debe a que los alimentos muy procesados suelen contener pocos nutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y muchas calorías con poca nutrición. Esto se debe a que contienen altos niveles de grasas poco saludables, sodio y azúcar. Algunos ejemplos de alimentos procesados son los siguientes: Papas frita, Galletas, Pasteles, Cereales con azúcar (American Heart Association, 2024, párr.6) Las comidas no nutritivas son las que actualmente no contienen los beneficios suficientes para brindar al cuerpo un estado óptimo de salud, mucha de esta comida contiene grandes cantidades de hidratos de carbono, grasas no saludables y es ultra procesada, como ejemplo tenemos las chucherías que encontramos en tiendas de barrio.

5.9 Alimentos inadecuados

Existen alimentos prohibidos durante la infancia, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

5.9.1 Bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas (Sugar-sweetened beverages, SSB por su nombre y siglas en inglés) son bebidas a las que se les agregó azúcar, estas incluyen: refrescos/sodas no dietéticas, jugos saborizados, bebidas deportivas, té azucarado, bebidas de café, bebidas energizantes y bebidas de reemplazo de electrolitos. Las calorías en las bebidas azucaradas pueden contribuir al aumento de peso y proveen poco o ningún valor nutritivo. Las bebidas azucaradas no le satisfacen de la misma forma que lo hacen los alimentos. Esas calorías extras pueden conllevar a otros riesgos en su salud, tales como obesidad, caries dentales, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2 (Departamento de Salud, 2024, párr.1) Son bebidas que por su composición no tienen el suficiente valor nutricional para un buen crecimiento y desarrollo en los niños provocando en ellos problemas de salud, sobrepeso, enfermedades cardíacas las cuales afectar al niño en su futuro.

5.9.2 Golosinas

Las golosinas están hechas de gran cantidad de azúcar y grasas, algunas veces animal, y son adicionadas con otros elementos como colorantes y preservantes. Estos ingredientes no hacen parte de una dieta saludable, por eso cuando son consumidas en exceso por un niño se puede quejar de cólicos y presentar episodios de diarrea y vómito (Guia Infantil, 2019, párr.5) Comúnmente se les puede llamar chucherías las cuales están compuestas por químicos y sustancias que conservan los alimentos procesados para no alterar sus componentes lo cual puede provocar trastornos digestivos en el niño.

5.9.3 Galletas

“Las galletas dirigidas al público infantil contienen azúcar añadido, elevado contenido calórico, grasas saturadas en más del 37% y publicidad de reclamo en elevado porcentaje. Por otro lado, se observa el uso de grasas mono insaturadas en más del 50%” (Hoyos Vasquez, Garcia Castillo, Rodriguez Delgado, & Praena Crespo, 2021, párr.5) A su composición le agregan azúcar y grasas lo cual puede ser de riesgo para la salud del niño al consumirlo regularmente puede afectar a su estado de salud provocándole enfermedades.

5.9.4 Colorantes artificiales

“Los colorantes artificiales están presentes en productos alimenticios como natillas, cereales, pan, mostaza, natilla y refrescos, entre otros. El más conocido es la tartrazina o amarillo No. 5 o E102, que es un pigmento artificial, derivado del petróleo” (Mendoza, 2021, párr.13) Son sustancias químicas introducidas en los alimentos los cuales por su composición pueden ser perjudiciales para la salud del niño.

5.9.5 Azúcar añadido

Alrededor del 70% de los alimentos procesados contienen algún tipo de azúcar añadido y el 80% de los productos comercializados con azúcar de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, se deben evitar los azúcares añadidos en los menores de 2 años y luego limitar el azúcar añadida al 5% o menos de calorías totales para los niños de 2 a 16 años (Infosalus, 2021, párr.3)

5.9.6 Sal en exceso

Al nacer, los bebés cuentan con un sistema renal muy inmaduro, lo que les impide procesar cantidades elevadas de sodio. Por eso, al iniciar la alimentación complementaria en torno a los seis meses, no debemos añadir nada de sal en las

comidas (Criar con Sentido Común, 2024, párr.4) El sistema renal de los recién nacidos hasta los 6 meses de edad aún no ha alcanzado la madurez necesaria para transformar grandes cantidades de sal, por esa razón no se le debe agregar nada a las comidas de los bebés al iniciar la alimentación complementaria.

Para los lactantes mayores, entre 6 y 24 meses, la ingesta adecuada de sal está determinada por el contenido de sodio en la leche materna (Sodio en calostro de 1 a 5 días) 300 a 400 mg/L, en la leche madura >14 días) 150 a 250 mg/L) y en los alimentos complementarios, evitando añadir sal durante la preparación de las comidas. Finalmente, para los niños de 24 meses a los 15 años, la OMS recomienda ajustar los niveles máximos de ingesta de sodio (2 g/día) en función de sus necesidades energéticas en relación con las de los adultos (Silva Sarmiento, 2024, párr.10) Se recomienda que los niños de 6 meses a 2 años de edad consuman de 150 a 250 mg/L a través de la leche materna sin añadir sal a la preparación de los alimentos complementarios, para los niños mayores de 2 años en adelante. La OMS recomienda que el consumo sea de 2,000mg al día dependiendo de sus necesidades.

5.10 Equilibrio nutricional

El equilibrio en la alimentación supone aportar diariamente, tanto en cantidad como en calidad, los alimentos necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo y, por tanto, para la salud. Además de mantener un equilibrio energético según el aporte de cada alimento, conviene unificar los alimentos en macro y micro-nutrientes (De Juana, 2021, párr.1) Es la cantidad necesaria de alimento que aporta los nutrientes esenciales en el organismo para su buen funcionamiento y desarrollo.

5.11 Crecimiento

El crecimiento físico se refiere a un aumento en el tamaño del cuerpo (longitud o altura y peso) y en el tamaño de los órganos. Desde el nacimiento

hasta la edad de 1 o 2 años, los niños crecen con mucha rapidez. Después de este rápido crecimiento del lactante y del niño, el crecimiento se ralentiza hasta que se llega al crecimiento acelerado de los adolescentes. A medida que el crecimiento se hace más lento, los niños necesitan menos calorías y los padres observan una disminución del apetito. Hacia los 2 años de edad, muchos niños tienen unos hábitos alimentarios tan variables y caprichosos que preocupan a los padres. Da la impresión de que algunos niños siguen creciendo y desarrollándose a pesar de no comer prácticamente nada. En realidad, por lo general si un día comen poco, al día siguiente lo compensan comiendo más (Graber, 2023, párr.1) Los niños crecen velozmente desde que nacen hasta la edad de 2 años, después de esta edad el crecimiento reduce su velocidad y es allí cuando el cuerpo necesita menos energía por lo que no tienen hambre, pero a pesar de no comer lo suficiente un día lo retribuyen al siguiente día, deben de aprender a comer de manera balanceada para tener buenos hábitos alimenticios para obtener una alimentación balanceada.

5.12 Retraso de crecimiento

El retraso del crecimiento en niños consiste en un peso que se mantiene consistentemente por debajo del tercero al quinto percentil para la edad y el sexo, descenso progresivo del peso por debajo del tercero al quinto percentil, o una disminución de 2 percentiles de crecimiento importantes en un período breve. La causa puede ser una enfermedad médica o puede estar relacionada con factores ambientales. Todos los tipos de retraso de crecimiento se relacionan con una nutrición inadecuada. El tratamiento está dirigido a restablecer una nutrición adecuada (P. Raab, 2023, párr.1) Es realmente mantener un peso bajo no deseado para la edad del niño dependiendo del sexo que este tenga y de la misma manera tener 2 percentiles de crecimiento disminuido, siendo la principal causa una alimentación no balanceada.

Anteriormente, el retraso del crecimiento era categorizado como orgánico (afección médica subyacente) o inorgánico (sin afección médica conocida). No obstante, esta categorización es considerada obsoleta, ya que las causas y los efectos de la desnutrición suelen entrelazarse en la mayoría de los niños (Stanford medicine children's health, 2024, párr.1)

5.13 Desarrollo del niño

El desarrollo se va a definir como un proceso que incluirá una maduración física, psíquica y social así como los cambios de las propiedades congénitas. La manifestación de la actividad refleja primaria irá cambiando a una actividad motora voluntaria rudimentaria que ocurrirá tras el primer trimestre y estará marcada por el nacimiento del niño (Pérez Fernández, 2022, párr.6) Es el mecanismo en el que el cuerpo humano progresa hacia la edad adulta en todos los aspectos de la vida.

5.14 Desnutrición proteica calórica

La desnutrición calórico-proteica, antes llamada malnutrición calórico-proteica, es una deficiencia energética causada por un déficit de todos los macronutrientes, pero principalmente proteínas. (N Bhupathiraju & MD, 2023, párr.1) Es una enfermedad conocida por la falta de macronutrientes y micronutrientes esenciales en el organismo, lo cual puede compensarse llevando una dieta de acuerdo a la edad del niño y de manera balanceada.

5.15 Malnutrición

La malnutrición se refiere a una alimentación desequilibrada, ya sea por exceso o por la escasez de diversos componentes o nutrientes que el organismo necesita, como las vitaminas, los minerales u otros. Es más común que este desorden aparezca en regiones desarrolladas por los altos índices de obesidad y sobrepeso que sufren estos países (Acción Contra el Hambre, 2021, párr.6). Es

una mala alimentación porque no contiene los nutrientes necesarios para compensar o contiene demasiados componentes que el cuerpo necesita para su equilibrio nutricional.

5.16 Bajo peso

La deficiencia de peso es la ganancia de peso por debajo del límite recomendado para su edad. La ganancia promedio de peso adecuado para un niño de 1 a 3 años es de 0.5 libras por mes; y en niños de 3 a 5 años es de 4.5 libras por año (Nestle Mom&me, 2012, párr.1) Significa no llegar al límite recomendado de peso para la edad del niño, siendo de 0.5 libras por mes a partir de 1 año de edad y de 4.5 libras a partir de 3 años hasta las 5 años.

5.17 Consecuencias de alimentación inadecuada

La malnutrición es la causa subyacente de hasta el 45% de las muertes de niñas y niños en Guatemala según un informe. Este mismo documento habla sobre otras consecuencias de esta problemática en los menores, pues tienen mayores posibilidades de padecer y morir por enfermedades prevalentes en la infancia como diarrea y neumonía, además de desarrollar, en su edad adulta, enfermedades crónicas como las cardiovasculares (World Vision Guatemala, 2023, párr.9) En Guatemala una de las principales causa de muerte en niñas y niños es una alimentación inadecuada, llevándoles a enfermedades como diarreas, neumonías e incluso enfermedades cardíacas y enfermedades crónicas en la edad adulta.

5.18 Recomendaciones para una alimentación balanceada

- Restrinja la cantidad de alimentos procesados que come.
- Evite o restrinja el sodio de estos alimentos comunes que añaden más sodio a su dieta, como sándwiches, hamburguesas, tacos, preparaciones con arroz,

pasta y cereales, pizza, preparaciones con carne, aves y mariscos, además de sopas.

- Lea las etiquetas de los alimentos y evite los que contengan muchas grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.
- Planifique con antelación y prepare en casa bocadillos saludables y comidas a base de alimentos integrales y frescos, como frutas y verduras.
- Elija carnes magras, pescado, mariscos y proteínas vegetales.
- No se salte ninguna comida. Saltarse algunas comidas puede incitar a comer alimentos poco saludables por tener hambre (American Heart Association, 2024, párr.6) Llevar una dieta balanceada mejorará el estilo de vida y evitará que los niños desarrollen enfermedades en el futuro, por lo que se recomienda a las madres nutrir a sus hijos con alimentos saludables.

5.19 Dorothy Johnson: modelo del sistema conductual

La estructura teórica del sistema conductual se ha elaborado basada en un modelo de sistema, en el que un sistema se define como un conjunto de partes interrelacionadas que actúan de forma coordinada para formar un todo. En su obra, define al ser humano como un sistema conductual en el que resultado de la actuación es la conducta observada (Oria Saavedra, Espinosa Aguilar, & Elers Mastrapa, 2019) Dorothy Johnson: se fundamenta en que la conducta humana es el resultado de que ha visto.

Esta teoría propone al ser humano como un sistema biológico constituido por partes biológicas y que la enfermedad es consecuencia de una alteración de dicho sistema. Dorothy Johnson, al desarrollar su teoría como un punto de vista fisiológico, declara que la contribución de la enfermería se centra en facilitar al paciente un funcionamiento conductual eficaz durante la enfermedad y después de ella. Utiliza para ello conceptos extraídos de otras disciplinas como aprendizaje social, motivación, estímulo sensorial, adaptación, modificación de la conducta, proceso de cambio y tensión, e insiste en extender su teoría a la práctica de

enfermería (Oria Saavedra, Espinosa Aguilar, & Elers Mastrapa, 2019). Esta teoría manifiesta que la enfermedad es el resultado de la alteración del sistema biológico, reconoce que enfermería a través de la educación modifica la conducta del paciente.

Dentro de sus definiciones, Johnson plantea que:

Conducta: Es una consecuencia de estructuras orgánicas y de los procesos que se coordinan y articulan a través de las respuestas a cambios en la estimulación sensorial
Sistema: Es un todo que funciona como un conjunto en virtud de la interdependencia de sus partes. Por otro lado el sistema actúa para mantener el equilibrio entre las partes mediante ajustes y adaptaciones a las fuerzas que actúan sobre ella (Oria Saavedra, Espinosa Aguilar, & Elers Mastrapa, 2019)

Sistema conductual: Abarca las diversas formas de conductas del modelo, repetitivas e intencionadas. Estas formas de comportamiento construyen una unidad funcional organizada e integrada que determina y limita la interacción entre las personas y su entorno y establece la relación entre las personas y los objetos, hechos y situaciones que le rodean (Oria Saavedra, Espinosa Aguilar, & Elers Mastrapa, 2019)

VI. MATERIAL Y MÉTODOS

6.1 Tipo de estudio

Es un estudio con enfoque cuantitativo porque los datos se obtuvieron de forma numérica, los cuales se procesaron a través de la estadística descriptiva, de tipo descriptivo porque permite describir los conocimientos y prácticas de las madres de los niños de 6 meses a 5 años que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango, acerca de la alimentación balanceada. Tiene un enfoque cuantitativo Es de corte transversal porque tuvo un límite de tiempo establecido durante el mes de septiembre del año 2024.

6.2 Unidad de análisis

Madres de los niños de 6 meses a 5 años, que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango.

6.3 Población y muestra

6.3.1 Población

Total de las madres de los niños de 6 meses a 5 años, que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango, siendo un total de 112 madres

6.3.2 Muestra

Fue integrada por 34 madres de niños de 6 meses a 5 años que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango, tomando en cuenta a Pineda, de Alvarado y de Canales (1994), quienes indican que cuando la población es pequeña, se debe tener como mínimo el 30% de la población. Considerando que lo importante no es la proporción que la muestra representa del total del universo, sino el tamaño absoluto de la muestra. Por ejemplo, si se tiene una población de 100 individuos habrá que tomar por lo menos el 30% para

no tener menos de 30 casos, que es lo mínimo recomendado para no caer en la categoría de muestra pequeña (Pineda, de Alvarado, & de Canales, 1994, p. 112)

Tomando en cuenta lo anterior se procedió a obtener la muestra a través de la siguiente operación aritmética: $112 * 30\% / 100 = 33.6$, por lo que la muestra será de 34 madres sujetos de estudio.

6.4 Definición y operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional de la Variable	Indicadores de Medición	Instrumentos a Utilizar
Conocimiento de las madres de los niños de 6 meses a 5 años.	Bases teóricas de las madres de los niños de 6 meses a 5 años que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango, acerca de la alimentación balanceada	Conjunto de elementos teóricos de las madres los niños de 6 meses a 5 años que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango, acerca de la alimentación balanceada	Alimentación Balanceada Beneficios de una buena alimentación Consecuencias de una mala alimentación Alimentos que se incluyen en la alimentación balanceada Alimentos disponibles	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la alimentación balanceada 2. ¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación? 3. ¿Cuáles son las consecuencias de una alimentación inadecuada? 4. ¿Qué alimentos incluye una alimentación balanceada? 5. ¿Qué alimentos de este grupo se encuentra disponible en la comunidad? Marque con una "X"

			Beneficios de beber agua	6. ¿Cuáles son los beneficios que obtienen los niños al beber agua?
Prácticas de las madres de 6 meses a 5 años	Hábitos que las madres de los niños de 6 meses a 5 años, que	Actividades o acciones ejecutadas por las madres de	Tiempos de comida	7. ¿Cuántos tiempos de comida idealmente debe dar a los niños para una alimentación balanceada?
Nutrientes en la olla familiar				8. ¿Está usted al tanto que el Ministerio de Salud, a través de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, promueve una alimentación balanceada a través de un instrumento llamado "Olla Familiar" que incluye los grupos de alimentos necesarios para proporcionar nutrientes esenciales que un niño necesita? a) Si b) No Si su respuesta es positiva, identifique qué nutriente corresponde a cada parte de la imagen: vitaminas, minerales, azúcares, carbohidratos, grasas y proteínas.
Bebidas saludables				9. ¿Cuáles de las siguientes bebidas le proporciona a su hijo?

	<p>viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango realizan acerca de alimentación balanceada</p>	<p>niños de 6 meses a 5 años que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango o cerca de alimentación balanceada</p>	<p>Bebidas no saludables</p> <p>Alimentos utilizados con frecuencia</p> <p>Alimentos no saludables</p>	<p>10. ¿Cuántos días a la semana brinda gaseosas y jugo de cajita a su hijo?</p> <p>11. ¿Cuáles de los siguientes alimentos incluye en la dieta diaria de sus hijos?</p> <p>12. ¿Cuántos días a la semana incluye frutas en la alimentación de su hijo?</p> <p>¿Cuántas veces a la semana incluye huevos en la alimentación de su hijo?</p> <p>¿Cuántas veces a la semana come carne de res y de pollo?</p> <p>¿Proporciona a su hijo golosinas durante el día? si _____ no _____ Explique porque _____</p>
--	---	---	--	---

6.5 Descripción detallada de las técnicas y procedimientos e instrumentos a utilizar

Después de seleccionar el tema y haber sido aprobado por la Unidad de Tesis de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, se elaboró el protocolo de investigación el cual fue aprobado por asesor y revisor, se ingresó a Unidad de Tesis para revisión y aprobación. Para recolectar la información necesaria y se diseñó un cuestionario con 15 preguntas cerradas con opción de respuesta múltiple y preguntas abiertas basadas en las variables e indicadores.

Se realizó el estudio piloto con las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Patzaj, San Juan Comalapa Chimaltenango ya que posee características similares a la unidad de análisis, al finalizar la recolección de datos en el estudio piloto se detectó que una de las preguntas era similar y las personas respondían lo mismo y se agregaron otras preguntas para dar respuesta a los indicadores.

Tanto para el estudio piloto como del trabajo de campo se solicitó autorización a los líderes comunitarios tanto COCODES y Alcaldes Auxiliares quienes respaldaron la investigación con su aprobación, para la recolección de los datos del trabajo de campo se visitó a las familias identificando a las madres de niños de 6 meses a 5 años, logrando la participación de 34 madres, finalizada la recolección de datos se procedió a tabular la información de forma manual y posteriormente se elaboraron tablas para la interpretación y análisis de los datos.

6.6 Alcances y límites de la investigación

6.6.1 Criterios de inclusión

Las madres de los niños de 6 meses a 5 años, que viven en la aldea Pamumús, San Juan Comalapa, Chimaltenango que aceptaron participar en la investigación.

6.6.2 Criterios de exclusión

Madres de niños que se encontraban fuera de la aldea en el momento de aplicar el instrumento.

Madres de niños de 6 meses a 5 años que no aceptaran participar.

Madres de niños de 6 meses a 5 años que se encontraban en el lugar pero que no residían allí.

6.7 Aspectos éticos de la investigación

6.7.1 Beneficencia

“Acción y efecto de hacer el bien a los demás. Sinónimo de auxilio, ayuda, caridad, limosna, filantropía, humanidad, atención, favor, merced” (Real Academia Española, 2024., 2024) Este estudio persigue beneficiar a los niños de la aldea Pamumús San Juan Comalapa Chimaltenango identificando los conocimientos de las madres sobre la alimentación balanceada y de acuerdo a los resultados proponer estrategias para mejorar las practicas que ellas tienen lo cual puede tener repercusiones en el estado nutricional de los niños.

6.7.2 Justicia

“La justicia es la virtud de dar a cada uno lo que le corresponde, es decir, de organizar una sociedad según los principios de la honestidad, la equidad y la razón” (Raffino, 2024) En este estudio todos los participantes recibieron el mismo trato y tuvieron la oportunidad de participar en el estudio sin discriminación alguna.

6.7.3 Autonomía

Capacidad para actuar por uno mismo, para ser principio de las propias acciones, sin dependencia de otros. Tanto el proceso educativo como el proceso de socialización se orientan, en general, a desarrollar la autonomía con unas características que varían de una cultura a otra y aun de un medio social a otro

(Clínica Universidad de Navarra, 2024) En este estudio, las madres de los niños de 6 meses a 5 años decidieron si participar y tuvieron la posibilidad de retirarse del mismo en el momento que lo desearán.

6.7.4 Permiso institucional

Tanto para el estudio piloto como para el trabajo de campo se solicitó la autorización de los líderes comunitarios de cada lugar.

6.7.5 Consentimiento informado

A cada participante se le proporcionó una hoja con el consentimiento informado, en donde se le explicaron los objetivos de la información y se especificó que su participación era voluntaria. Este documento debía ser firmado en caso de que aceptará ser parte del estudio. Asimismo, se le explicó que tenía la facultad de retirarse del estudio en cualquier momento si lo consideraba conveniente.

6.7.6 Derecho al anonimato

Las madres que participaron en la investigación tienen derecho al anonimato, lo que significa que el investigador no podrá compartir la información sin previa autorización del participante.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 1

¿Qué es la alimentación balanceada?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Que el niño coma de acuerdo a su edad	8	24%
b) Es una alimentación que incluye solo comida de calidad que no esté podrida	11	32%
c) Es una alimentación que contiene solo frutas y verduras porque son muy importantes para la salud del niño	8	24%
d) Es una alimentación equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios en el organismo como proteínas, grasas, minerales y vitaminas y agua que el cuerpo necesita para funcionar bien.	7	20%
Total	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

Únicamente el 20% (7 personas) tiene el conocimiento porque responde correctamente mientras que El 80%(27personas) no tienen claro el concepto. De este grupo 24%(8) indican que el niño coma de acuerdo a su edad, el 32% (11) responde que es una alimentación que incluye solo comida de calidad que no esté podrida y el 24% (8) que es una alimentación que contiene solo frutas y verduras porque son muy importantes para la salud del niño.

Es alarmante que las madres no tengan claro el concepto de alimentación balanceada la mayoría de participantes muestran conceptos erróneos, estos hallazgos demuestran la importancia de tener buenas prácticas en la alimentación de sus hijos pues de ello depende la salud y el desarrollo tanto físico como intelectual, por lo que es necesario implementar programas educativos para que las madres tengan claro lo que significa una alimentación balanceada.

La alimentación balanceada es el término para definir una alimentación equilibrada. Esta aporta todos los nutrientes necesarios como las vitaminas, grasas, minerales, proteínas y agua que el cuerpo necesita para funcionar bien (Alpina, 2022)

Tabla 2

¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Comer muchas frutas y alimentos diferentes	4	12%
b) Crecer bien, comiendo frutas y verduras, galletas y jugos Comer muchas frutas y alimentos diferentes	4	12%
c) Crecer, aprender, desarrollar huesos y músculos fuertes, mantener un peso saludable, reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades	25	73%
d) Que tenga buena memoria porque toma jugos y come bien	1	3%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

De acuerdo a los datos obtenidos el 73% (25 personas) de la población tiene el conocimiento de los beneficios de una buena alimentación, porque respondieron correctamente, mientras que el 27% (9) No tienen claro el conocimiento. Dentro de este último grupo, el 12%(4) respondió que una alimentación balanceada implica comer muchas frutas y alimentos diferentes, el 12%(4) indicó crecer bien, comiendo frutas y verduras, galletas y jugos. Además, el 3%(1) mencionó que una buena alimentación se asocia con tener buena memoria porque toma jugos y come bien.

Es importante recalcar que aunque la mayoría tiene el conocimiento sobre los beneficios de una alimentación balanceada, aún existe un porcentaje significativo que carece de claridad sobre este tema para lograr un equilibrio nutricional adecuado. Esto puede provocar una mala práctica por lo que se hace necesario fortalecer la educación nutricional en la comunidad.

Los beneficios de una alimentación saludable para los niños son: crecer, aprender, desarrollar huesos y músculos fuertes, mantener un peso saludable,

reducir la probabilidad de desarrollar diabetes y enfermedades del corazón en el futuro (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2019, párr.3,14,15). El beneficio que obtienen los niños es un buen crecimiento y desarrollo adecuado, manteniendo un estado óptimo de salud, reduciendo la probabilidad de enfermarse.

Tabla 3

¿Cuáles son las consecuencias de una alimentación inadecuada?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Tienen que darle una buena alimentación	2	6%
b) Falta de apetito	8	23%
c) Tienen mayores posibilidades de padecer y morir por enfermedades prevalentes en la infancia	23	68%
d) Cansancio	1	3%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

El 68% (23 personas) tiene el conocimiento respondiendo acertadamente que tienen mayores posibilidades de padecer y morir por enfermedades prevalentes en la infancia. Sin embargo el 32%(11) no tiene claro el conocimiento dentro de este grupo el 6% (2) señalan que tienen que darle una buena alimentación el 23%(8) falta de apetito y el 3%(1) responde que la consecuencia es el cansancio. Las respuestas de quienes no tienen un conocimiento claro tienden a centrarse en aspectos más superficiales. Además es importante considerar la teoría de Dorothy E. Johnson, quien desarrolló el modelo del sistema conductual. Esta teoría sugiere que cada individuo tiene formas de actuar que son repetitivas, lo que implica que las creencias y la información sobre nutrición que poseen pueden ser transmitidas a otros, perpetuando posibles malentendidos.

Por lo tanto, es primordial que el área de salud promueva la educación sobre la alimentación balanceada, principalmente en áreas rurales, donde el acceso a información precisa es limitado. Esto contribuirá no solo a mejorar el conocimiento sobre la nutrición, sino también a fomentar hábitos alimenticios saludables que reduzcan el riesgo de enfermedades en la infancia.

La malnutrición es la causa subyacente de hasta el 45% de las muertes de niñas y niños en Guatemala según un informe. Este mismo documento habla sobre otras consecuencias de esta problemática en los menores, pues tienen mayores posibilidades de padecer y morir por enfermedades prevalentes en la infancia como diarrea y neumonía, además de desarrollar, en su edad adulta, enfermedades crónicas como las cardiovasculares (World Vision Guatemala, 2023, párr.9)

Tabla 4

¿Qué alimentos incluye una alimentación balanceada?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Frutas y verduras, manzana, leche	9	26%
b) Verduras, frutas y atol, leche, comida bien cocida	17	50%
c) Verduras, frutas, Granos bien lavados	0	0%
d) Frutas, Verduras, Carbohidratos, Carnes, productos lácteos y grasas, agua pura	8	24%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

En relación a la pregunta únicamente el 24% (8 personas) tiene el conocimiento ya que respondieron que una alimentación balanceada incluye Frutas, Verduras, Carbohidratos, Carnes, productos lácteos y grasas, agua pura mientras que el 76% (26 personas) no tienen claridad sobre los alimentos que deben incluirse en una alimentación balanceada. De este grupo el 26% (9) indican que una alimentación balanceada son Frutas y verduras, manzana, leche el 50% (17) mencionan que son verduras, frutas y atol, leche, comida bien cocida.

Para que la alimentación sea equilibrada debe contener todos los nutrientes que el cuerpo del niño necesita para funcionar y desarrollarse adecuadamente no solamente se basa en frutas y verduras como muchas madres lo sugieren, reflejando que el personal de salud debe de brindar mejor plan educacional a las madres de áreas rurales.

Para una alimentación balanceada y saludable es importante seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción adecuada. Además, consumir agua pura con frecuencia y hacer ejercicio periódicamente. (SESAN, 2023, párr. 2)

Tabla 5

¿Qué alimentos de este grupo se encuentra disponible en la comunidad? Marque con una "X"

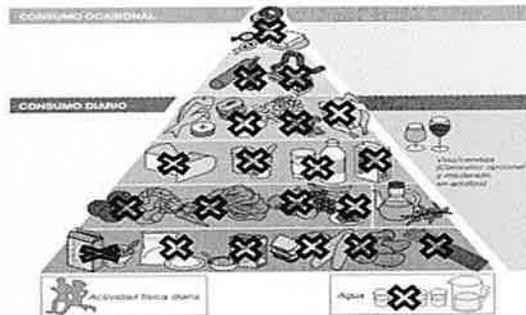


Figura 4.

No.	RESPUESTAS (Alimentos disponibles)	Frecuencia	%
1	Cereales tubérculos y derivados	34	100%
2	Frutas y Verduras	34	100%
3	Leches y sus derivados	34	100%
4	Carnes, pollo, res	34	100%
5	Aceites y grasas	34	100%
6	Azucares	34	100%
Alimentos no disponibles			
7	Vino y cerveza y pescado	34	100%
Total de personas		34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

Según los resultados obtenidos el 100% de las madres que participaron en estudio marcaron que el único alimento que no se encuentra a su disposición es el pescado, el vino y la cerveza mientras que el resto de los alimentos se encuentran disponibles. Por lo que se concluye que pueden llevar una alimentación balanceada si ellas tuvieran el conocimiento para incluir los alimentos con diferentes nutrientes dentro de su alimentación ya que existen varios alimentos que ellos producen dentro de la comunidad como el queso, el tomate, las hierbas, fresas, moras, el güicoy, carne de res y el pollo, existen otros alimentos que no los producen pero que son accesibles para ellos.

Para una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos representados en la olla en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de los mismos. Representado por una olla de barro. Dentro de la misma se observan siete grupos de alimentos (Guías Alimentarias para Guatemala, 2012, p. 13,14,15)

Tabla 6

¿Cuáles son los beneficios que obtienen los niños al beber agua?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Es bueno porque ayuda al crecimiento	5	15%
b) Permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva.	28	82%
c) Permite que comer menos y sentirse lleno rápidamente	0	0%
d) Se le puede inflamar el estomago	1	3%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

El 82% (28 de personas) tiene conocimiento que el agua permite la absorción de nutrientes mientras que el 18%(6) no posee conocimiento dentro de este grupo el 15% (5) indican que es bueno porque ayuda al crecimiento y el 3% (1) indica que se le puede inflamar el estómago.

De acuerdo a lo descrito con anterioridad, aunque la mayoría de las personas entiende bien el papel del agua en la salud, es fundamental abordar la falta de conocimiento en una parte de la población. Esto sugiere la necesidad de campañas educativas que refuercen la importancia del consumo del agua, sus beneficios y aclarar mitos sobre los conceptos erróneos que existen.

Al ser el principal componente del cuerpo humano, el consumo de agua brinda grandes beneficios, como permitir la absorción de nutrientes esenciales,

lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva. (Servicios de Salud del Estado de Nayarit, 2020)

Tabla 7

¿Cuántos tiempos de comida idealmente debe dar a los niños para una alimentación balanceada?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
e) 1 a 3 Tiempos de comida sin refacción	1	3%
a) Tiempos de comida y 2 refacciones o merienda	25	74%
f) 4 Tiempos de comida y 2 refacciones o merienda	0	0%
b) Tiempos de comida	8	23%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

El 74% (25 personas) tienen conocimiento considerando que la alimentación balanceada se logra con tres tiempos de comida y dos meriendas o refacciones. Esto refleja una comprensión adecuada por otro lado un 23%(8 personas) opina que con tres tiempos de comida es suficiente, sin incluir meriendas 3%(1 persona) menciona que la alimentación puede basarse en 1 a 3 tiempos de comida sin refacciones.

Lo que sugiere una percepción limitada sobre las necesidades nutricionales del niño. El hecho de que algunas personas consideren que una alimentación adecuada puede consistir en solo una o pocas comidas al día sin meriendas refleja una falta de comprensión de las recomendaciones básicas nutricionales. Este tipo de práctica podría llevar a deficiencias en la ingesta de nutrientes y problemas de salud, especialmente en el desarrollo infantil.

La mayoría de los niños pequeños necesitarán tres comidas al día, con meriendas saludables entre comidas. El hacer un horario de meriendas para que pueda comer cada dos a tres horas es lo ideal. (Strong4Life, 2021, párr. 4,5)

Tabla 8

¿ Está usted al tanto que el Ministerio de Salud, a través de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, promueve una alimentación balanceada a través de un instrumento llamado "Olla Familiar" que incluye los grupos de alimentos necesarios para proporcionar nutrientes esenciales que un niño necesita?

No.	RESPUESTAS	Frecuencia	%
1	Si	13	38%
2	No	21	62%
Total de personas		34	100%

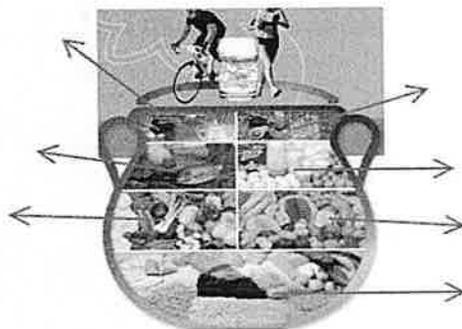
Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

De acuerdo a los datos obtenidos el 38%(13 personas) de la población tiene el conocimiento de que existe un instrumento llamado Olla familiar mientras que el 62% (21 personas) No sabe que existe dicho instrumento.

Sin embargo, la mayoría de la población no sabe que existe dicho instrumento. Este dato es significativo, ya que refleja una falta de acceso o difusión de la información sobre este recurso. La Olla familiar, dependiendo de su naturaleza, puede ser una herramienta importante para el manejo de los recursos alimentarios en el hogar, especialmente en contextos de vulnerabilidad económica. La falta de conocimiento sobre su existencia podría limitar las oportunidades de las familias para aprovechar los beneficios que este instrumento ofrece.

El 38%(13 personas) señaló que conoce la Olla de alimentación por lo que se les pide que contesten la siguiente información:

Si su respuesta es positiva, identifique qué nutriente corresponde a cada parte de la imagen: vitaminas, minerales, azúcares, carbohidratos, grasas y proteínas.



No.	RESPUESTAS	Frecuencia	%
1	Vitaminas	13	100%
2	Minerales	5	38%
3	Azúcares	5	38%
4	Carbohidratos	2	15%
5	Grasas	5	38%
6	Proteínas	6	46%

Fuente Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

El 100% (13 personas) conocen que alimentos incluyen vitaminas, lo que indica un alto nivel de conocimiento sobre su presencia y su importancia en una dieta balanceada. Esto podría deberse a que las vitaminas suelen ser uno de los nutrientes más conocidos por su impacto en la salud, un 46% (6 personas) de las madres encuestadas identificó las proteínas como un nutriente relevante. Aunque las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, es

notable que menos de la mitad de las madres encuestadas las mencionara, lo que sugiere un conocimiento moderado o posiblemente falta de énfasis en la importancia de las proteínas en programas educativos. El 38% (5 personas) mencionó tanto minerales, azúcares como grasas. Esto sugiere que, aunque son nutrientes importantes, no todos los encuestados tienen un conocimiento claro sobre estos componentes de la dieta o, posiblemente, algunos de estos nutrientes no son percibidos como esenciales en comparación con las vitaminas, los carbohidratos fueron los menos mencionados, con solo el 15% (2 personas) de las madres encuestadas reconociéndolos. Esto es notable, ya que los carbohidratos son una de las principales fuentes de energía en la dieta humana.

Los resultados sugieren que, aunque las vitaminas son bien conocidas por su importancia, hay un espacio para mejorar el conocimiento sobre la función de otros nutrientes esenciales como las proteínas y los carbohidratos. Esto podría ser relevante para futuras campañas de educación nutricional o programas de alimentación.

Acosta afirma “que la alimentación es equilibrada cuando existe una adecuada proporción de nutrientes en la alimentación, hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra alimentaria, agua, vitaminas y minerales”. (Acosta, 2019, párr.1)

Tabla 9

¿Cuáles de las siguientes bebidas le proporciona a su hijo?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Atoles y leche	9	26%
b) Café y jugos	3	9%
c) Gaseosas y jugos	1	3%
d) Atoles, leche, limonada y agua pura	21	62%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

El 62% (21 personas) tienen buenas practica dado que proporcionan a sus hijos atoles, leche, limonada agua pura, mientras que el 38% no poseen buenas practicas ya que desglosado de la siguiente manera, el 26% (9 personas) indican que solamente le brinda a sus hijos atoles y leche el 9% (3 personas) café y jugos y el 3% (1 persona) brinda gaseosa y jugos a sus hijos.

Un dato importante y positivo que muestra que la mayor parte de la población entiende la importancia de una hidratación adecuada, Sin embargo, el 38% de los encuestados aún recurre a prácticas inadecuadas, principalmente relacionadas con la falta de variedad o el consumo de bebidas no recomendables (como café, jugos procesados y gaseosas). Esto puede estar vinculado a una falta de educación nutricional o a costumbres culturales que deben abordarse por lo que es fundamental enfocarse en educar a aquellos que no están brindando una variedad adecuada o están ofreciendo bebidas poco saludables para mejorar los hábitos alimenticios en la población infantil.

Las bebidas están destinadas a satisfacer la sed, mientras que las bebidas nutricionales están destinadas a aumentar o complementar las calorías y los nutrientes (Fassett, Gal, & Dahl, 2021, párr.3)

Tabla 10

¿Cuántos días a la semana brinda gaseosas y jugo de cajita a su hijo?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Solo en la refacción diariamente	15	44%
b) 3 veces a la semana	6	18%
c) A veces	12	35%
d) Nunca	1	3%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

44%(15 personas) indicaron que brindan gaseosas y jugo de cajita a sus hijos diariamente en la refacción. Este es un dato preocupante, ya que implica un consumo regular de bebidas azucaradas, lo que puede llevar a riesgos para la salud, como obesidad, diabetes y problemas dentales. El consumo de bebidas azucaradas de manera diaria es uno de los principales factores asociados con un incremento de calorías vacías en la dieta, el 18%(6) reportan que ofrecen estas bebidas a sus hijos 3 veces por semana. Aunque es menos frecuente que el consumo diario, sigue siendo una práctica preocupante, ya que el consumo habitual de estas bebidas puede contribuir a malos hábitos alimenticios y tener efectos acumulativos sobre la salud de los niños, el 35%(12) señalaron que ofrecen estas bebidas a sus hijos a veces. Este grupo parece tener un enfoque más moderado y equilibrado en cuanto al consumo de gaseosas y jugos de cajita. Sin embargo, incluso el consumo ocasional de bebidas azucaradas puede sumar un impacto negativo a lo largo del tiempo si no se equilibra con hábitos alimenticios saludables y solamente 3%(1) afirmó que nunca ofrece gaseosas ni jugo de cajita a su hijo. Este es el enfoque más recomendado desde una perspectiva nutricional, ya que evitar completamente estas bebidas reduce la

exposición a altos niveles de azúcar y aditivos que pueden ser perjudiciales para la salud infantil.

Es necesario promover campañas de educación nutricional que conciencien a los padres sobre los riesgos asociados con el consumo habitual de bebidas azucaradas. Además, se podría fomentar el consumo de agua pura o jugos naturales sin azúcar añadida como alternativas saludables.

Las bebidas azucaradas (Sugar-sweetened beverages, SSB por su nombre y siglas en inglés) son bebidas a las que se les agregó azúcar, estas incluyen: refrescos/sodas no dietéticas, jugos saborizados, bebidas deportivas, té azucarado, bebidas de café, bebidas energizantes y bebidas de reemplazo de electrolitos. Las calorías en las bebidas azucaradas pueden contribuir al aumento de peso y proveen poco o ningún valor nutritivo. Las bebidas azucaradas no le satisfacen de la misma forma que lo hacen los alimentos. Esas calorías extras pueden conllevar a otros riesgos en su salud, tales como obesidad, caries dentales, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2 (Departamento de Salud, 2024, párr.1) Son bebidas que por su composición no tienen el suficiente valor nutricional para un buen crecimiento y desarrollo en los niños provocando en ellos problemas de salud, sobrepeso, enfermedades cardiacas las cuales afectar al niño en su futuro.

Tabla 11

¿Cuáles de los siguientes alimentos incluye en la dieta diaria de sus hijos?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Espinacas, Quilete y Chipilín	18	53%
b) Papas, zanahorias y ejotes	15	44%
c) Ricitos, Coca Cola y Tortrix	1	3%
d) Galletas, pan y Pepsi	0	0%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

El 97%(33 personas) tienen buenas practicas proveyendo a sus hijos de una alimentación saludable ya que 53% (18 personas) brinda a sus hijos Espinacas, Quilete y Chipilín y el 44% (15 personas) proporciona a sus hijos Papas, zanahorias y ejotes mientras que el 3% (1 persona) no posee las prácticas ya que responden que brindan a sus hijos Ricitos, Coca Cola y Tortrix

La mayoría de las madres ya tiene buenas prácticas, por lo que es importante reforzar el mensaje sobre los beneficios de continuar ofreciendo vegetales y alimentos frescos como parte fundamental de la dieta de los niños y reducir o eliminar productos ultra procesados: Para el pequeño porcentaje de padres que aún proporciona alimentos como gaseosas, golosinas y productos ultra procesados, es fundamental educarlos sobre los riesgos asociados a estos productos, como el aumento del riesgo de obesidad, diabetes y problemas cardíacos. Alternativas como frutas frescas, agua o jugos naturales sin azúcar podrían ser promovidas como sustitutas.

Según la fundamentación; Los vegetales de hoja de color verde oscuro como los vegetales para ensaladas, la col rizada y la espinaca son ricas en vitaminas A, C, E y K y las hojas de mostaza también son

ricas en muchas de las vitaminas B. También contienen hierro, magnesio, potasio y calcio. (National Kidney Foundation, 2024. párr.2)

Tabla 12

¿Cuántos días a la semana incluye frutas en la alimentación de su hijo?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) Un día a la semana	2	6%
b) 3 Días a la semana	24	70%
c) Todos los días	8	24%
d) Ningún día	0	0%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

Únicamente el 24% (8 personas) tienen buenas prácticas porque proporcionan a sus hijos frutas todos los días lo cual es fundamental para una dieta balanceada debido a los nutrientes esenciales que aportan las frutas, como vitaminas, fibra y antioxidantes. Sin embargo, el 76% (26 personas) no tiene estas prácticas, brindando frutas únicamente 3 veces por semana o una vez por semana, lo que significa una insuficiencia en el consumo de frutas en la dieta diaria de los niños. Esto puede afectar el desarrollo infantil al limitar el acceso a nutrientes necesarios para el crecimiento y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Promover frutas de temporada y más accesibles: Incentivar a las familias a comprar y consumir frutas de temporada, que suelen ser más económicas y accesibles. Esto puede reducir el costo de adquirir frutas frescas de manera regular.

Según la fundamentación; alimentos como frutas, verduras y hortalizas, cereales productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. Figura 2 (García & Latorre , 2024, p.1,2)

Mínimo 3 raciones al día 120 a 200 gramos Figura 1 (García & Latorre , 2024, p.1,2)

Tabla 13

¿Cuántas veces a la semana incluye huevos en la alimentación de su hijo?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) 2 Veces a la semana	10	30%
b) 4 Veces a la semana	11	32%
c) Todos los días	11	32%
d) No lo incluyo	2	6%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

Únicamente el 64% (22 personas), posee buenas prácticas ya que incluyen huevos en su alimentación 4 veces por semana y todos los días mientras que el otro 36% no tienen buenas prácticas ya que el 30% (10 personas) incluyen huevos la alimentación de sus hijos solamente 2 veces por semana, el 6% (2 personas) no incluyen los huevos en la alimentación de sus hijos ellas necesitan mejorar la frecuencia de huevos en la alimentación de sus hijos o encontrar alternativas para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes incluso se podrían desarrollar programas de educación para madres sobre la importancia del huevo y otras fuentes de proteínas en la dieta infantil, explicando sus beneficios para el desarrollo físico y mental de los niños.

Según la fundamentación; En niños pequeños, de 12-14 meses a 3-4 años, puede ser 3-4 huevos a la semana. Se tiene en cuenta que un huevo aporta unos 6 gr de proteína, que es casi la mitad de las necesidades proteicas diarias en este grupo de edad. Pero si un niño pequeño come poco de otras fuentes de proteínas, por el motivo que sea, podría comer un huevo al día, en niños más mayores, a partir de 3-4 años, puede ser un huevo al día. Se puede empezar por pequeñas cantidades desde los 6 m. (Ruíz Soler, 2023)

Tabla 14

¿Cuántas veces a la semana come carne de res y de pollo?

RESPUESTAS	Frecuencia	%
a) 1 Vez por semana	13	38%
b) 2 Veces por semana	12	35%
c) 3 Veces por semana	8	24%
d) Todos los días	1	3%
Total de personas	34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

Únicamente el 27 % (9 personas) tiene buenas practicas porque brindan a sus hijos carne de res o pollo tres el 24%(8 persona) se lo proporciona 3 veces por semana y el 3% (1 persona) le proporciona carne de res o de pollo todos los días mientras que el 73%(25 personas) no posee las practicas adecuadas porque 38% (13 personas) brindan a sus hijos carne una vez a la semana y el 35% (12 personas) dos veces a la semana. Esto puede ser una preocupación, ya que una ingesta inadecuada de proteínas y nutrientes como el hierro podría afectar el crecimiento y desarrollo saludable de los niños, es importante incluir una variedad de proteínas; no depender únicamente de la carne de res y pollo. Fomentar el consumo de pescado, huevos, legumbres y productos lácteos para asegurar un perfil proteico balanceado y evitar excesos de grasas saturadas.

García & Latorre (2024) indican que el consumo de pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana. Figura 2 (García & Latorre , 2024, p.1,2)

Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo) 3-4 raciones a la semana. Figura 3 (García & Latorre , 2024, p.1,2)

Tabla 15*¿Proporciona a su hijo golosinas durante el día?*

No.	RESPUESTAS	Frecuencia	%
1	Si	31	91%
2	No	3	9%
Total de personas		34	100%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

No.	Explique Porque	Frecuencia	%
1	Para que no hagan berrinche	10	30%
2	Ellos lo compran	11	32%
3	Porque lo piden ó desean	11	32%
4	No es un alimento	3	9%

Fuente: Cuestionario utilizado en la investigación conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años de edad de la aldea Pamumús, San Juan Comalapa.

Únicamente el 9% (3 personas) tiene buenas prácticas porque no brindan a sus hijos golosinas ó se lo dan ocasionalmente porque no es un alimento mientras que el 91% no posee buenas practicas ya que el 30% (10 personas) indica que se lo dan para que no hagan berrinche, el 32% (11 personas) porque ellos lo compran y otros el 32% (11 personas) porque lo piden ó desean. Esto refleja que un alto porcentaje indica que el consumo de golosinas es una práctica común en la mayoría de los hogares, lo cual puede ser motivo de preocupación, ya que un alto consumo de estos productos puede llevar a problemas de salud, como la obesidad, caries dentales y problemas de comportamiento asociados a altos niveles de azúcar lo que refleja una minoría que sigue un enfoque más saludable en la alimentación infantil.

Se puede proporcionar a los padres educación sobre técnicas de manejo del comportamiento que no involucren el uso de golosinas como recompensa o para calmar a los niños podrían ser distracciones, redirigir su atención hacia otras actividades sin proporcionar recompensas alimenticias.

Las golosinas están hechas de gran cantidad de azúcar y grasas, algunas veces animal, y son adicionadas con otros elementos como colorantes y preservantes. Estos ingredientes no hacen parte de una dieta saludable, por eso cuando son consumidas en exceso por un niño se puede quejar de cólicos y presentar episodios de diarrea y vómito (Guía Infantil, 2019, párr.5)

3 CONCLUSIONES

El estudio detalla que del total de madres de niños de 6 meses a 5 años que viven en la aldea Pamumús tienen conocimiento limitado sobre alimentación balanceada; aunque una proporción significativa de la población (73%) reconoce algunos beneficios de una alimentación balanceada, solo el 20% tiene un conocimiento claro sobre lo que implica. Esto sugiere que existe un desequilibrio significativo en la educación nutricional, lo que podría llevar a hábitos alimenticios inadecuados en los niños.

En cuanto a la importancia de nutrientes esenciales; aunque el 100% de los encuestados identifican la importancia de las vitaminas en la dieta, menos del 50% reconoce la relevancia de las proteínas y los carbohidratos, lo que indica un enfoque limitado en el aprendizaje sobre todos los grupos de nutrientes necesarios para una dieta equilibrada. Esta falta de conocimiento puede impactar negativamente en la salud y desarrollo de los niños

Con respecto a la alimentación infantil se puede decir que es inadecuada porque a pesar de que un alto porcentaje (97%) de los encuestados declara tener buenas prácticas al ofrecer alimentos saludables, la frecuencia y variedad de los alimentos consumidos son preocupantes. Solo el 24% proporciona frutas a diario, y un 62% brinda bebidas azucaradas de manera regular, lo que indica que muchos niños no están recibiendo la cantidad necesaria de nutrientes esenciales y están expuestos a enfermedades, como la obesidad y la diabetes.

Con relación a la necesidad de educación nutricional: La baja frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas y frutas, así como la alta ingesta de golosinas y bebidas azucaradas, resalta la necesidad de un mayor conocimiento sobre alimentación balanceada. Esto es particularmente crítico dado que el 73% de la población no está aprovechando adecuadamente las fuentes de proteína y

otros nutrientes importantes, lo que podría impactar negativamente en el crecimiento y desarrollo de los niños.

En cuanto a la ingesta de nutrientes: Aunque un 62% de los encuestados tiene buenas prácticas al ofrecer atoles, leche y agua pura, la alta ingesta de bebidas azucaradas (44% diariamente) y la baja frecuencia de consumo de frutas (solo el 24% diariamente) indican un desbalance en la ingesta de nutrientes esenciales. Este patrón alimentario sugiere que muchos niños no están recibiendo suficientes vitaminas, minerales y fibra, cruciales para su crecimiento y desarrollo saludable.

En cuanto a las prácticas de alimentos no saludables: Un notable 91% de las madres encuestadas permite el consumo regular de golosinas, lo que demuestra una fuerte dependencia de alimentos poco nutritivos. Esto no solo contribuye a problemas de salud, como obesidad y caries dentales, sino que también refleja una falta de estrategias efectivas por parte de los padres para manejar el deseo de los niños por estos productos poco saludables, estableciendo patrones de consumo no nutritivos que perjudican la salud del niño.

VIII. RECOMENDACIONES

De acuerdo a los hallazgos del presente estudio se sugiere a las autoridades de la comunidad COCODES y Alcaldes Auxiliares a través comisión de salud que coordine con el personal del Puesto de Salud de Pamumús San Juan Comalapa, Chimaltenango para que implementen programas de educación nutricional, es importante desarrollar y llevar a cabo talleres y campañas para concientizar sobre la importancia de una alimentación balanceada. Estos programas deben enfocarse en la inclusión diaria de frutas, verduras y proteínas en la alimentación de los niños, así como en la reducción del consumo de bebidas azucaradas y golosinas.

Que la comisión de Salud de la aldea Pamumús San Juan Comalapa realice coordinación con el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAGA) para continúe desarrollando talleres y creen iniciativas comunitarias que promuevan el acceso a alimentos frescos y saludables, que incentiven a las familias a preparar comidas balanceadas en casa, talleres de cocina saludable y la promoción de huertos familiares, lo que podría mejorar el acceso a alimentos nutritivos y fomentar un cambio de hábitos alimenticios.

En coordinación con el comité de salud y las autoridades del puesto de salud desarrollen talleres a proveedores de tiendas en la aldea para que favorezcan la venta de productos nutritivos a los niños y restrinjan el acceso a opciones poco saludables, beneficiando no solamente la salud de los niños, sino que también se fomentarían hábitos alimenticios positivos desde una edad temprana, sentando las bases para encaminarlos hacia decisiones más saludables el resto de su vida.

Se recomienda al Ministerio de Educación que los maestros conjuntamente con la Organización de Padres de Familia que al elaborar el menú escolar se incluyan durante la semana escolar alimentos nutritivos, además realizar talleres

cada trimestre sobre temas de Alimentación Saludable lo que sería de gran beneficio para el conocimiento de los padres de familia y de los niños.

Continuar con más investigaciones por parte de estudiantes universitarios acerca del conocimiento y prácticas de madres en cuanto a la alimentación balanceada, para mejorar y fortalecer los programas dirigidos a niños en etapa de desarrollo para garantizar la calidad de vida de los mismos.

Socializar los resultados de la investigación a autoridades locales y autoridades del área de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fassett, C. M., Gal, N. J., & Dahl, W. J. (19 de agosto de 2021, párr.3). *Bebidas nutricionales suplementarias. Florida: Uf University of Florida*. Obtenido de <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS321>
- Conocimientos, Actitudes y Prácticas alimentarias de Padres de Familia de Beneficiarios de un Hogar Infantil. ICBF. Localidad de Suba (tesis de pregrado)*. (2019, p.21,32,33). Obtenido de Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46202/Trabajo%20de%20grado%20Nancy%20Sastoque.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Acción Contra el Hambre. (21 de 08 de 2021, párr.6). *¿Cuál es la diferencia entre malnutrición y desnutrición?. España: Acción Contra el Hambre*. Obtenido de <https://accioncontraelhambre.org/es/actualidad/cual-es-la-diferencia-malnutricion-desnutricion>
- Acosta, A. (08 de octubre de 2019, párr.1). *Guías alimentarias. Paraguay: abc Editorial AZETA S.A.*
- Alpina. (03 de 2022). *¿Cómo incluir una alimentación balanceada en la dieta de tu familia?. Colombia: Alpina*. Obtenido de <https://alpina.com/contenidos/post/como-incluir-una-alimentacion-balanceada-en-la-dieta-de-tu-familia>
- American Heart Association. (16 de 02 de 2024, párr.6). *Alimentos no saludables. Estados Unidos: American Heart Association go Red for women*. Obtenido de <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/go-red-get-fit/unhealthy-foods>
- Bhupathiraju, S. (2023, párr.1). *Hidratos de carbono, proteínas y grasas. Estados Unidos: Manual MDS*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/hidratos-de-carbono-prote%C3%ADnas-y-grasas>
- Cabrera, D. (09 de Agosto de 2022, párr.2). *Conocimiento racional. Venezuela: Cinconoticias*. Obtenido de <https://www.cinconoticias.com/conocimiento-racional/>
- Cardenas Elescano, A. C. (2022, p. 22,25,35). *Conocimiento sobre alimentación saludable en madres y estado nutricional en niños preescolares del Pronoi Coovitsa el Tambo Huancayo 2020 (tesis de pregrado)*. Obtenido de universidad Roosvelt. Perú: <http://50.18.8.108/bitstream/handle/20.500.14140/1009/TESIS%20CARDENAS%20ELESNO.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Centro Medico ABC. (31 de 07 de 2023, párr.2,3,4). *La importancia de la alimentación saludable para niños. Mexico: Centro Medico ABC*. Obtenido de

<https://centromedicoabc.com/revista-digital/la-importancia-de-la-alimentacion-saludable-para-ninos/>

Clínica Universidad de Navarra. (2024). *Autonomía*. Madrid: Clínica Universidad de Navarra. Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/autonomia>

Consejo Argentino Sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición. (2024, párr.1). *Alimentación saludable en los niños*. Argentina: Infoalimentos. Obtenido de <https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/311-alimentacion-saludable-en-los-ninos-el-mejor-regalo-para-su-presente-y-futuro>

Criar con Sentido Común. (10 de Agosto de 2024, párr.4). *Alimentación a partir de los 12 meses*. Barcelona: Criar con Sentido Común. Obtenido de <https://www.criarconsentidocomun.com/cuando-dar-sal-azucar-bebe/>

De Juana, C. (27 de 10 de 2021, párr.1). *Equilibrio nutricional*. Barcelona: Nutricion tres cantos. Obtenido de <https://www.nutricion3c.com/equilibrio-nutricional/>

Departamento de Salud. (Julio de 2022). *Bebe agua*. Estado de Nueva York: Departamento de Salud. Obtenido de https://www.health.ny.gov/es/prevention/nutrition/sugary_beverages/

Departamento de Salud. (2024, párr.1). *Bebidas Azucaradas*. Providence, RI 02903: Rhode Island Departamento de Salud. Obtenido de [https://health.ri.gov/otherlanguages/spanish/healthrisks/sugarsweetenedbeverages/#:~:text=Las%20bebidas%20azucaradas%20\(Sugar%2Dsweetened,bebidas%20de%20reemplazo%20de%20electrolitos.](https://health.ri.gov/otherlanguages/spanish/healthrisks/sugarsweetenedbeverages/#:~:text=Las%20bebidas%20azucaradas%20(Sugar%2Dsweetened,bebidas%20de%20reemplazo%20de%20electrolitos.)

Díaz Terrones, C. R. (2022, p. 5,19,35). *Nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de menores de 5 años del Centro de Salud El Molino- Cascas*. 2021. (Tesis de Pregrado). Obtenido de Universidad privada Antenor Orrego. Perú: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9812/REP_CARMEN.D%20c3%8dAZ_NIVEL.DE.CONOCIMIENTO.Y.PRACTICAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Diccionario Panhispánico. (2023, párr.1). *Madre: Diccionario Panhispánico del español jurídico*. Obtenido de <https://dpej.rae.es/lema/madre>

Doce, L. (01 de 03 de 2019). *El envejecimiento desde la perspectiva del modelo conductual de Dorothy E. Johnson*. La Abana: SCIELO. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000100016

- Doce, L. (01 de marzo de 2019, párr.30,31,32,33,34,35,36,37). *El envejecimiento desde la perspectiva del modelo conductual de Dorothy E. Johnson. Cuba: Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000100016
- Equipo de Enciclopedia Significados. (30 de 08 de 2023, párr.3). *Que es un niño: Enciclopedia significados*. Obtenido de <https://www.significados.com/nino/>
- Equipo, Editorial, etecé. (15 de julio de 2024, párr.1). *Conocimiento Científico: Enciclopedia de Ejemplos*. Obtenido de <https://www.ejemplos.co/conocimiento-cientifico/>
- Espinola, J. P. (31 de 08 de 2024, párr.1). *Conocimiento empírico. Argentina: Enciclopedia Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/conocimiento-empirico/>
- Euroinova. International online education. (2024, párr.4). *Que son las Practicas. España: Euroinova. International online education*. Obtenido de <https://www.euroinova.com/blog/que-son-las-practicas#:~:text=Podemos%20tomar%20como%20concepto%2C%20que,en%20una%20c osa%20en%20espec%C3%ADfico.>
- EUROINOVA. International online education. España. (2004-2024). Obtenido de <https://www.euroinova.com/blog/que-son-las-practicas#:~:text=Podemos%20tomar%20como%20concepto%2C%20que,en%20una%20c osa%20en%20espec%C3%ADfico.>
- fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). *Desnutrición en Guatemala. España*. Obtenido de <https://www.unicef.es/noticia/desnutricion-en-guatemala>
- fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024, párr.3). *Desnutrición en Guatemala. España*. Obtenido de <https://www.unicef.es/noticia/desnutricion-en-guatemala>
- García, S., & Latorre , M. (01 de Marzo de 2024). Obtenido de <https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-infantil/piramide-alimentos/>
- García, S., & Latorre , M. (01 de Marzo de 2024, p.1,2). Obtenido de <https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-infantil/piramide-alimentos/>
- Graber, E. G. (09 de 2023, párr.1). *Crecimiento físico de lactantes y niños. Estados Unidos: Manual MDS*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/crecimiento-y-desarrollo/crecimiento-f%C3%ADsico-de-lactantes-y-ni%C3%B1os>
- Guia Infantil. (9 de mayo de 2019, párr.5). *Cómo afectan los dulces a los niños. España. Guia Infantil*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/obesidad/como-afectan-los-dulces-a-los-ninos/>

- Guías Alimentarias para Guatemala. (2012, p. 13,14,15). *La olla familiar. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social*. Obtenido de <https://portal.siinsan.gob.gt/wp-content/uploads/cedesan2/libros/Guias-Alimentarias-para-Guateamala.pdf>
- Hoyos Vasquez, M., Garcia Castillo, S., Rodriguez Delgado, J., & Praena Crespo, M. (27 de Septiembre de 2021, párr.5). *Características nutricionales y composición de las galletas disponibles en el mercado español y de las galletas dirigidas a la población infantil*. España: Scielo. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322020000300004&script=sci_abstract&tlng=pt#:~:text=Conclusiones%3A,monoinsaturadas%20en%20m%C3%A1s%20del%2050%25.
- Infosalus. (20 de Julio de 2021, párr.3). *Stop azúcar: el peligro oculto para el desarrollo y la salud de los niños (y también para los adultos)*. Madrid: Infosalus. Obtenido de <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-stop-azucar-peligro-oculto-desarrollo-salud-ninos-tambien-adultos-20210720081934.html>
- Mendoza, H. (26 de 10 de 2021, párr.13). *5 alimentos que nunca debes dar a tu bebé*. Colombia: DoctorAkí. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/obesidad/como-afectan-los-dulces-a-los-ninos/>
- N Bhupathiraju, S., & MD, F. (10 de 2023, párr.1). *Desnutrición calórico-proteica*. Estados Unidos: Manual MSD versión para profesionales. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-nutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n-cal%C3%B3rico-proteica>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (octubre de 2019, párr.3,14,15). *Cómo ayudar a los niños*. Estados Unidos: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>
- National Kidney Foundation. (2024. párr.2). *Vegetales de hoja verde*. Nueva York: National Kidney Foundation. Obtenido de <https://www.kidney.org/es/kidney-topics/vegetales-de-hoja-verde>
- Nestle Mom&me. (Junio de 2012, párr.1). *Deficiencia De Peso En Niños*. Suiza: Nestle Mom&me. Obtenido de <https://www.momandme.nestle.com/deficiencia-de-peso-en-ninos>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2023). *América Latina y el Caribe. Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición 2023: estadísticas y tendencias*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Obtenido de <https://www.fao.org/3/cc8514es/online/sofi-statistics-rlc-2023/overweight-among-children.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2023, párr.2). *América Latina y el Caribe. Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición 2023: estadísticas y tendencias. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/cc8514es/online/sofi-statistics-rlc-2023/overweight-among-children.html>

Organización Mundial de la Salud. (20 de Diciembre de 2023). *Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Organización Mundial de la Salud. (2024, párr.3). *Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.3#:~:text=Si%20contin%C3%BAan%20las%20tendencias%20actuales,dicha%20cifra%20a%20100%20millones.>

Organización Panamericana de la Salud. (2022, párr.1). *Micronutrientes. Brasil: Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes#:~:text=Los%20micronutrientes%2C%20generalmente%20derivados%20de,%2C%20hierro%2C%20yodo%20y%20zinc>

Organización Panamericana de la Salud. (19 de enero de 2023). *Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>

P. Raab, C. (febrero de 2023, párr.1). *Retraso del Crecimiento en niños. Estados Unidos: Manual MSD versión para profesionales*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-diversos-en-lactantes-y-ni%C3%B1os/retraso-del-crecimiento-en-ni%C3%B1os>

Pérez Fernández, L. (Abril de 2022, párr.6). *DESARROLLO DEL NIÑO DE 0 A 6 AÑOS. España: NPunto*. Obtenido de <https://www.npunto.es/revista/49/desarrollo-del-nino-de-0-a-6-anos>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (26 de Julio de 2021, párr.1). *Práctica social: Definición. De*. Obtenido de <https://definicion.de/practica-social/>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (06 de Junio de 2023). *Respeto: Definición. de*. Obtenido de <https://definicion.de/respeto/>

- Pineda, E., de Alvarado, E. L., & de Canales, F. H. (1994, p. 112). *Metodología de la investigación*.
Obtenido de
<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%20para%20el%20Desarrollo%20de%20Person>
- Porto, J y Gardey, A (26/07/2021) Definición. D.E. (s.f.). Obtenido de <https://definicion.de/practica-social/#:~:text=Una%20pr%C3%A1ctica%20social%20es%20un,pueden%20resultar%20inapropiadas%20para%20otras>.
- Pupiales Cuasque, M. S. (09 de noviembre de 2021, p.23,67,135,136). *Conocimientos Actitudes y Prácticas sobre la alimentación en niños menores de 5 años en las madres de la comunidad indígena de San Clemente, parroquia La Esperanza 2021. (tesis de maestría)*. Obtenido de Universidad Técnica del norte, Ibarra, Ecuador:
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11729/2/PG%20931%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Raffino. (03 de Septiembre de 2024). *Justicia. Argentina: Enciclopedia Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/justicia/>
- Real Academia Española, 2024. (2024). *beneficencia. España: Real Academia Española, 2024*. Obtenido de <https://dle.rae.es/beneficencia>
- Ruíz Soler, J. (mayo de 2023). *El huevo en la alimentación de los niños. Valencia: El blog del Pediatra*. Obtenido de <https://pediatragabiruz.com/huevo-alimentacion-ninos/>
- Samayoa Lemus, A. L. (febrero de 2023, p.16,20,40). *Estado Nutricional y Seguridad Alimentaria en Niños (tesis de pregrado)*. Obtenido de Universidad Mariano Galvez de Guatemala:
<https://glifos.umg.edu.gt/digital/48768.pdf>
- Sastoque Bustamante, N. (2019, p. 21,32,33). *Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias de Padres de Familia de Beneficiarios de un hogar Infantil. ICBF. Localidad de Suba (tesis de pregrado)*. Obtenido de Pontificia universidad Javeriana, Bogotá, Colombia:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46202/Trabajo%20de%20grado%20Nancy%20Sastoque.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Servicios de Salud del Estado de Nayarit. (19 de agosto, párr. 1 de 2020). *La Secretaría de Salud recomienda ingerir dos litros de agua al día. Mexico: Servicios de Salud del Estado de Nayarit*. Obtenido de https://www.facebook.com/SaludNay/posts/la-secretar%C3%ADa-de-salud-recomienda-ingerir-dos-litros-de-agua-al-d%C3%ADaal-ser-el-pri/3123586404394639/?locale=es_LA
- SESAN. (24 de mayo de 2023, párr. 2). *Recomendaciones para alimentación saludable. Guatemala: Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Obtenido de

<https://portal.sesan.gob.gt/2023/05/24/recomendaciones-para-alimentacion-saludable-que-es-la-olla-familiar/>

- Significados Equipo. (16 de 11 de 2023). *Conocimiento. Enciclopedia Significados [version Electronica]*. Obtenido de <https://www.significados.com/conocimiento/>
- Significados Equipo. (16 de 11 de 2023, párr.1). *Conocimiento. Enciclopedia Significados [version Electronica]*. Obtenido de <https://www.significados.com/conocimiento/>
- Silva Sarmiento, G. (25 de Febrero de 2024, párr.10). *Consumo de sal en bebés. Colombia: Pedia - Gess*. Obtenido de <https://pedia-gess.com/index.php/leches-formula-sano/2-uncategorised/456-sal-en-100-dias>
- Stanford medicine children's health. (2024, párr.1). *Retraso del Crecimiento.Estados Unidos:Stanford medicine children's health*. Obtenido de <https://www.stanfordchildrens.org/es/about.html>
- Strong4Life. (2021, párr. 4,5). *Horarios de alimentación saludable. Atlanta: Strong4Life Children's Healthcare*. Obtenido de <https://www.strong4life.com/es/feeding-and-nutrition/mealtimes/healthy-eating-schedule-toddlers-and-preschoolers>
- SWI swissinfo.ch. (01 de julio de 2021). *El 8.7% de la población de Centroamérica padece hambre. unidad empresarial de la sociedad suiza de radio y televisión SRG SSR*. Obtenido de <https://www.swissinfo.ch/spa/el-8-7-de-la-poblaci%C3%B3n-de-centroam%C3%A9rica-padece-hambre-seg%C3%BAAn-fao/46753202>
- SWI swissinfo.ch. (01 de Julio de 2021, párr. 6). *El 8,7 % de la población de Centroamérica padece hambre, según FAO. Suiza:SWI swissinfo.ch*. Obtenido de <https://www.swissinfo.ch/spa/el-8-7-de-la-poblaci%C3%B3n-de-centroam%C3%A9rica-padece-hambre-seg%C3%BAAn-fao/46753202>
- UNICEF. (22 de Septiembre de 2021). *La alimentación de los niños pequeños no ha mejorado en la última década*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/alimentacion-ninos-pequenos-no-ha-mejorado-ultima-decada-podria-empeorar-covid19>
- Unicef Nueva York. (22 de Septiembre de 2012). *La alimentación de los niños pequeños no ha mejorado en la última década y “podría empeorar aún mucho más” con la COVID-19. Nueva York. Unicef*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/alimentacion-ninos-pequenos-no-ha-mejorado-ultima-decada-podria-empeorar-covid19>

Unicef Nueva York. (22 de Septiembre de 2012). *La alimentación de los niños pequeños no ha mejorado en la última década y “podría empeorar aún mucho más” con la COVID-19.* Nueva York. Unicef. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/alimentacion-ninos-pequenos-no-ha-mejorado-ultima-decada-podria-empeorar-covid19>

World Vision Guatemala. (31 de 03 de 2023, párr.9). *Guatemala es el sexto país del mundo con peores índices de malnutrición infantil. Guatemala: World Vision Guatemala.* Obtenido de <https://worldvision.org.gt/noticias/que-es-la-malnutricion-y-como-afecta-a-la-ninez-de-guatemala/>

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Código_____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de este documento doy mi consentimiento para participar en la investigación titulada CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE LAS MADRES DE NIÑOS DE 6 MESES A 5 AÑOS, QUE VIVEN EN LA ALDEA PAMUMÚS, SAN JUAN COMALAPA, CHIMALTENANGO, ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, la cual es realizada por la enfermera Hilda Noemí Buch Chiroy estudiante de la Licenciatura en enfermería de Escuela Nacional de Enfermeras de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La información recolectada es netamente confidencial y será utilizada únicamente con fines académicos en esta investigación además se me ha informado que por lo que podré retirarme cuando lo desee.

Agradeciendo su Colaboración.

Firma de la participante

Firma del investigador

Lugar y Fecha _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
INVESTIGADOR: HILDA NOEMÍ BUCH CHIROY

Código_____

CUESTIONARIO

Objetivo: Recabar información que permita describir los conocimientos y prácticas de las madres de niños de 6 meses a 5 años en cuanto a la alimentación balanceada.

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de enunciados que debe leer cuidadosamente y responder lo que se le solicita.

1. ¿Qué es la alimentación balanceada?
 - a) Que el niño coma de acuerdo a su edad.
 - b) Es una alimentación que incluye solo comida de calidad que no esté podrida
 - c) Es una alimentación que contiene solo frutas y verduras porque son muy importantes para la salud del niño
 - d) Es una alimentación equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios en el organismo como proteínas, grasas, minerales y vitaminas y agua que el cuerpo necesita para funcionar bien.

2. ¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación?
 - a) Comer muchas frutas y alimentos diferentes
 - b) Crecer bien, comiendo frutas y verduras, galletas y jugos
 - c) Crecer, aprender, desarrollar huesos y músculos fuertes, mantener un peso saludable, reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades
 - d) Que tenga buena memoria porque toma jugos y come bien

3. ¿Cuáles son las consecuencias de una alimentación inadecuada?
 - a) Tienen que darle una buena alimentación
 - b) Falta de apetito
 - c) Tienen mayores posibilidades de padecer y morir por enfermedades prevalentes en la infancia
 - d) Cansancio

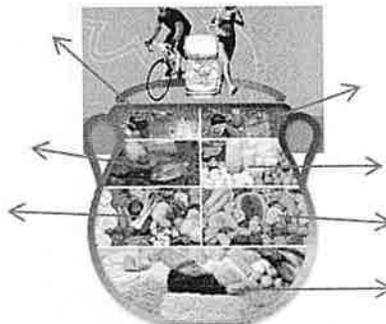
4. ¿Qué alimentos incluye una alimentación balanceada?
 - a) Frutas y verduras, manzana, leche
 - b) Verduras, frutas y atol, leche, comida bien cocida
 - c) Verduras, frutas, Granos bien lavados
 - d) Frutas, Verduras, Carbohidratos, Carnes, productos lácteos y grasas

5. ¿Qué alimentos de este grupo se encuentra disponible en la comunidad?
 Marque con una "X"



6. ¿Cuáles son los beneficios que obtienen los niños al beber agua?
- Es bueno porque ayuda al crecimiento
 - Permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva.
 - Permite que comer menos y sentirse lleno rápidamente
 - Se le puede inflamar el estomago
7. ¿Cuántos tiempos de comida idealmente debe dar a los niños para una alimentación balanceada?
- 1 a 3 Tiempos de comida sin refacción
 - 3 Tiempos de comida y 2 refacciones o merienda
 - 4 Tiempos de comida y 2 refacciones o merienda
 - 3 Tiempos de comida
8. ¿Está usted al tanto que el Ministerio de Salud, a través de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, promueve una alimentación balanceada a través de un instrumento llamado "Olla Familiar" que incluye los grupos de alimentos necesarios para proporcionar nutrientes esenciales que un niño necesita?
- Si
 - No

Si su respuesta es positiva, identifique qué nutriente corresponde a cada parte de la imagen: vitaminas, minerales, azúcares, carbohidratos, grasas y proteínas.



9. ¿Cuáles de las siguientes bebidas le proporciona a su hijo?
- a) Atoles y leche
 - b) Café y jugos
 - c) Gaseosas y jugos
 - d) Atoles, leche, limonada y agua pura.
10. ¿Cuántos días a la semana brinda gaseosas y jugo de cajita a su hijo?
- a) Solo en la refacción diariamente
 - b) 3 Veces a la semana
 - c) a veces
 - d) Nunca
11. ¿Cuáles de los siguientes alimentos incluye en la dieta diaria de sus hijos?
- a) Espinacas, Quilete y Chipilín
 - b) Papas, zanahorias y ejotes
 - c) Ricitos, Coca Cola y Tortrix
 - d) Galletas, pan y Pepsi
12. ¿Cuántos días a la semana incluye frutas en la alimentación de su hijo?
- a) Un día a la semana
 - b) 3 Días a la semana
 - c) Todos los días
 - d) Ningún día
13. ¿Cuántas veces a la semana incluye huevos en la alimentación de su hijo?
- a) 2 Veces por semana
 - b) 4 Veces a la semana
 - c) Todos los días
 - d) No lo incluyo
14. ¿Cuántas veces a la semana come carne de res y de pollo?
- a) 1 Vez por semana
 - b) 2 Veces por semana
 - c) 3 Veces por semana
 - d) Todos los días
15. ¿Proporciona a su hijo golosinas durante el día?
- Sí _____ No _____

Indique por qué _____