UNIB.E

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA: Nutrición y dietética

ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "GUAGUA KIDS" EN EL PRIMER SEMESTRE DEL 2024

Trabajo de Integración Curricular para la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autor (a):

Alexandra Maritza Sánchez Llumiquinga

María Alejandra Flores Mendoza

Tutor (a):

Carolina Stefany Pineda Erazo, Msc

Quito, Ecuador

julio, 2024

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

1. Yo, María Alejandra Flores Mendoza, declaro en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, titulado: “Análisis del comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua kids” en el primer semestre del 2024”, previo a la obtención del título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor/a.

2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT, en formato digital una copia del referido Trabajo de Integración Curricular para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.

3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Digital Institucional), el referido Trabajo de Integración Curricular, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 29 días del mes de julio de 2024.

Alejandra Flores

1723841308

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

1. Yo, Alexandra Maritza Sánchez Llumiquinga**,** declaro en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, titulado: "Análisis del comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil "Guagua kids" en el primer semestre del 2024", previo a la obtención del título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor/a.

2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT, en formato digital una copia del referido Trabajo de Integración Curricular para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.

3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Digital Institucional), el referido Trabajo de Integración Curricular, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 29 días del mes de julio de 2024.

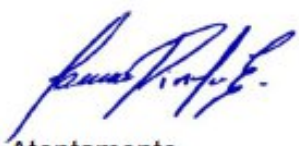
Alexandra Sánchez

1726738956

AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR

M.Sc. CARLA CAICEDO
Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética
Presente. -

Yo, **M.Sc. STEFANY CAROLINA PINEDA ERAZO,** Tutor del Trabajo de Integración Curricular realizado por la estudiante **ALEXANDRA MARITZA SÁNCHEZ LLUMIQUINGA** y de la estudiante **MARÍA ALEJANDRA FLORES MENDOZA** de la carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** informo haber revisado el presente documento titulado **ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "GUAGUA KIDS" EN EL PRIMER SEMESTRE DEL 2024**, el mismo que se encuentra elaborado conforme a lo establecido en el Reglamento de Titulación y el Manual de Estilo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, UNIB.E de Quito, por lo tanto, autorizo la entrega del Trabajo de Integración Curricular a la Unidad de Titulación para la presentación final ante el tribunal evaluador.



Atentamente,
M.Sc. Carolina Pineda
Tutor

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Salud y Bienestar

Carrera: Nutrición y Dietética

Modalidad: Presencial

Nivel: 3er nivel de Grado

En el Distrito Metropolitano de Quito a los diecinueve días del mes de agosto del 2024 (19-08-2024) a las once horas con cero minutos (11:00), ante el Tribunal de Presentación Oral, se presentó la señorita: **FLORES MENDOZA MARIA ALEJANDRA**, titular de la cédula de ciudadanía No. **1723841308** a rendir la evaluación oral del Trabajo de Integración Curricular: " **Análisis del comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad del centro de desarrollo infantil "GUAGUA KIDS" en el primer semestre del 2024**", previo a la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética. Luego de la exposición, la referida estudiante obtiene las calificaciones que a continuación se detallan:

	Calificación
Lectura del Trabajo de Integración Curricular	**9.5/10**
Evaluación Oral del Trabajo de Integración Curricular	9 /10
Calificación Final del Trabajo de Integración Curricular	9.3 /10

Para constancia de lo actuado, los miembros del Tribunal de Presentación Oral del Trabajo de Integración Curricular, firman el presente documento en unidad de acto, a los diecinueve días del mes de agosto del 2024 (19-08-2024).

UNIB.E
FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

PhD. Meybol Gessa
DECANO DE LA FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

Mgst. Carla Caicedo
DIRECTOR DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Mgst. Alexandra Jaramillo
TUTOR

UNIB.E
SECRETARÍA ACADÉMICA GRADO

Mgst. Roberto Ordoñez
LECTOR

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Salud y Bienestar

Carrera: Nutrición y Dietética

Modalidad: Presencial

Nivel: 3er nivel de Grado

En el Distrito Metropolitano de Quito a los diecinueve días del mes de agosto del 2024 (19-08-2024) a las once horas con cero minutos (11:00), ante el Tribunal de Presentación Oral, se presentó la señorita: **SANCHEZ LLUMIQUINGA ALEXANDRA MARITZA**, titular de la cédula de ciudadanía No. **1726738956** a rendir la evaluación oral del Trabajo de Integración Curricular: " **Análisis del comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad del centro de desarrollo infantil "GUAGUA KIDS" en el primer semestre del 2024**", previo a la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética. Luego de la exposición, la referida estudiante obtiene las calificaciones que a continuación se detallan:

	Calificación
Lectura del Trabajo de Integración Curricular	**9.5/10**
Evaluación Oral del Trabajo de Integración Curricular	9 /10
Calificación Final del Trabajo de Integración Curricular	9.3/10

Para constancia de lo actuado, los miembros del Tribunal de Presentación Oral del Trabajo de Integración Curricular, firman el presente documento en unidad de acto, a los diecinueve días del mes de agosto del 2024 (19-08-2024).

PhD. Meybol Gessa
DECANO DE LA FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

UNIB.E FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

Mgst. Carla Caicedo
DIRECTOR DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Mgst. Alexandra Jaramillo
TUTOR

UNIB.E SECRETARÍA ACADÉMICA GRADO

Mgst. Roberto Ordoñez
LECTOR

DEDICATORIA

Me dedico este trabajo de titulación, como reconocimiento al esfuerzo, la perseverancia y la dedicación que he invertido en este camino. Sin duda alguna ha sido un largo viaje en el que he enfrentado desafíos y superando obstáculos que me han permitido crecer y aprender a reconocer el valor de la vida. Estoy muy orgullosa por no haberme rendido, y este es un recordatorio de que con determinación y esfuerzo soy capaz de alcanzar mis metas.

A mis padres y hermanos, quienes han sido mi apoyo inquebrantable a lo largo de este camino académico. Su apoyo, confianza y aliento me han impulsado a alcanzar mis metas. Este trabajo de titulación es un tributo a su constante apoyo y a la importancia de la familia en mi vida. Les dedico este trabajo con la esperanza de que sea un reflejo de todo lo que me han enseñado y de todo el esfuerzo que han puesto en mi educación y formación.

Dedico este trabajo de titulación a mi hermano, quien de forma inesperada llegó a nuestras vidas a llenarnos de alegría. Espero que este trabajo sea una motivación y que lo impulse a alcanzar sus sueños con esfuerzo y perseverancia.

María Alejandra Flores Mendoza

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado en primer lugar a Dios por darme la sabiduría y fortaleza durante el proceso de este proyecto y quien ha guiado cada paso de mi vida. Agradezco su infinita misericordia y bendiciones, siendo esta tesis un testimonio de su gracia y amor inagotable.

A mi mamá, quien con su amor incondicional, sacrificios y constante apoyo ha sido mi inspiración y fortaleza. Su fe en mí ha sido un faro de esperanza en los momentos difíciles y sus consejos, una guía en cada paso de este camino. Este logro es tan suyo como mío, y le dedico esta tesis con todo mi amor y gratitud.

A mi querida hermana, cuya amistad, apoyo y constante ánimo han sido fundamentales en mi vida. Gracias por estar siempre a mi lado, por tus palabras de aliento en los momentos de dificultad y por compartir conmigo cada éxito y cada reto.

A mi compañera de tesis, por su paciencia, dedicación y trabajo en equipo. Gracias por entregar siempre lo mejor de ti para que juntas pudiéramos culminar este proyecto con excelencia. A todos ellos les agradezco infinitamente, este logro no es solo mío sino de todos ustedes. Con cariño.

Alexandra Maritza Sánchez Llumiquinga

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi familia, su apoyo constante y guía han sido fundamentales en cada etapa de mi vida, especialmente en la culminación de este trabajo de titulación. Su sacrificio, aliento y compromiso me han permitido llegar hasta aquí.

A mi asesora de tesis, Carolina Pineda, quiero agradecerle profundamente por su apoyo, orientación, paciencia y conocimientos compartidos. Su dedicación y compromiso han sido esenciales para la realización de este trabajo.

Agradezco a mis profesores y a la Universidad Iberoamericana del Ecuador, por abrirme sus puertas, proporcionarme las herramientas y conocimientos necesarios a lo largo de mi formación académica. Sus enseñanzas han sido fundamentales para mi desarrollo profesional y personal.

Con gratitud,

María Alejandra Flores Mendoza

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a todos quienes formaron parte de este proceso, empezando por mi tutora Carolina Pineda, cuya paciencia y guía nos permitió llevar a cabo este trabajo de manera exitosa y satisfactoria.

Al profesor Alirio Mejía quien ha sido una parte fundamental para que este proyecto se llevara a cabo de la mejor manera. Su orientación experta y sus valiosos consejos y conocimientos han sido fundamentales para nuestro trabajo.

Y por último agradezco a mi familia quienes han sido parte esencial a lo largo de mi carrera y de mi vida, quienes me brindaron su confianza y amor en mi desde un principio.

Con gratitud,

Alexandra Maritza Sánchez Llumiquinga

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....II

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....III

AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR.....IV

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....V

DEDICATORIA.....VII

AGRADECIMIENTO.....IX

ÍNDICE DE TABLAS.....XIII

ÍNDICE DE GRÁFICOS.....XIII

RESUMEN.....XIV

INTRODUCCIÓN.....1

CAPÍTULO I.....4

EL PROBLEMA.....4

Planteamiento del Problema.....4

Objetivo general.....7

Objetivos específicos.....7

Justificación e impacto de la investigación.....7

Alcance.....9

CAPÍTULO II.....11

MARCO TEÓRICO.....11

Antecedentes de la investigación.....11

Bases teóricas.....15

Fundamentación legal....25
CAPÍTULO III....28
MARCO METODOLÓGICO....28
Naturaleza de la investigación....28
Población y muestra....29
Técnicas e instrumentos de recolección de datos....30
Técnica de la encuesta....30
Cuestionario....30
Operacionalización de la variable....31
La variable....31
Validez y confiabilidad....33
Validez....33
Confiabilidad....33
Técnica de análisis de datos....34
CAPITULO IV....35
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS....35
Resultados revisión documental....35
Resultados del cuestionario del Comportamiento Alimentario infantil....38
Guía de recomendaciones para la mejora del comportamiento alimentario de los niños y niñas de 1 a 5 años de edad....54
CAPITULO V....63
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES....63
Conclusiones....63
Recomendaciones....64

Referencias.....66
ANEXOS.....80
Anexo 1 Cuestionario del Comportamiento Alimentario.....80
Anexo 2 Firmas de Validación del Instrumento.....82
Anexo 3 Respuestas de la Aplicación del Cuestionario.....83
Anexo 4 Base de Datos.....83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cuadro de la operacionalización de la variable.....32
Tabla 2 Revisión Documental.....35
Tabla 3 Resultados de la Indicador Hábitos.....38
Tabla 4 Resultados de la Indicador Preferencias.....40
Tabla 5 Resultados de la Indicador Selección.....41
Tabla 6 Resultados de la Indicador Ingesta.....44
Tabla 7 Resultados del Indicador Psicológico.....47
Tabla 8 Resultados del Indicador Biológico.....49
Tabla 9 Resultados del Indicador Sociocultural.....51

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1. Interpretación del comportamiento alimentario.....25

María Alejandra Flores Mendoza; Alexandra Maritza Sánchez Llumiquinga. **ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 1 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "GUAGUA KIDS" ENEL PRIMER SEMESTRE DEL 2024.** Carrera de Nutrición y Dietética. Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito, Ecuador. (65) pp

RESUMEN

El cambio en la alimentación de los niños ha sido notable en los últimos años debido a diversos factores que han modificado las prácticas de alimentación en los hogares. En este sentido, establecer patrones de alimentación saludables desde temprana edad contribuye a fomentar una alimentación equilibrada y un buen estado de salud. El comportamiento alimentario está condicionado por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida, por ende, el objetivo general de esta investigación es analizar el comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad en el Centro de Desarrollo Infantil "Guagua Kids". La presente investigación establece su metodología en un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo con un diseño no experimental-transversal y de campo. La población de estudio se conformó por 30 niños del Centro de Desarrollo Infantil Guagua Kids. La definición de las dimensiones e indicadores del comportamiento alimentario se establecieron mediante una revisión documental y los datos de obtuvieron por medio de un cuestionario aplicado a los padres y/o cuidadores de los niños, que desde su percepción indicaron que en su mayoría los niños presentaban patrones de alimentación saludables, sin embargo, una minoría presenta indicadores asociados a comportamientos no adecuados. Se elaboró una guía de recomendaciones dirigido a los representantes de los niños para contribuir a mejorar el comportamiento alimentario de los infantes.

Palabras clave: comportamiento alimentario infantil, conducta alimentaria, factores, alimentación, hábitos.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha observado notablemente un cambio en la alimentación infantil, por lo que se ha visto afectado el comportamiento alimentario en los niños, esta alteración significativa refleja que existe un problema relacionado con los conocimientos adquiridos con respecto a la alimentación saludable y la forma correcta de alimentarse. De la misma manera, la falta de información adecuada ha causado un deterioro en la calidad de la dieta de los niños. Por lo que, el comportamiento alimentario es un aspecto crucial de su desarrollo y bienestar general. Desde una edad temprana, los niños comienzan a formar hábitos y preferencias alimentarias que pueden influir en su salud a lo largo de sus vidas (Macías, Gordillo, & Camacho, 2012).

En el contexto del comportamiento alimentario, se consideran los conocimientos que posee un individuo, los cuales determinan las acciones y estrategias que emplea al alimentarse. Este comportamiento se manifiesta a través de hábitos, preferencias y la cantidad de alimentos consumidos (López-Espinoza, et al, 2018).

La relación entre el desarrollo humano infantil y los hábitos alimenticios es fundamental y se complementa con otros factores. Una nutrición adecuada durante la infancia es crucial para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y emocional, y la formación de hábitos saludables a largo plazo. Desde el nacimiento hasta los primeros años de vida, la alimentación juega un papel vital en el desarrollo infantil. Por lo cual es de suma importancia fomentar una dieta equilibrada desde temprana edad, para así evitar posibles riesgos en la salud (Ocaña & Sagñay, 2020).

La familia es uno de los principales factores para la formación del comportamiento alimentario, especialmente durante la infancia, los patrones de alimentación familiar, las actitudes hacia la comida serán un modelo que los niños replicarán y lo considerarán como una conducta normal. Las comidas familiares regulares pueden fomentar la variedad y el equilibrio en la dieta, mientras que las actitudes de los padres hacia la comida, ya sea restrictivas, permisivas o indiferentes, pueden afectar la

relación que los niños desarrollan con la alimentación (Osorio, Weisstaub, & Castillo, 2002).

De lo anterior mencionado, surge la necesidad de analizar el comportamiento alimentario de los infantes, ya que los conocimientos alimentarios de los infantes en la actualidad se han visto alterados por varios factores de la conducta alimentaria. Por lo que ante esta problemática permitirá establecer recomendaciones alimentarias-nutricionales sobre el comportamiento alimentario para asegurar una buena alimentación. En consecuencia, el presente trabajo de investigación se estructuró de la siguiente manera:

En el capítulo I denominado “El problema” describe como la falta de conocimientos alimentarios ha afectado el comportamiento alimentario de los infantes, por este motivo se plantea como objetivo general, analizar el comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad en el Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids” en el primer semestre del 2024. Seguidamente se establecen los específicos, así como, la justificación y alcance de la investigación.

El capítulo II “El Marco Teórico” abarca cinco antecedentes de los cuales tres son de nivel internacional y dos de nivel nacional, se seleccionó estudios que aportan información importante para la presente investigación obtenidos por medio de revisiones bibliográficas que se relacionan con el estudio del comportamiento alimentario en niños, además, se define en las bases teóricas los aspectos relacionados con el comportamiento alimentario y finalmente la fundamentación legal abarcara políticas y normativas que sustentan este estudio.

En el capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos en dos secciones en función de los objetivos planteados. La primera aborda los hallazgos de la revisión bibliográfica para definir las dimensiones e indicadores del comportamiento alimentario. La segunda sección describe los resultados de la aplicación del cuestionario del comportamiento alimentario de los niños obtenidos desde la percepción de los padres. Posteriormente, se realizó una guía de recomendaciones

dirigida a los padres para mejorar el comportamiento alimentario de los niños de entre 1 a 5 años de edad.

Por último, en el capítulo V del Trabajo de Titulación se establecen las conclusiones y recomendaciones. En cuanto a las conclusiones, son las que validan el logro de los objetivos propuestos en el presente trabajo y las recomendaciones son todas aquellas sugerencias que se proponen con base a la experiencia obtenida a lo largo de la investigación como alternativas de solución a la problemática planteada en las conclusiones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

A lo largo de la historia, la alimentación ha sido fundamental para la vida humana. Por lo tanto, juega un rol importante en cada etapa de la vida, especialmente en la infancia, ya que es una necesidad básica que cada individuo satisface de manera consciente y voluntaria. En este sentido, “Para un correcto crecimiento y desarrollo de los niños es necesario mantener una alimentación balanceada” (Nestlé Baby and Me, 2015, pág. 1). Asimismo, también se menciona que “la alimentación del niño durante los primeros años de vida influye considerablemente en la salud durante la adolescencia y adultez; se han relacionado deficiencias nutricionales tanto por déficit como por exceso durante la infancia” (pág. 1). Lo antes expuesto, confirma que una alimentación saludable desde temprana edad es determinante para el estado de salud a futuro, por lo cual es fundamental establecer prácticas beneficiosas que contribuyan a desarrollar comportamientos alimentarios favorables.

De manera que, el estudio del comportamiento alimentario infantil en la actualidad ha tomado gran relevancia debido a su influencia en la alimentación de los niños, por tanto, López-Espinoza, et al (2018) establecen como definición del comportamiento alimentario a “los conocimientos que tiene un individuo, siendo estos lo que definen las acciones y estrategias que utilizan a la hora de alimentarse, esta contempla la conducta, que se exterioriza a través de los hábitos, preferencias e ingesta” (pág. 107). Por ende, el comportamiento alimentario se va formando por las experiencias adquiridas a lo largo de la vida y se compone de diferentes tipos de conductas que se adaptan a sus necesidades y preferencias que pueden ser negativas o positivas.

En este aspecto, el comportamiento y sus dimensiones se pueden manifestar “(…) en los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, mismos que están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida” (Osorio, Weisstaub, & Castillo, 2002, pág. 1). Por esta razón, en los primeros años de vida, los niños tienden a imitar y adoptar los

comportamientos y conductas de su entorno cercano. Esto también se refleja en su forma de alimentarse, ya que las influencias del entorno pueden afectar la alimentación.

Por otro lado, los hábitos, preferencias e ingesta alimentaria de los niños, mismos que son el manifiesto de la conducta, se han ido alterando con el pasar de los años debido a la falta de la disminución de tiempo y dedicación para cocinar, esto ha llevado a las familias a adoptar nuevas prácticas culinarias. Además, la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad ha resultado en que muchos niños tengan libertad para elegir cuándo, cómo y qué comer (Macías, Gordillo, & Camacho, 2012, pág. 41). Lo mencionado anteriormente, indica que, en la actualidad, el comportamiento alimentario de los niños se estaría direccionando hacia un accionar poco conveniente que a futuro resultase perjudicial para su salud.

Por consiguiente, según datos a nivel mundial con relación a la alimentación infantil, la UNICEF (2019) menciona que “Millones de niños no comen una cantidad suficiente de los alimentos que necesitan, mientras que millones más consumen en exceso los que no necesitan: la mala alimentación es ahora el principal factor de riesgo de la carga mundial de morbilidad” (pág. 7). Por lo tanto, esto indicaría que las dimensiones del comportamiento alimentario hoy en día influyen en la alimentación de manera poco favorable, ya que los niños estarían ingiriendo muy pocos alimentos, mientras que otros los consumen en exceso, por lo que resultaría importante analizar cómo se está formando el comportamiento alimentario.

Contextualizando lo expuesto, a nivel de Latinoamérica y el Caribe se han realizado estudios relacionado a la alimentación de los niños y sus efectos, siendo así, que la UNICEF (2023) menciona que:

> Comisionó una investigación en ciudades de ALC con altos índices de sobrepeso infantil como Ciudad de México y Santiago de Chile. Los hallazgos principales revelaron que sus entornos alimentarios se caracterizan por tener fácil acceso, alta disponibilidad y asequibilidad a productos no saludables y ultra procesados, especialmente en las comunidades más vulnerables. (pág. 16)

Esto evidenciaría que los niños están teniendo un mayor acceso a alimentos insanos, debido a su alta accesibilidad y disponibilidad en su entorno, provocando la adopción

de hábitos alimentarios poco favorables y de esta manera alterando el comportamiento alimentario. Por este motivo, resulta beneficioso abordar este problema en edades tempranas para evitar futuras complicaciones.

En México, Castro, Hernández, Ramos, & Ávila (2017) realizaron un estudio del comportamiento alimentario de los niños, donde evidenciaron que “el 38.2% de escolares tenía una alimentación poco saludable, ya que presentaban sobrepeso y obesidad” (pág. 6). En este sentido, se evidencia que un alto porcentaje de niños tienden a establecer comportamientos alimentarios inadecuados, los cuales estarían afectando su estado nutricional. Por lo tanto, es fundamental formar comportamientos alimentarios adecuados desde la infancia para que estos se mantengan en la edad adulta.

En el Ecuador, Vinueza (2023) indica que “únicamente el 50% de las familias pueden acceder a una nutrición saludable y dieta nutritiva” (pág. 15). Así mismo la FAO (2021) menciona que “(…) el 18% de la población ecuatoriana no tiene acceso durante todo el año a una dieta saludable; por lo que muchas familias han modificado sus patrones de consumo, hacia una alimentación de baja calidad (…)” (pág. 1). Con relación a lo descrito, en Ecuador las familias han modificado sus patrones de consumo hacia una alimentación no adecuada, por tanto, los niños no están adquiriendo conocimientos alimentarios apropiados, lo que ha dado lugar a comportamientos alimentarios en cierta manera negativos en parte de la población.

Por esta razón, el estudio del análisis del comportamiento alimentario de niños en edades entre 1 a 5 años del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids” adquiere gran relevancia, ya que los niños en estas edades son más propensos a desarrollar conductas alimentarias poco saludables. Siendo así, que estos niños al recibir la media mañana, almuerzo y media tarde en el Centro Infantil puedan estar desarrollando conductas inadecuadas como consumir sus alimentos muy rápida y lentamente o jugar mientras comen al estar en compañía de los otros niños alterando de esta manera sus hábitos, preferencias e ingesta de alimentos enseñados en casa.

Así mismo, hoy en día las familias se toman menos tiempo para consumir sus alimentos o frecuentan el consumo de estos fuera de sus hogares, dejando de lado la formación y enseñanza de comportamientos alimentarios saludables a los niños. Lo cual, puede llevar a estos infantes a desarrollar diferentes problemas de salud, principalmente a causa de la falta de nutrientes que obstaculizarían su desarrollo y crecimiento. Por este motivo, resulta fundamental abordar este tema en los niños del Centro de Desarrollo Infantil Guagua Kids menores de 5 años para así implementar estrategias de manera oportuna y, con ayuda de los padres, contribuir a la prevención de afecciones futuras. Por lo que, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo es el comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids” en el primer semestre del 2024?

Objetivo general

Analizar el comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad en el Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids” en el primer semestre del 2024.

Objetivos específicos

- Identificar las dimensiones e indicadores del comportamiento alimentario en la niñez a través de una revisión documental.
- Determinar la percepción del comportamiento alimentario que tienen los padres de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad del Centro de DesarrolloInfantil “Guagua Kids” a través de una encuesta.
- Describir el comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids”.
- Establecer recomendaciones alimentario-nutricionales sobre el comportamiento alimentario de los niños y niñas entre 1 a 5 años de edad en el Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids”.

Justificación e impacto de la investigación

Actualmente, la alimentación en los niños a sufrido grandes cambios que han modificado la calidad de la alimentación, y a su vez se han establecido

comportamientos alimentarios poco favorables para el adecuado desarrollo y crecimiento de los infantes, esto debido a varios factores que se han visto alterados a causa de los constantes cambios de los estilos de vida de las familias. Por esta razón, resulta de gran interés realizar un cuestionario que evidencie como es el comportamiento alimentario de los niños para así posteriormente poder establecer recomendaciones que promuevan hábitos alimentarios saludables.

El comportamiento alimentario es un aspecto de suma importancia para el logro de un estado nutricional adecuado, de igual manera, es primordial que en la niñez se aprenda a comer de forma saludable tanto para conseguir un buen estado de salud y un óptimo desarrollo físico y mental. De esta manera se puede lograr prevenir posibles incidencias de malnutrición en edades posteriores y en la vida adulta.

La realización de este estudio tiene una relevancia particular en el contexto actual, ya que los cambios rápidos en la estructura y dinámica familiar, sumados a la creciente influencia de la globalización en los patrones alimentarios, han generado una preocupación significativa sobre la calidad de la alimentación infantil. A través del Cuestionario del Comportamiento Alimentario en Niños (CEBQ), se busca obtener datos precisos y detallados que permitan identificar patrones específicos de comportamiento alimentario que puedan estar contribuyendo a problemas nutricionales. Estos datos serán fundamentales para el diseño de intervenciones y estrategias educativas dirigidas a padres y cuidadores, con el fin de fomentar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana.

Además, la implementación de esta investigación en el Centro de Desarrollo Infantil 'Guagua Kids' en Ecuador ofrece una oportunidad única para analizar el comportamiento alimentario en un entorno específico, proporcionando insights valiosos que pueden ser adaptados a otras comunidades con características similares. Los resultados de este estudio no solo beneficiarán a los niños y sus familias en el contexto inmediato, sino que también contribuirán a la base de conocimiento global sobre la alimentación infantil, apoyando la creación de políticas públicas y programas de salud que promuevan el bienestar nutricional a largo plazo.

A nivel social, el estudio del comportamiento alimentario en niños de edades tempranas tiene una relevancia significativa, ya que esta es una etapa donde los hábitos alimentarios pueden moldear las conductas alimentarias. Además de, comprender cómo las dimensiones del comportamiento influyen en sus elecciones alimentarias, por lo que se creó una guía de recomendaciones para la mejora del comportamiento alimentario, siendo fundamental y beneficioso este estudio tanto para los niños y sus padres o cuidadores a cargo, ya que de este modo conocerán si los comportamientos formados son los más adecuados.

A nivel académico, la presente investigación contribuye en diferentes áreas. Por una parte, la información proporcionada servirá para profesionales de la salud, profesores y estudiantes, haciendo posible que, por medio de este estudio, conozcan más acerca del comportamiento alimentario en la niñez y sirva para ampliar el conocimiento en esta área de salud. Además de sirve como base para futuras investigaciones relacionadas con el tema dentro de la institución.

La información obtenida mediante este estudio puede ser de utilidad a nivel científico como un medio bibliográfico sobre el comportamiento alimentario de los niños en Ecuador, específicamente en el centro-norte de Quito. Este estudio serviría para futuras investigaciones que busquen ahondar en este tema. De igual manera, permitiría elaborar herramientas que ayuden a prevenir problemas de malnutrición.

La aplicación del Cuestionario del Comportamiento Alimentario en Niños (CEBQ), a nivel metodológico, permitirá identificar los diferentes hábitos, preferencias e ingesta alimentaria que los niños están adoptando en su estilo de vida. Una vez analizado el comportamiento alimentario, se podrán establecer recomendaciones que ayuden a promover buenas prácticas alimentarias desde temprana edad.

Alcance

El alcance de la investigación se define por Arias (2012) como:

> En el campo de la investigación, delimitar implica establecer los alcances y límites en cuanto a lo que se pretende abarcar en el estudio. Concretamente: La delimitación del problema significa indicar con precisión en la interrogante formulada: el espacio, el tiempo o período que será considerado en la investigación, y la población involucrada

Delimitar el problema en la investigación mejora la precisión en la recolección y análisis de datos, lo que garantiza resultados más confiables. Establecer claramente el espacio, el tiempo y la población involucrada evita desperdiciar recursos en aspectos irrelevantes, lo que facilita una investigación más centrada y eficiente. La presente investigación es de nivel exploratorio, por lo que este estudio acerca del comportamiento alimentario en 30 niños entre 1 a 5 años de edad, se desarrolló en el Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids” el cual se encuentra ubicado geográficamente en Quito, Ecuador entre la calle Selva Alegre y Av América. La duración de este estudio fue de un día y se realizó en el mes de junio del 2024.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El marco teórico es definido según Arias (2012) como "(…) el producto de la revisión documental–bibliográfica, y consiste en una recopilación de ideas, posturas de autores, conceptos y definiciones, que sirven de base a la investigación por realizar" (pág. 106).

El presente capítulo abarca los antecedentes relacionados con esta investigación. También se definen, en el apartado de bases teóricas, aspectos relacionados con el comportamiento alimentario y la fundamentación legal que sustenta este estudio.

Antecedentes de la investigación

Los antecedentes de la investigación son una recopilación de la literatura existente, según Arias (2012):

> Esta sección se refiere a los estudios previos: trabajos y tesis de grado, trabajos de ascenso, artículos e informes científicos relacionados con el problema planteado, es decir, investigaciones realizadas anteriormente y que guardan alguna vinculación con nuestro proyecto, por lo que no deben confundirse con la historia del objeto en cuestión. (pág. 106)

En cuanto a lo descrito anteriormente, se desarrollaron los antecedentes que se relacionan y aportan al tema de esta investigación. Además, esta revisión proporcionó nuevas informaciones sobre el comportamiento alimentario y sus diferentes dimensiones. Tomando en cuenta lo expuesto, a continuación, se desarrollaron los antecedentes de internacional a nacional.

A nivel internacional, como primer estudio se seleccionó un artículo científico desarrollado por Hun, Urzúa, López-Espinoza, Escobar, & Leiva (2019), realizado en Chile, titulado "Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile", el objetivo principal fue analizar la relación existente entre caracterizaciones de comportamiento alimentario con el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en el norte de Chile. Los participantes de este estudio fueron 647 estudiantes residentes en las ciudades de Arica y Antofagasta, el promedio de edad fue de 22 años y se utilizó el cuestionario de bienestar psicológico de Carol

Ryff y el cuestionario holandés de conductas alimentarias. El resultado principal relacionado al comportamiento alimentario indicó que la dimensión “ingesta emocional” afectaba en mayor medida al bienestar psicológico. Por lo cual, concluyeron que el comportamiento alimentario tiene un efecto parcial sobre el bienestar psicológico, siendo la ingesta emocional la dimensión de CA que afecta en mayor medida y en forma negativa a todas sus dimensiones al BP.

El estudio revisado anteriormente proporcionó un aporte teórico a esta investigación, señalando que la ingesta emocional, derivada del comportamiento alimentario influye en el consumo de alimentos de forma negativa, ya que esto podría ocasionar alteraciones en la ingesta direccionada a un consumo excesivo o reducido de alimentos causado por las emociones.

El siguiente estudio a nivel internacional es un artículo científico realizado por Díaz-Beltrán (2014), en Bogotá, Colombia, Titulado “Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil”, cuyo objetivo principal fue comprender los factores que hoy día son reconocidos como influyentes en el consumo de alimentos por parte de la población infantil. Realizaron una revisión en diferentes bases de datos científicos, como: Scopus y Science Direct, para ello utilizaron términos de búsqueda como: eating behavior, feeding practice, comportamiento alimentario y prácticas alimentarios, estos términos fueron combinados con las palabras child, escolares y niños. El resultado fue que el comportamiento alimentario abarca las acciones relacionadas con la selección de cantidades y tipos de alimentos, lugares y compañías de consumo, así como las formas de selección y preparación de los alimentos influidos por diferentes factores como emocionales y biológicos. Concluyeron que hoy en día, más que hablar solo de consumo, la mirada se traslada al comportamiento alimentario. Esto incluye las características de los alimentos consumidos, lugares, experiencias, compañías, entre otros aspectos, que forman parte de un patrón de conducta alrededor de los alimentos.

Estos hallazgos proporcionaron un aporte teórico, ya que se obtuvo una comprensión más profunda acerca del comportamiento alimentario y su relación con las diversas dimensiones que influyen en las decisiones alimentarias, mismas que se moldean

desde la infancia y continúan evolucionando a lo largo de la vida. En términos de guía teórica para el desarrollo de esta investigación y la discusión de los resultados, es fundamental considerar dimensiones e indicadores que expliquen cómo se conforma el comportamiento alimentario.

A nivel internacional, se seleccionó un artículo científico realizado por Jimeno-Martínez, et al (2022), realizada en España, titulada y traducida al español como "Fiabilidad y validación del cuestionario de comportamiento alimentaria infantil en niños españoles de 3 a 6 años", el objetivo fue evaluar la fiabilidad y consistencia interna del cuestionario CEBQ, adaptado culturalmente y traducido al español, y realizar su validación de constructo en relación con medidas de obesidad en niños españoles. Como resultados se encontró una alta confiabilidad test-retest del cuestionario con valores cercanos a 1, con un promedio de 0,66 y una buena consistencia interna, por lo que se establece una alta confiabilidad entre los ítems de cada escala. Concluyeron que la versión española del CEBQ es una herramienta útil para evaluar el comportamiento alimentario de los niños españoles debido a su alta fiabilidad y validez interna.

La investigación expuesta proporcionó un aporte metodológico a este estudio, ya que permite tomar como referencia el cuestionario CEBQ. Al ser traducido al español, presenta una mayor fiabilidad y confiabilidad en los resultados al adaptarse a la población que se pretende estudiar.

Otro hallazgo de investigación a nivel nacional, sobre una de las dimensiones que abarca el comportamiento alimentario en los infantes se relaciona con la tesis de Bermeo (2022), desarrollada en la comunidad de Quilloac en Cañar, Ecuador, titulado "Conducta alimentaria y estado nutricional de los niños de la comunidad de Quilloac del cantón cañar 2021", cuyo objetivo consistía en conocer la relación entre la conducta alimentaria y el estado nutricional de los niños/as entre 5 a 11 años de la comunidad de Quilloac. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo y se utilizó los cuestionarios: CEBQ y de factores socioeconómicos, aplicados a los tutores de una muestra de 193 niños/as de diferentes sectores de la comunidad. Los resultados mostraron que al 52% de los niños/as presentan normopeso y el 48% muestran

alteración de su estado nutricional por sobrepeso u obesidad, el análisis de varianza indicó diferencias significativas en las medias de las subescalas del cuestionario de conducta alimentaria CEBQ según categorías de índice de masa corporal para la edad particularmente para los rasgos proingesta. Concluyeron que la dimensión proingesta de la conducta alimentaria está relacionada con la alteración del estado nutricional de los niños/as, los comportamientos alimentarios, manifestados por alta tendencia al deseo de comer constantemente, el deseo de consumir bebidas azucaradas, etc., está relacionado al estado nutricional de sobrepeso y obesidad de los niños /as de la Comunidad de Quilloac.

El estudio mencionado proporcionó un aporte teórico a esta investigación, dado que permitió observar cómo se utiliza el cuestionario CEBQ y cómo esta herramienta ayuda a evaluar y comprender las dimensiones que componen el comportamiento alimentario. Por lo tanto, se consideró aplicarla en este estudio.

La siguiente investigación a nivel nacional, es un trabajo de titulación de Vinueza (2023), desarrollado en Ecuador y titulado “Comportamiento alimentario en una familia del suroriente de Quito”, el objetivo principal fue conocer el comportamiento alimentario en una familia del suroriente de Quito. Este estudio fue cualitativo observacional, y se obtuvo la información mediante una entrevista en la cual se utilizó un cuestionario sobre el comportamiento alimentario. El resultado obtenido fue que el comportamiento alimentario está condicionado por diferentes factores como: psicológicos, sociales, culturales y económicos, los cuales se ven relacionados por las preferencias, disponibilidad, accesibilidad y economía. Se concluyó en esteestudio que la familia tiene un comportamiento alimentario saludable y conocimientos adecuados sobre la alimentación.

El estudio mencionado anteriormente, brindó un aporte teórico y de la variable, debido a que proporciona información enriquecedora del comportamiento alimentario y los principales factores que influyen en las elecciones y prácticas alimentarias, como el conocimiento sobre alimentación saludable y el entorno en el que se relacionan.

El comportamiento alimentario ha sido objeto de numerosas investigaciones como las mencionadas anteriormente, las cuales lo relacionan a diferentes dimensiones que lo van adaptando a lo largo de vida, mediante varias conductas como hábitos y a su vez influyen en decisiones en cuanto a preferencias y elecciones alimentarias. Además, de examinar cómo dicho comportamiento puede beneficiar o afectar el estado de salud, por lo cual, el estudio de este tema permite una comprensión clara para abordar el tema descrito.

Bases teóricas

Con respecto a este apartado, Arias (2012) establece que "Las bases teóricasimplican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado"(pág. 107). A continuación, se presenta el desarrollo de las bases teóricas de los diferentes elementos que componen el comportamiento alimentario de los infantes, permitiendo de esta manera comprender el problema de esta investigación, la cual se sustenta mediante información bibliográfica confiable.

Alimentación

En el contexto de esta investigación, resulta fundamental establecer una definición clara y precisa del término alimentación, tal como lo señala Hurtado (2013):

> (…) es el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior que nos aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida. Es un acto voluntario y consciente y por lo tanto, susceptible de educación. (pág. 1)

Además, con el objetivo de otorgar mayor profundidad a esta definición, se destaca lo siguiente:

> La alimentación, en todas sus variantes culturales y en un sentido amplio, define la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macronutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Éstas se hallan influenciadas por numerosos factores, como el sexo, la edad, el estado fisiológico (el embarazo, la lactancia y el crecimiento), la composición corporal, la actividad física y las características específicas de cada individuo. (Calañas-Continente, 2005, pág. 8)

La alimentación es un proceso consciente y voluntario mediante el cual las personas ingieren alimentos que satisfacen sus necesidades nutricionales, desempeñando así

un papel importante en la salud. Además, el consumo de alimentos también está determinado por factores específicos de cada persona.

Alimentación infantil

En relación con la alimentación en los niños, según Zamora, et al (2019), “La alimentación es uno de los pilares fundamentales en la salud de los niños, a través, de ella reciben la energía y los nutrientes necesarios para su desarrollo” (pág. 935). Otro aspecto importante a tener a consideración es:

> La alimentación y nutrición adecuada durante la primera infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo óptimo del potencial humano completo de cada niño/a; este período comprende, principalmente desde el nacimiento hasta los dos años de edad en donde se presenta una “ventana de tiempo crítica” para lograr un crecimiento y desarrollo óptimos (Ministerio de Salud Pública, 2013, pág. 10).

La alimentación desempeña un papel crucial desde edades muy tempranas. Es fundamental proporcionar alimentos saludables para asegurar un correcto crecimiento físico y desarrollo cognitivo en los primeros años de vida de los niños y a lo largo de toda la vida.

Proporcionar una alimentación saludable en la infantil es fundamental para mantener un buen estado de salud, siendo así que el Ministerio de Educación (2021) establece que:

> Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, debe ser: variada (alimentos, presentación y preparación), poseer niveles nutricionales que se ajusten a las características de los niños y estar repartida a lo largo del día. (pág. 4)

La alimentación equilibrada permite que los niños obtengan todos los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento físico y cognitivo. Una dieta variada y completa también contribuye a prevenir enfermedades y establecer hábitos alimentarios saludables desde temprana edad que perduraran a lo largo de toda la vida.

Además, la alimentación debe estar compuesta por los diferentes grupos de nutrientes, dentro de los cuales las señala el mismo autor:

> Las proteínas desempeñan un papel crucial en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía que permite a los niños aprender y desarrollar sus actividades diarias. Las fibras son alimentos de origen vegetal

> que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa sobre todo de las frutas y sirven como regulador intestinal. Las grasas tienen tres funciones principales: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los minerales que tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos, dentro de sus principales funciones está la formación de huesos y dientes, así mismo el agua también forma parte de los hábitos alimentarios saludables. Por último, las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo. (pág. 4)

Incluir los alimentos energéticos, constructores, protectores, reguladores e hídricos en la alimentación de los niños es crucial para mantener un buen estado de salud y nutrición. Esto asegura que se cumplan los requerimientos nutricionales y se evite cualquier tipo de malnutrición.

Comportamiento alimentario

El comportamiento alimentario en la investigación de López-Espinoza, et al (2018) indican que “el estudio e investigación del comportamiento alimentación es entendido como la conjunción de saberes y conocimientos relacionados con todo lo que hacen los organismos para alimentarse” (pág. 113). De manera que, las experiencias relacionadas con la alimentación que vive cada individuo influyen en cómo se alimentará a lo largo de su vida. Conforme a ello, Oyarce, Valladares, Elizondo-Vega, & Obregón (2016) expresan que:

> Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. Además de las influencias sociales, se ha señalado que las influencias genéticas y de ambiente familiar compartido, tienen un impacto relevante sobre el patrón de ingesta, la conducta alimentaria y la obesidad infantil. (pág. 1464)

Por esta razón, el comportamiento alimentario es un área de estudio bastante amplio que puede conceptualizarse como un constructo, ya que en él influyen dimensiones como los diferentes tipos de conductas relacionadas con la alimentación y factores que van desde lo social hasta lo biológico, las cuales se ven relacionadas entre sí. Por ende, “el comportamiento alimentario es demasiado complejo e involucra muchas variables en su construcción y desarrollo” (Jimeno-Martínez A. , Maneschy, Rupérez, & Moreno, 2021, pág. 61). Esto deja entrever, que se deben tomar en cuenta los diferentes indicadores que componen el comportamiento alimentario para tener una percepción más completa del mismo.

Conducta alimentaria

En cuanto a la conducta alimentaria, según Osorio, Weisstaub, & Castillo (2002) “Se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos” (pág. 1). Esto quiere decir que la conducta alimentaria es un conjunto de acciones que se realizan al momento de consumir los alimentos, lo cual implica que estos indicadores forman parte de la conducta.

Conducta alimentaria infantil

La conducta alimentaria se forma mediante los conocimientos adquiridos en la niñez, tal como lo indican Osorio, Weisstaub, & Castillo (2002) “En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida” (pág. 1). Por lo tanto, el entorno en el que se rodean los niños influirá en su conducta al momento de alimentarse, según López-Espinoza, et al (2018):

> (…) la conducta alimentaria es un mecanismo que puede influir en la forma en que otras personas se comportan. Por ejemplo, la manera en que los adultos de una familia se alimentan tiene un impacto significativo en la cantidad, calidad y modalidad de la alimentación de los niños. (pág. 107)

Lo mencionado anteriormente, indica que los niños tienden a copiar las acciones que ven en los demás e imitar la manera en que se alimenta su familia y su entorno cercano.

Hábitos alimentarios

En relación a los hábitos alimentarios, Barriguete (2017) señala que “Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos” (pág. 2). En este sentido, las acciones repetitivas que se realizan a la hora de consumir los alimentos se convierten en hábitos que se efectuarán de forma inconsciente día tras día e influirán en que, como y donde se alimentan las personas.

La familia juega un papel importante en la formación de los hábitos, ya que como lo señala Moreno & Galiano (2015) “Las comidas en familia proveen una oportunidad para que los niños aprendan hábitos saludables de alimentación y empiecen a apreciar los aspectos sociales de la comida” (pág. 272). Esto indica la importancia y responsabilidad que tienen los padres o cuidadores de los niños de formar y fomentar buenos hábitos de alimentación desde la infancia. Así mismo, este autor menciona en relación con los hábitos alimentarios saludables que “A la hora de la comida, se deben evitar las distracciones, se debe comer en el área designada para comer, y el niño debe tener un comportamiento adecuado en la silla” (pág. 272). Es fundamental promover buenos hábitos alimentarios en los niños para que estos se mantengan a lo largo de su vida y se cree una buena relación con los alimentos.

Uno de los hábitos alimentarios que se relaciona al desarrollo de conductas negativas es mirar la televisión a la hora de comer, ya que tal como lo señala MedlinePlus (2023):

> Los anuncios y otras propagandas de la televisión pueden llevar a los niños a hacer elecciones de alimentos malsanos. La mayoría de las veces, los alimentos en los anuncios dirigidos a los niños son ricos en azúcar, sal o grasas. Además, los niños comen más cuando están mirando la televisión, sobre todo si ven anuncios de alimentos. (pág. 1)

En este sentido, es de suma importancia que los niños limiten el uso de los dispositivos electrónicos durante las comidas para evitar que su alimentación se vea afectada y a su vez se fomenten hábitos alimentarios saludables y una mejor interacción familiar.

Preferencias alimentarias

Las preferencias alimentarias según Ceballos (2018) son aquellas que “implican una situación de elección y se refiere a cuál de entre dos o más alimentos puede ser elegido, diferenciándose del gusto en que la preferencia hace referencia a una respuesta afectiva a los alimentos” (pág. 1). Estas preferencias se determinan según los gustos o experiencias de las personas con los alimentos, los cuales repercutirán en la selección y consumo.

Las preferencias alimenticias determinan la alimentación de los niños, tal como lo indica Brown (2014) “Prefieren de manera natural sabores dulces y un poco salados,

y por lo general rechazan los ácidos y amargos" (pág. 281). A su vez, también señala que "la influencia de los padres debe centrarse de manera positiva en el desarrollo de las preferencias alimenticias del niño y los patrones de selección de diversos alimentos acordes con una dieta saludable" (pág. 283). En este sentido, los padres y cuidadores juegan un rol importante en cuanto a las preferencias de los niños, ya que ellos son los que proporcionan los alimentos, por lo tanto, deben procurar que estos alimentos sean de la mejor calidad nutricional.

Las preferencias alimentarias de los niños de 1 a 5 años están influenciadas por una combinación de factores genéticos, exposición temprana a diversos alimentos, modelado parental y el entorno social. Los niños suelen mostrar una preferencia innata por los sabores dulces y aversión a los sabores amargos, influencias que pueden ser modificadas a través de la repetición y la presentación atractiva de alimentos saludables. Estrategias como la introducción temprana y repetitiva de frutas y verduras, involucrar a los niños en la preparación de comidas y crear un ambiente positivo para comer pueden mejorar la aceptación de alimentos saludables. Estudios recientes destacan la importancia de estas prácticas en el desarrollo de preferencias alimentarias y hábitos alimenticios saludables en la infancia temprana.

Selección de alimentos

La selección de alimentos en relación con lo expuesto por Vélez & Gracia (2003):

> Es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que establecen la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incluyen tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios masivos de comunicación, entre otros. El individuo tiene intenciones de consumir productos alimenticios de acuerdo con su gusto por ciertos sabores y a las necesidades de algunos nutrientes. (pág. 2)

Es decir, la selección de alimentos implica la decisión de consumir ciertos alimentos, influenciada por experiencias previas o el acceso a determinados alimentos. Algunas personas eligen sus alimentos basándose en sus gustos personales. Por ejemplo, alguien podría preferir alimentos dulces en lugar de salados.

En cuanto a la selección de alimentos de los niños según Vásquez-Garibay & Romero-Velarde (2008) indica que "en la etapa escolar tienen mayor libertad de elegiralimentos, y durante los años escolares comen al menos una comida al día fuera del

hogar. Esta selección, así como la decisión de consumir bocadillos, impactan en su calidad dietética" (pág. 608). Durante esta etapa de la vida de los niños, es importante asegurarse de que reciban una variedad de alimentos saludables, ya sea en sus hogares o en el centro de educación al que asisten, para evitar el consumo excesivo de alimentos chatarra.

Los niños deberían tener la oportunidad de elegir la cantidad de alimento que van a ingerir, ya que tal como recomiendan Haines, et.al (2019) "los niños deben tomar sus propias decisiones alimentarias participando en la planificación del menú y la preparación de alimentos. Además, se debe evitar estilos de alimentación excesivamente controladores o indulgentes" (pág. 127). Esta autonomía que se le da a los niños a la hora de comer podría asegurar el desarrollo de una buena relación con los alimentos y de conductas alimentarias adecuadas.

Ingesta

La ingesta alimentaria según Briones (2022) "es un proceso voluntario y educable, durante la digestión los alimentos se degradan proporcionando nutrientes que participan en el metabolismo orgánico" (pág. 6). Con respecto a lo mencionado anteriormente, la ingesta viene siendo la parte donde los individuos consumen los alimentos diarios y estos son incorporados al organismo.

De la misma manera Vásquez-Garibay & Romero-Velarde (2008) indican que:

> La ingestión de frutas, verduras y cereales son fundamentales en el ofrecimiento de una dieta saludable. Es conveniente que los postres, dulces, bebidas azucaradas y los bocadillos salados se ofrezcan sólo ocasionalmente. Es mejor ofrecer bocadillos nutritivos apropiados a la edad del niño tales como fruta, barras de cereal integral, queso y yogurt. (pág. 607)

El consumo de alimentos no saludables debe ser limitada en los niños, ya que como lo señala el mismo autor:

> Infortunadamente, los jugos de frutas y los refrescos, incluyendo las bebidas con sabor a frutas y los refrescos carbonatados, son consumidos cada vez con más frecuencia por los niños pequeños. Los refrescos en particular han desplazado a la leche en la dieta, lo cual puede tener un impacto negativo en la ingestión de nutrimentos, particularmente el calcio. (pág. 607)

De esta manera, ambas citas muestran la importancia de la ingesta de alimentos saludables en los infantes para fomentar un desarrollo y crecimiento adecuado, al evitar el consumo frecuente de alimentos perjudiciales como postres demasiado

dulces, snacks o refrescos azucarados, ya que esto puede desencadenar un rechazo al consumo de alimentos naturales y provocar deficiencias de nutrientes.

La ingesta alimentaria en niños es fundamental para su crecimiento y desarrollo. Durante esta etapa, las necesidades nutricionales son altas debido al rápido crecimiento y desarrollo cerebral. La literatura señala que una dieta balanceada rica en frutas, vegetales, proteínas, granos enteros y lácteos es crucial. Estudios han demostrado que las deficiencias nutricionales en esta edad pueden afectar negativamente el desarrollo cognitivo y físico. Además, las prácticas alimentarias en la infancia temprana influyen en las preferencias y hábitos alimentarios a largo plazo. Por ejemplo, la exposición repetida a alimentos saludables y la participación en la preparación de comidas pueden fomentar patrones alimentarios positivos. La evidencia sugiere que un enfoque multidisciplinario, que incluya educación nutricional para los padres y el entorno escolar, es efectivo para mejorar la ingesta alimentaria de los niños.

Factor psicológico

Los factores psicológicos desempeñan un papel fundamental en la vida de las personas, tal y como Bernal-Gómez, et al (2022) indican que “Las emociones son factores psicológicos que modifican algunos aspectos de la alimentación, como el apetito; lo que se refleja tanto en incrementos como en disminuciones de la ingesta de alimentos y bebidas” (pág. 81). Este factor moldea la forma en que la persona responde a la situación de elección frente a la ingesta de los alimentos.

La alimentación emocional en los niños según DKV (2018) “se refiere a situaciones en las que los niños identifican la comida con determinados estados de ánimo, llevándoles esa percepción a comer en exceso o tener conductas alimentarias inadecuadas” (pág. 1). La alimentación emocional está estrechamente relacionada con conductas alimentarias inadecuadas, ya que las emociones pueden influir de manera significativa en lo que los niños eligen comer.

En este contexto, tal como lo señala Palomino-Pérez (2020) “Las emociones tendrían un papel en la elección, calidad y cantidad de alimentos ingeridos, lo que llevaría al

aumento o disminución del peso corporal" (pág. 1). Asimismo, también menciona que es importante definir a las emociones como:

> Un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión: la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación o velocidad con que se ingieren. (pág. 287).

Por tanto, las emociones pueden desempeñar un rol importante a la hora de consumir los alimentos, por lo que es crucial establecer un ambiente positivo en la alimentación de los niños y vigilar su estado emocional para prevenir comportamientos alimentarios negativos.

Por otro lado, una de las prácticas alimentarias más comunes es obligar a los niños a comer, sin embargo tal como lo explican González-Torres, Esqueda-Sifuentes, & Vacio-Muro (2018) mediante su análisis bibliográfico:

> las prácticas de control coercitivo no toman en cuenta las necesidades de los niños y sólo se centran en el objetivo de los padres, quienes pretenden dominar, imponer o presionar al niño y, en ellas, se incluyen la restricción, la presión para comer, las amenazas, los sobornos y el uso del alimento para controlar emociones. (pág. 131)

Ante esto, el uso de estos métodos podría conllevar efectos negativos para la salud y la alimentación de los niños, desarrollando problemas alimentarios. Asimismo, la presión o coerción para comer impediría que los niños tengan y desarrollen una autorregulación adecuada en el consumo de los alimentos.

Factor biológico

Lo señalado por Téllez (2020) en relación con este factor menciona que:

> Como principal factor para la ingesta de alimentos se considera el factor biológico ya que el impulsor de la alimentación es el hambre, pero también se desprenden otros aspectos como el apetito y lo sensorial, que se relacionan debido a que la textura, el aspecto, el sabor y el olor de los alimentos (…). (pág. 11)

En este contexto, se entiende que el factor biológico interactúa con otros aspectos, como el hambre y el apetito. Estos, a su vez, se ven determinados por los gustos o preferencias que cada persona tiene por los alimentos.

El factor biológico en la alimentación infantil abarca una variedad de elementos que afectan el desarrollo y la salud de los niños, especialmente entre 1 y 5 años. Este período es crucial ya que se establecen las bases para el crecimiento físico, el

desarrollo cognitivo y la formación de hábitos alimentarios. Los factores biológicos incluyen necesidades nutricionales específicas para el crecimiento, la maduración del sistema digestivo, el desarrollo del gusto y la influencia genética en las preferencias alimentarias. Según la literatura, una adecuada ingesta de macronutrientes y micronutrientes durante estos años críticos está asociada con un mejor rendimiento cognitivo y menor riesgo de enfermedades crónicas en la adultez.

Factor sociocultural

El factor sociocultural según Dip (2019) indica que “Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos (...)” (pág. 2). De igual manera, también menciona que:

> Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo: en los colegios, en el trabajo y en restaurantes. El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar la elección de alimentos, ya que hay que limitarse a las opciones que se ofrecen en dichos lugares. (pág. 2)

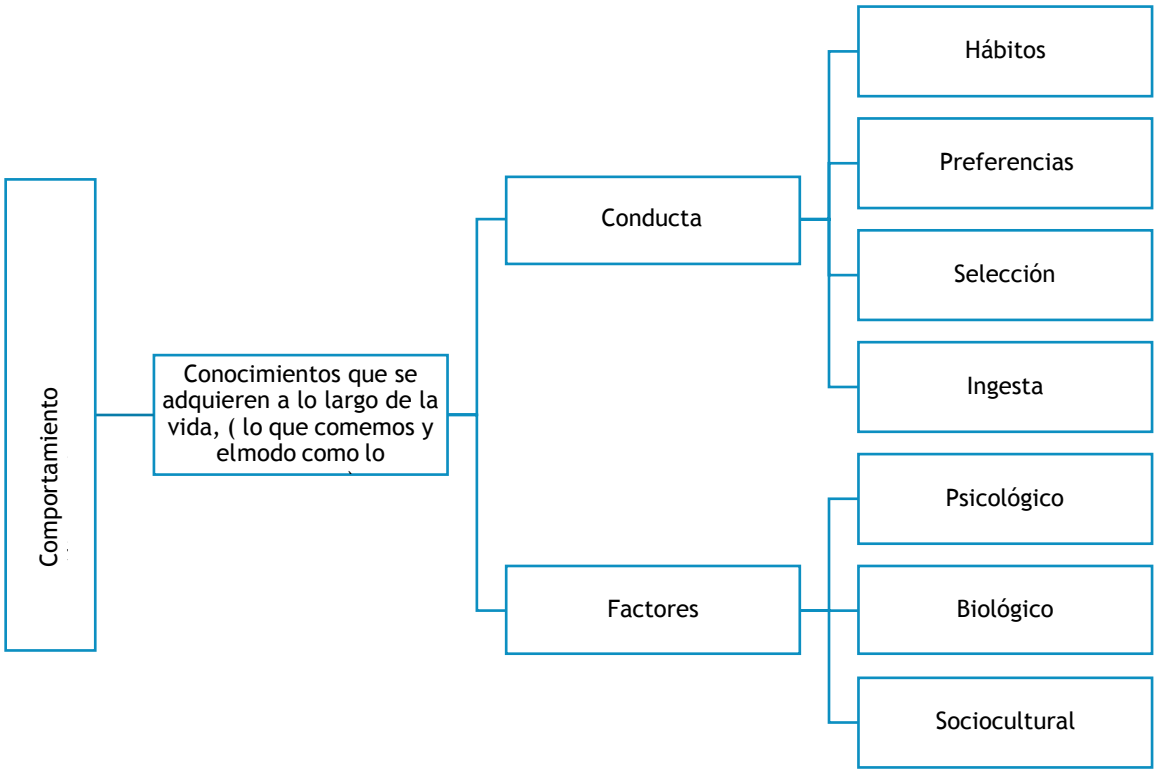
En este sentido, el factor biológico se relaciona con cómo el entorno social y cultural de cada persona determina la formación de hábitos y la elección de alimentos. De cierta forma, estas elecciones se ven condicionadas por las opciones disponibles en el entorno.

La participación de los padres de los niños en su alimentación juega un papel importante, ya que como menciona Osorio, Weisstaub, & Castillo (2002) “La madre alimenta al hijo de acuerdo a sus valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias” (pág. 1). Las acciones de la madre con respecto a la alimentación, al ser la persona que comúnmente ofrece los alimentos, puede condicionar la formación de las conductas alimentarias en los niños.

Se sugiere que las comidas sean ofrecidas siempre en el mismo lugar, en un ambiente agradable y tranquilo y, si es posible, preferiblemente por la misma persona. Las rutinas contribuyen a que el niño organice sus patrones de interacción social. Es importante respetar estrictamente el horario de las comidas, ya que el niño tiene un

ritmo biológico para sus necesidades y evita que sienta inquietud y ansiedad (Ministerio de Salud Pública, 2013).

Gráfica 1. Interpretación del comportamiento alimentario



Elaborado por: Flores & Sánchez

Con base en: (López-Espinoza, y otros, 2018); (Saucedo-Molina & Unikel Santoncini, 2010); (Osorio, Weisstaub, & Castillo, 2002).

Fundamentación legal

La fundamentación legal se describe por Palella & Martins (2012) como “la normativa jurídica que sustenta el estudio. Desde la carta magna, las Leyes Orgánicas, las resoluciones, decretos, entre otros” (pág. 35). Por lo mencionado anteriormente, esta investigación se sustentó en normativas legales del Ecuador, mismas que toman relación con el tema de estudio.

La Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona en el artículo 32 que:

> La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Por tal motivo, esta investigación se alinea con estos preceptos legales al buscar democratizar el derecho a la alimentación, lo cual en los niños es un derecho fundamental para su crecimiento y desarrollo adecuado.

El Código de la Niñez y Adolescencia (2003) indica que el "Estado debe garantizar que todos los niños y niñas en la medida de lo posible puedan recibir lactancia materna desde el nacimiento y que los centros de desarrollo infantil cumplan con lo estipulado y brinden alimentos altamente nutritivos que contribuyan a su crecimiento y desarrollo". Es importante considerar esta normativa, ya que en el contexto de esta investigación el análisis y aplicación de las disposiciones del código son cruciales para abordar la investigación sobre el comportamiento alimentario de los niños relacionada con su bienestar en el Ecuador.

La Ley Orgánica de Salud (2006) en su artículo 16 establece que "El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. De este modo se podrá prevenir trastornos y desórdenes alimentarios". Este artículo sustenta esta investigación, ya que impulsa y pretende fomentar conocimientos y prácticas alimentarias adecuadas considerando la cultura, tradiciones y una alimentación saludable.

En esta investigación se ha adoptado un enfoque riguroso para garantizar el cumplimiento de los principios éticos de la investigación, la cual según Mager & Galandini (2020) indican que "Cualquier investigación debe respetar una serie de principios éticos, especialmente cuando en ella participan personas que pueden verse afectadas por ese proceso". En concordancia con lo expuesto anteriormente se debe obtener el consentimiento informado de los participantes ya que es "esencial que la

persona participante en la investigación entienda el propósito de esta, sea consciente de que siempre puede decidir no participar, y sepa que puede plantear sus dudas o preguntas en cualquier momento". Es así como se reconoce la importancia de respetar y proteger a los participantes que contribuyeron en el estudio realizado. Esto permite fortalecer la integridad y credibilidad de esta investigación.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

El presente capítulo describe la metodología utilizada en este estudio, y abarca según Arias (2012) "(…) el tipo o tipos de investigación, las técnicas y los instrumentos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el "cómo" se realizará el estudio para responder al problema planteado" (pág. 110). Por lo cual, en este apartado se detalla la metodología empleada para dar respuesta a la interrogante de investigación y alcanzar los objetivos previstos en la misma. Se estructura sistemáticamente en los siguientes componentes: naturaleza de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y finalmente técnicas para el análisis de los datos.

Naturaleza de la investigación

La investigación se ubica dentro del paradigma positivista, el cual, según Hernández, Fernández, & Baptista (2014), se define como la "Búsqueda de la objetividad como característica de las pruebas, mediante la medida y cuantificación de los datos, que implica la neutralidad del investigador, que adopta una postura distante, no interactiva" (pág. 586). Conforme a ello, el presente estudio se enfoca en observar y abordar la problemática del comportamiento alimentario de los niños de manera objetiva. Para ello, se han utilizado datos objetivos confiables obtenidos a través de instrumentos confiables.

Por consiguiente, el enfoque de este estudio es cuantitativo y se caracteriza por el uso de métodos y técnicas estadísticas para la recolección de datos, así como lo señalan Hernández, Fernández, & Baptista, (2014) "Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías" (pág. 4). En el contexto de esta investigación, se llevó a cabo un análisis del comportamiento alimentario de los infantes utilizando un cuestionario. A través de este instrumento, se recopilaron datos que serán procesados estadísticamente, lo que permitió que los resultados obtenidos fueran confiables y válidos.

Esta investigación se ubica en el nivel descriptivo, el cual como lo indica Arias (2012):

> Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere (pág. 24).

En el contexto de esta investigación, el nivel descriptivo se centra en explicar los datos recopilados sin realizar inferencias o análisis más profundos. Lo que permite exponer una imagen general de los comportamientos alimentarios observados en la población infantil.

El diseño de esta investigación es no experimental, ya que se adapta a lo mencionado por Hernández, Fernández, & Baptista (2014) que lo definen como los "Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlo" (pág. 152). Asimismo, se establece como de tipo transversal, lo que, según los mismos autores mencionan que son "(…) investigaciones que recopilan datos en un momento único" (pág. 154). Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se ajusta al diseño no experimental. Debido a que se centra en la observación y recopilación de datos sin intervenir activamente en el proceso. Cabe señalar, los datos obtenidos se obtuvieron a principios de junio del 2024.

Según lo planteado anteriormente, se considera la investigación de campo, según Arias (2012) menciona que:

> La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. (pág. 31).

Puesto que, el presente estudio se realizó para analizar el comportamiento alimentario de los niños del Centro de Desarrollo Infantil "Guagua Kids", lugar donde se recolectaron los datos. Además, el cuestionario aplicado fue dirigido a los padres de los niños de entre 1 a 5 años de edad de este centro.

Población y muestra

En este apartado se establece al grupo específico al que se dirige la investigación, según lo indicado por Arias (2012) "Es un conjunto finito o infinito de elementos con

características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio" (pág. 81). En esta investigación la población está conformada por un grupo de 30 de niños y niñas de entre 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil "Guagua Kids", esta viene siendo una población finita. Debido al tamaño de la población, que es menor a 100 personas, no se aplicó la fórmula de muestreo.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de la encuesta

En esta sección de la investigación actual se describe la técnica de la encuesta, tal como es definida por Arias (2012) como el "procedimiento o forma particular de obtener datos o información. Las técnicas son particulares y específicas de una disciplina, por lo que sirven de complemento al método científico, el cual posee una aplicabilidad general" (pág. 67). Por esta razón, la encuesta se utilizó como técnica de recolección de datos la cual es definida por el mismo autor como "una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular" (pág. 72). Por este motivo, se utilizó la encuesta para obtener datos objetivos sobre el comportamiento alimentario de los niños.

Cuestionario

De acuerdo a lo anterior, se utilizó el cuestionario como instrumento seleccionado, para la obtención de datos que se relacionan con el problema investigado. Este cuestionario es definido por Arias (2012) como "la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario autoadministrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador (pág. 74). El cuestionario que se elaboró fue adaptado y tomó como referencia al Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ), por lo que el nuevo cuestionario pasó por un proceso de validación y confiabilidad para garantizar su utilidad. Este cuestionario se enfocó en el comportamiento alimentario de los niños e incluyó 28 preguntas que abarcan las

dimensiones de conducta y los factores influyentes de la misma, y se distribuyen respectivamente en indicadores como: hábitos, preferencias, selecciones e ingesta de alimentos, factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Para la puntuación de cada pregunta se utilizó una escala Likert, con un puntaje del 1 al 5, con la siguiente interpretación. 1: nunca, 2: rara vez, 3: algunas veces, 4: frecuentemente, 5: siempre.

Operacionalización de la variable

La variable

La presente investigación considera como variable al comportamiento alimentario de los niños y niñas del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids”.

Tabla 1 *Cuadro de la operacionalización de la variable*

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Ítems	Fuente (opcional)
Comportamiento alimentario	Se define como los conocimientos que tiene un individuo, siendo estos lo que definen las acciones y estrategias que utilizan a la hora de alimentarse, esta contempla la conducta, que se exterioriza a través de los hábitos, preferencias y las formas en que se establece la ingesta.	Conducta	Hábitos	1	Cuestionario
				2	
				3	
				4	
			Preferencias	5	
				6	
				7	
				8	
			Selección	9	
				10	
				11	
				12	
			Ingesta	13	
				14	
				15	
				16	
		Factores	Psicológico	17	
				18	
				19	
				20	
			Biológico	21	
				22	
				23	
				24	
			Sociocultural	25	
				26	
				27	
				28	

Validez y confiabilidad

Validez

La validez según Hernández, Fernández, & Baptista (2014), “Se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (pág. 200). Por tanto, fue fundamental establecer la validez del instrumento utilizado, el cual fue el cuestionario, ya que según Arias (2012) “La validez del cuestionario significa que las preguntas o ítems deben tener una correspondencia directa con los objetivos de la investigación. Es decir, las interrogantes consultarán sólo aquello que se pretende conocer o medir” (pág. 79). Lo anterior, al ser aplicado, garantizó que las respuestas obtenidas del cuestionario fueran confiables y precisas, ya que las respuestas reflejaron cual es el comportamiento alimentario de los niños, lo que fue fundamental para obtener resultados significativos en la investigación.

La presente investigación empleó la técnica de juicio de experto para validar el instrumento adaptado, que tal como lo menciona Palella & Martins (2012):

> En la mayoría de los casos se recomienda determinar la validez mediante la técnica del juicio de experto, que consiste en entregarle a tres, cinco o siete expertos (siempre números impares) en la materia objeto de estudio y en metodología y /o instrucción de instrumentos un ejemplar del (los) instrumento (s) con su respectiva matriz de respuesta acompañada de los objetivos de la investigación, el sistema de variables y una serie de criterios para calificar las preguntas. Los expertos revisan el contenido, la redacción y la pertinencia de cada reactivo, y hacen recomendaciones para que el investigador efectúe las debidas correcciones, en los casos que lo consideren necesario (pág. 161).

Dado lo expuesto, el cuestionario adaptado fue sometido a evaluación por tres expertos: uno especializado en metodología de investigación y dos con conocimientos en la materia. Estos expertos llegaron a la conclusión de que las preguntas no presentaban sesgos y eran apropiadas para el tema de estudio.

Confiabilidad

La confiabilidad es definida por Palella & Martins (2012), “como la ausencia de error aleatorio en un instrumento de recolección de datos” (pág. 165). Además, también indica que la precisión de una medida es lo que asegura su repetibilidad (si se repite, siempre da el mismo resultado). Dentro de la confiabilidad de los instrumentos existen

diversos factores, así cinco de ellos son el número de preguntas cortas del cuestionario, este está conformado por múltiples preguntas con cada uno de los indicadores establecidos. Por este motivo, el cuestionario diseñado y revisado por los expertos muestra una confiabilidad y validez óptima, además se puede comenzar a aplicarlo.

A partir de lo expuesto anteriormente, es importante definir la confiabilidad de tipo consistencia interna, acorde a lo manifestado por Durán & Lara (2021) “se refiere al grado en que los ítems, puntos o reactivos que hacen parte de una escala se correlacionan entre ellos, la magnitud en que miden el mismo constructo” (pág. 2). Por lo tanto, la confiabilidad se determinó a través de la técnica de consistencia interna, particularmente se calculo el coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo como resultado un coeficiente de 0,803 lo que indica que los resultados del instrumento son altamente confiables.

Técnica de análisis de datos

Este apartado es definido según Arias (2012) como:

> En este punto se describen las distintas operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan: clasificación, registro, tabulación y codificación si fuere el caso. En lo referente al análisis, se definirán las técnicas lógicas (inducción, deducción, análisis-síntesis), o estadísticas (descriptivas o inferenciales), que serán empleadas para descifrar lo que revelan los datos recolectados (pág. 111).

En la presente investigación los datos fueron clasificados y registrados en tablas, permitiendo una organización clara y sistemática de la información recolectada. Posteriormente, se realizó la tabulación de los datos para facilitar el análisis numérico, lo que permitió identificar las conductas y factores que influye en el comportamiento alimentario de los niños de 1 a 5 años en el Centro de Desarrollo Infantil 'Guagua Kids'. La codificación de las respuestas del cuestionario permitió una interpretación precisa de los resultados, en la recolección de datos de cada una de las preguntas que se utilizó en el cuestionario, contribuyendo a una comprensión más detallada de cómo estos comportamientos pueden influir en el desarrollo y crecimiento adecuado de los niños.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo, se presenta la información recopilada y estructurada en dos secciones en función de los objetivos planteados. En la primera se exponen los resultados con respecto a la revisión bibliográfica, la cual proporcionó información acerca del comportamiento alimentario, sus dimensiones e indicadores. En la segunda, se aplicó un cuestionario acerca del comportamiento alimentario de los niños y niñas del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids”, los cuales fueron recolectados desde la percepción de los padres y/o representantes. Luego de la interpretación de los datos, se elaboró la propuesta de recomendaciones alimentario-nutricionales acerca del comportamiento alimentario infantil.

Resultados revisión documental

Para llevar a cabo esta revisión documental, misma que es un proceso en la cual se pretende buscar y obtener información con la finalidad de generar nuevos conocimientos (Arias, 2012). En este sentido, se siguió un proceso riguroso de aplicación y sistematización de la información obtenida, donde se respondió al primer objetivo específico de la investigación y de esta manera se obtuvo una mejor comprensión acerca del tema de estudio.

Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas y científicas reconocidas, tales como PubMed, Scopus, y Google Scholar, utilizando palabras clave y términos específicos relacionados con el tema de estudio. De lo que se deriva la siguiente tabla:

Tabla 2. Revisión Documental

DOCUMENTO	TIPO	ANÁLISIS
Investigaciones en comportamiento alimentario: reflexiones, alcances y retos.	Libro	El comportamiento alimentario estudia el por qué las personas eligen ciertos alimentos y patrones de alimentación, lo cual se relaciona con la conjunción de saberes y conocimientos que conforman la vida de las personas. Dicho

DOCUMENTO	TIPO	ANÁLISIS
Autores: Antonio López-Espinoza, Alma Gabriela Martínez Moreno, Virginia Gabriela Aguilera-Cervantes **Año:**2018		comportamiento está conformado por procesos como los hábitos, las preferencias, la selección e ingesta.
Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. **Autores:** Teresita de Jesús Saucedo-Molina y Claudia Unikel Santoncini **Año:**2010	Artículo científico	La conducta alimentaria está influenciada por factores externos a las personas, motivados por una respuesta biológica, psicológica y sociocultural, todas estas vinculadas con la ingestión de alimentos.
Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. **Autores:** Jessica Osorio, Gerardo Weisstaub, Carlos Castillo. **Año:**2002	Artículo científico	La conducta alimentaria se relaciona con los hábitos alimenticios, la selección de alimentos, las preparaciones culinarias y la ingesta de alimentos. El desarrollo de la conducta alimentaria involucra componentes fisiológicos que regulan la ingesta, el crecimiento y el desarrollo de los niños, así como factores psicológicos, culturales y sociales.
Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. **Autores:** Adriana Ivette Macias, Lucero Guadalupe Gordillo, Esteban Jaime Camacho **Año:**2012	Artículo científico	Los hábitos alimentarios se forman en la infancia y se adquieren dentro del entorno familiar y social, estos tienen una influencia significativa en la dieta y las conductas alimentarias de los niños. Además, se refieren a patrones recurrentes de comportamiento individuales y colectivos relacionados con qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué y quién consume los alimentos
Una revisión de los determinantes familiares	Artículo	La selección de alimentos en los niños influye en el tipo de alimentos que

DOCUMENTO	TIPO	ANÁLISIS
y sociales de los patrones alimentarios y la calidad de la dieta de los niños. **Autores:** Heather Patricio, Teresa A Nicklas **Año:**2005		consumen como en la cantidad que ingieren, así mismo los padres también juegan un papel significativo en el desarrollo del comportamiento alimentario.
Rol de la emoción en la conducta alimentaria. **Autores:** Ana María Palomino-Pérez **Año:**2020	Artículo científico	Las emociones influyen significativamente en la elección de alimentos. Los estados emocionales negativos pueden contribuir a un mayor consumo de alimentos, mientras que las emociones positivas pueden fomentar la selección de opciones más saludables.
Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. **Autores:** Anaya Elena, Álvarez Gallego Mónica **Año:** 2018	Artículo científico	Las preferencias alimentarias se relacionan con el gusto y las aversiones individuales hacia ciertos alimentos y bebidas. Estas preferencias son influidas por una combinación de factores biológicos, psicológicos, culturales y ambientales, y juegan un papel crucial en la elección de los alimentos que una persona consume regularmente.
Efecto de la percepción sensorial de los alimentos sobre el apetito y la ingesta de alimentos: una revisión de estudios en humanos. **Autores:** L Sorensen**,** P. Moller. **Año:** 2003	Artículo científico	La ingesta alimentaria se refiere al acto de consumir alimentos y bebidas, y a la cantidad total de nutrientes y energía que una persona obtiene a través de su dieta. Este término abarca todos los alimentos y líquidos consumidos durante un período específico, generalmente un día. La ingesta alimentaria es un concepto clave en la nutrición y la dietética, ya que influye directamente en la salud y el bienestar de una persona.
Enfoques socioculturales de la alimentación. **Autores:** Laura Raquel Piaggio, Andrea Mónica Solans. **Año:** 2014	Libro	Un factor sociocultural se relaciona con las influencias que las sociedades y culturas tienen sobre las conductas, actitudes y valores de los individuos. Estos factores incluyen las normas, tradiciones, creencias, prácticas y estructuras sociales que moldean el comportamiento humano en distintos contextos. En el ámbito de la

DOCUMENTO	TIPO	ANÁLISIS
		alimentación, los factores socioculturales afectan las elecciones de alimentos, los patrones de consumo, las prácticas culinarias y las percepciones sobre la alimentación saludable.

En la tabla 2, mediante el análisis y la revisión bibliográfica, se infiere que el comportamiento alimentario es un constructo influenciado por la conducta alimentaria y varios factores determinantes en su desarrollo, tal como lo menciona López-Espinoza, et al. en su libro "Investigaciones en comportamiento alimentario: reflexiones, alcances y retos". En este sentido, la conducta está determinada por hábitos, preferencias, selección e ingesta de alimentos. Asimismo, los factores externos que juegan un papel en la formación del comportamiento alimentario incluyen los factores psicológicos, biológicos y socioculturales.

Resultados del cuestionario del Comportamiento Alimentario infantil

El primer apartado del análisis e interpretación de los resultados hace referencia a la dimensión de conducta alimentaria, dentro de la cual se incluyen los indicadores de: hábitos, preferencia, selección e ingesta. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el cuestionario.

Tabla 3. Resultados del Indicador Hábitos

ENUNCIADOS		F	F%
1. Su niño/a mira televisión y/o el celular mientras come.	Nunca	6	20,0%
	Rara vez	7	23,3%
	Algunas veces	12	40,0%
	Frecuentemente	5	16,7%
	Siempre	0	0,0%
2. Su niño/a se comporta de manera inquieta mientras come (se levanta de la silla).	Nunca	3	10,0%
	Rara vez	7	23,3%
	Algunas veces	12	40,0%
	Frecuentemente	8	26,7%
	Siempre	0	0,0%
	Nunca	0	0,0%

ENUNCIADOS		F	F%
3. A su niño/a le gusta comer en la mesa.	Rara vez	1	3,3%
	Algunas veces	4	13,3%
	Frecuentemente	8	26,7%
	Siempre	17	56,7%
4. Su niño/a prefiere comer en compañía con la familia.	Nunca	0	0,0%
	Rara vez	0	0,0%
	Algunas veces	5	16,7%
	Frecuentemente	6	20,0%
	Siempre	19	63,3%

Fuente: Base de datos de SPSS V.25

En la tabla 3, se muestran los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta a los 30 padres de los niños del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids”, con respecto a la percepción de la dimensión conducta alimentaria derivada en las siguientes preguntas en cuanto a los hábitos alimentarios:

En la pregunta 1, con respecto a si el niño mira la televisión y/o el celular mientras come, la conducta no es acorde. Siendo que la mayoría (40%) presenta algunas veces este tipo de conducta durante el proceso de alimentación, seguido por un 23%que lo hace rara vez y un 20% que nunca lo hace, además es importante destacar que un 16,7% lo hace frecuentemente. Por lo tanto, se evidencia que los niños estarían siguiendo una práctica que no es adecuada para el buen desarrollo de hábitos alimentarios, esto coincide con que el uso frecuente y extensivo de los dispositivos electrónicos está afectando los patrones de comportamiento alimentario y la salud en general en los niños (Jusienė, y otros, 2019).

Dando continuidad a este apartado se observa en la pregunta 2 que, con relación a si el niño se comporta de manera inquieta mientras come, la mayoría (40%) muestra esta conducta algunas veces durante las comidas, mientras que solo un 10% indica que nunca ha tenido esta conducta. Estos hallazgos indican que los niños no suelen permanecer sentados a la hora de comer, lo cual está relacionado con su desarrollo natural. Esto concuerda con la idea de que, entre los 6 meses y los 3 años, los niños

están alertas, activos y curiosos, mostrando más interés por explorar su entorno que por la comida (Ortíz & Barragán, 2012).

Se percibe en cuanto al enunciado 3, con respecto a si al niño le gusta comer en la mesa, que la mayoría (56,7%) siempre tiene preferencia por seguir este hábito, el 26,7% frecuentemente lo hace, el 13,3% algunas veces y únicamente el 3,3% rara vez lo sigue. Estos resultados sugieren una conducta adecuada en estos niños, coincidiendo con qué comer en familia alrededor de la mesa puede tener un impacto significativo en la alimentación de los niños y en la formación de sus hábitos alimenticios (Moreno & Galiano, 2006).

A partir del análisis de la pregunta 4, se presenta que la mayoría de los niños (63%) siempre prefiere comer en compañía de su familia, seguido por el 20% que lo hace frecuentemente y el 16% algunas veces. Lo anterior indica que las familias estarían estableciendo hábitos positivos, ya que los niños que comparten al menos tres comidas a la semana con la familia tienden a seguir hábitos de alimentación más beneficiosos (Hammons & Fiese, 2011).

Tabla 4. Resultados de la Indicador Preferencias

ENUNCIADO		F	F%
5. Su niño/a prefiere comer alimentos de sabor dulce antes que alimentos de sabor salado.	Nunca	7	23,3%
	Rara vez	11	36,7%
	Algunas veces	6	20,0%
	Frecuentemente	3	10,0%
	Siempre	3	10,0%
6. Su niño/a prefiere tomar jugos naturales antes que tomar agua.	Nunca	4	13,3%
	Rara vez	14	46,7%
	Algunas veces	7	23,3%
	Frecuentemente	3	10,0%
	Siempre	2	6,7%
7. Su niño/a tiene preferencia por las golosinas antes que las frutas.	Nunca	10	33,3%
	Rara vez	7	23,3%
	Algunas veces	6	20,0%
	Frecuentemente	6	20,0%
	Siempre	1	3,3%
	Nunca	3	10,0%

ENUNCIADO		F	F%
8. Su niño/a prefiere comer alimentos preparados en casa en lugar de comer fuera.	Rara vez	3	10,0%
	Algunas veces	11	36,7%
	Frecuentemente	5	16,7%
	Siempre	8	26,7%

Fuente: Bases de datos de SPSS V.25

A continuación, se detallan las respuestas relacionadas con las preferencias alimentarias. En la pregunta 5, sobre si el niño o niña prefiere comer alimentos de sabor dulce antes que alimentos de sabor salado, los resultados indican lo siguiente: el 36.7% de los niños rara vez presenta esta preferencia, el 23.3% nunca la manifiesta, el 20% la muestra algunas veces, el 10% frecuentemente y otro 10% siempre lo hace. Estos resultados sugieren que, aunque existe un (36,7%) preferencia por los sabores dulces, la mayoría de los niños mantiene un equilibrio entre los sabores dulces y salados en los alimentos, siendo una conducta acorde, ya que, el equilibrio entre ambos permite que exista una variación de alimentos al momento de comer y no exista preferencias de sabores. Estudios muestran que la exposición repetida a un sabor o alimento puede aumentar la preferencia del niño por ellos. En general, los seres humanos tienden a preferir alimentos dulces y salados, y a rechazar los de sabor más amargo o ácido por elección. (Hernández. M, 2018).

Se muestra la pregunta 6, en la tabla 4, que indaga si el niño/a prefiere tomar jugos naturales antes que tomar agua. La mayoría, con un 46.7%, rara vez muestra esta preferencia, seguida por un 23.3% que lo hace algunas veces, un 13.3% que nunca lo hace, y un 10% que lo hace frecuentemente. Además, un 6.7% siempre prefiere los jugos naturales. Estos resultados muestran, que la mayoría de los niños rara vez prefieren jugos naturales sobre el agua, lo que indica que el consumo de jugos no es dominante. Sin embargo, un porcentaje significativo de niños muestra cierta preferencia por los jugos, ya sea de manera ocasional, frecuente o constante. Esto puede reflejar una tendencia creciente hacia el consumo de bebidas dulces, lo cual podría influir en sus preferencias futuras, fomentando una inclinación hacia las

bebidas azucaradas en general, provocando un impacto negativo tanto en los hábitos alimentarios como en la salud. (Rodríguez, 2017).

Cuanto a la pregunta 7, con respecto a si el niño/a tiene preferencia por las golosinas antes que las frutas, los resultados muestran que la mayoría de los niños con un 33.3% nunca manifiesta esta preferencia. Un 23.3% lo hace rara vez, un 20% algunas veces, otro 20% lo hace frecuentemente y un 3.3% siempre prefiere golosinas. Los resultados reflejan que, aunque un pequeño número de niños muestra preferencia por las golosinas sobre las frutas, la mayoría de ellos no tiende a elegir las golosinas de manera frecuente durante el proceso de preferencia alimentaria, por ende, llega a ser beneficioso para el comportamiento alimentario infantil. En la actualidad las golosinas son principalmente consumidas por niños, fuera de los horarios de comidas habituales, y a menudo no se clasifican como alimentos según las concepciones populares, debido a su consumo en momentos distintos a las comidas principales. Por lo que, el consumo de frutas es considerado una opción dentro de las loncheras de los niños. (Castillo, 2006).

A la pregunta 8, si el niño/a prefiere comer alimentos preparados en casa en lugar de comer fuera. Un 36.7% elige algunas veces comer alimentos caseros, seguido por un 26.7% que siempre prefiere alimentos preparados es casa, un 16.7% que lo hace frecuentemente, un 10% que lo hace rara vez, y otro 10% que nunca lo hace. Estos resultados muestran que la mayoría de los niños prefieren los alimentos preparados en casa en lugar de comer fuera, aunque hay variabilidad en la frecuencia con la que eligen esta opción, al momento de la elección alimentaria del niño, este comportamiento puede estar influenciado por diversos factores. Por tanto, provoca un efecto positivo en los hábitos alimentarios de los niños/as. En la actualidad, la alimentación en la infancia es crucial para desarrollar hábitos y preferencias saludables a lo largo de la vida, especialmente considerando el aumento significativo de la oferta de alimentos fuera de casa. Por esta razón, los padres son los principales influenciadores en las preferencias alimentarias de los niños. (Díaz, 2018).

Tabla 5. Resultados de la Indicador Selección

ENUNCIADOS		F	F %
9. Su niño/a prefiere las frutas antes que las verduras.	Nunca	0	0,0%
	Rara vez	4	13,3%
	Algunas veces	9	30,0%
	Frecuentemente	8	26,7%
	Siempre	9	30,0%
10. Su niño/a opta por consumir alimentos de textura suave (licuados, pures o sopas) antes que alimentos de textura sólida.	Nunca	16	53,3%
	Rara vez	9	30,0%
	Algunas veces	3	10,0%
	Frecuentemente	2	6,7%
	Siempre	0	0,0%
11. Su niño/a es quien elige que alimentos va a consumir.	Nunca	6	20,0%
	Rara vez	14	46,7%
	Algunas veces	5	16,7%
	Frecuentemente	5	16,7%
	Siempre	0	0,0%
12. Es su niño/a quien decide que cantidad de alimentos va a consumir.	Nunca	8	26,7%
	Rara vez	7	23,3%
	Algunas veces	5	16,7%
	Frecuentemente	7	23,3%
	Siempre	3	10,0%

Fuente: Base de datos de SPSS V.25

Como se muestra en la tabla 5, se presentan los resultados obtenidos con respecto a las preguntas del indicador selección. El análisis de la pregunta 9, referente a si el niño prefiere las frutas antes que las verduras, las categorías de siempre y algunas veces coinciden con un resultado del 30% cada una, seguido por el 26% que hace esta selección frecuentemente, mientras que solo el 13.3% lo hace rara vez. Por lo tanto, se deduce que las frutas son elegidas con mayor regularidad, lo cual podría estar causado por la mayor preferencia que tienen los niños hacia los alimentos de sabor dulce (Bobowski & Mennella, 2017).

Se observo en el enunciado 10, que la mayoría de los niños (53,3%) nunca opta por consumir alimentos de textura suave antes que, de textura sólida, el 30% rara vez los elige, el 10% lo hace algunas veces mientras que el 6,7% los prefiere frecuentemente.

En este contexto, se deduce que la mayoría de los niños consumen alimentos de textura sólida, esto podría deberse a la exposición repetida a diversas texturas, lo que modifica las preferencias alimentarias de los niños. Esto sugiere que los niños podrían preferir los alimentos sólidos porque están más acostumbrados a ellos y porque estos alimentos requieren más masticación, lo cual puede ser una actividad que disfrutan (Wardle, Guthrie, Sanderson, & Rapoport, 2001).

Se identificó que en el análisis de la pregunta 11 relacionada a si el niño elige los alimentos que consume, que el 46,7% de los niños rara vez elige, mientras que el 20% nunca lo hace, seguido por las categorías de algunas veces y frecuentemente que coinciden con el 16,7% cada una. En este contexto, se infiere que los niños no suelen decidir qué comer, lo cual concuerda con la idea de que los niños tienen una participación reducida en la selección de sus alimentos, particularmente durante sus primeros años de vida (Patrick & Nicklas, 2005).

Los datos recopilados en la pregunta 12, que plantea si el niño decide la cantidad de alimentos que va a consumir, el 26,7% de los niños nunca lo hace, seguido por las categorías de rara vez y frecuentemente, que coinciden en sus resultados con el 23,3% cada una, el 16,7% lo hace algunas veces, mientras que el 10% lo hace siempre. Los datos expuestos indican que los niños generalmente no tienen la autonomía para decidir la cantidad de alimentos que consumen. Lo anterior se relaciona a que los padres suelen controlar las porciones de alimentos que consumen sus hijos, además, la regulación de la ingesta de alimentos y las actitudes hacia la alimentación están influenciadas por las prácticas alimentarias familiares (Satter, 2007).

Tabla 6. Resultados de la Indicador Ingesta

ENUNCIADOS		F	F%
13. Su niño/a prefiere que usted le dé la comida en la boca.	Nunca	11	36,7%
	Rara vez	9	30,0%
	Algunas veces	6	20,0%
	Frecuentemente	1	3,3%
	Siempre	3	10,0%
	Nunca	6	20,0%

ENUNCIADOS		F	F%
14. Su niño/a evita probar nuevos alimentos.	Rara vez	10	33,3%
	Algunas veces	7	23,3%
	Frecuentemente	7	23,3%
	Siempre	0	0,0%
15. A su niño/a lo premian para que no deje comida en el plato.	Nunca	20	66,7%
	Rara vez	7	23,3%
	Algunas veces	3	10,0%
	Frecuentemente	0	0,0%
	Siempre	0	0,0%
16. Su niño/a acostumbra a masticar reiteradas veces sus alimentos.	Nunca	4	13,3%
	Rara vez	3	10,0%
	Algunas veces	8	26,7%
	Frecuentemente	8	26,7%
	Siempre	7	23,3%

Fuente: Bases de datos de SPSS V.25

En esta dimensión se explora a través de diversas preguntas con respecto al indicador de ingesta alimentaria. Pregunta 13, si el niño/a prefiere que usted le dé la comida en la boca, se observa que la mayoría (36,7%) nunca muestra esta preferencia durante la ingesta alimentaria. Le sigue un 30% que lo hace rara vez, seguido por un 20% que lo hace algunas veces. Además, un 10% muestra que siempre lo hace y un 3,3% frecuentemente. Estos resultados presentan que la mayoría de los niños prefieren alimentarse de manera independiente, ya que un gran porcentaje nunca prefiere que se les dé la comida en la boca. Sin embargo, también se observa que hay una parte significativa que algunas veces o siempre prefiere ser alimentado de esta manera, lo cual refleja la diversidad de elección en la ingesta alimentaria por lo que, llega a ser positivo en la formación e independencia durante la infancia. Los resultados obtenidos desde el punto de vista del desarrollo, los niños pasan por etapas donde van adquiriendo habilidades para alimentarse por sí mismos. Preferir que se les dé la comida en la boca puede estar relacionado con etapas tempranas de dependencia que van cambiado mientras crecen. (Campuzano, 2020).

En la Tabla 6, la pregunta 14 sobre si el niño/a evita probar nuevos alimentos. Se muestra que la conducta no es uniforme, dado que un 33,3% rara vez muestra esta conducta durante la ingesta alimentaria, seguido por un 23,3% que lo hace algunas veces, otro un 23,3% que lo hace frecuentemente, y un 20% que nunca evita probar nuevos alimentos, además es importante destacar que un 0,0% lo hacen siempre. Estos resultados indican que la conducta hacia la exploración de nuevos alimentos varía, ya que, algunos muestran una mayor disposición a probar cosas nuevas, mientras que otros pueden evitar ciertos alimentos por diversas razones, por ese motivo es fundamental que los niños compartan y prueben variedad de alimentos junto a sus familiares. Algunos niños evitan ciertos alimentos porque no les gusta la textura o porque tienen miedo de probar algo nuevo, otros controlan lo que comen porque tienen miedo a atragantarse. (Ehmke, 2021).

Con respecto a la pregunta 15, respecto a si el niño o niña lo premian para que no deje comida en el plato, la conducta es acorde, ya que se observa que la mayoría corresponde a un 66,7%, nunca recibe este tipo de premios durante el proceso de ingesta alimentaria. Le sigue un 23,3% que lo premian rara vez, y un 10% que algunas veces lo premian. Es importante destacar que desde la perspectiva del representante ningún niño encuestado indicó recibir este tipo de premios frecuentemente o siempre (0,0%). Estos resultados indican que la mayoría, nunca son premiados para que no dejen la comida en el plato durante su proceso de ingesta alimentaria, por lo que, es una práctica positiva donde se permite que los niños regulen su propia ingesta sin presiones externas significativas, eso llega a ser beneficioso para el desarrollo del comportamiento y hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida del infante. Premiar o castigar a los niños es un método de crianza que puede influenciar la relación con la comida y puede afectar negativamente su autorregulación alimentaria y llevar a comportamientos no saludables, como comer en exceso o desarrollar preferencias alimentarias desequilibradas. (Keina, 2013).

En la Tabla 6, se observa la pregunta 16, con respecto a si el niño/a acostumbra a masticar reiteradas veces sus alimentos. La mayoría, un 26,7%, muestra esta conducta frecuentemente durante el proceso de ingesta alimentaria, seguido por

otro 26,7% que lo hace algunas veces y un 23,3% que siempre lo hace. Un 13% nunca lo hace, y es importante acentuar que un 10% rara vez lo hace. Los resultados obtenidos muestran que existe variedad de hábitos en cuanto a la masticación de los alimentos en los niños. Estos datos destacan la importancia de fomentar la masticación adecuada como parte de hábitos alimentarios saludables en la infancia. Lo cual puede impactar positivamente en su bienestar general, masticar adecuadamente también está asociada con una mejor absorción y digestión de nutrientes. (Boyle, 2020).

Tabla 7. Resultados del Indicador Psicológico

ENUNCIADOS		F	F %
17. Su niño/a consume pocos alimentos cuando está triste.	Nunca	8	26,7%
	Rara vez	11	36,7%
	Algunas veces	6	20,0%
	Frecuentemente	3	10,0%
	Siempre	2	6,7%
18. Su niño/a hace berrinche cuando no quiere comer sus alimentos.	Nunca	12	40,0%
	Rara vez	7	23,3%
	Algunas veces	11	36,7%
	Frecuentemente	0	0,0%
	Siempre	0	0,0%
19. ¿Con qué frecuencia obliga a su niño/a a comer?	Nunca	8	26,7%
	Rara vez	19	63,3%
	Algunas veces	3	10,0%
	Frecuentemente	0	0,0%
	Siempre	0	0,0%
20. Su niño/a tiene miedo de comer solo.	Nunca	22	73,3%
	Rara vez	2	6,7%
	Algunas veces	4	13,3%
	Frecuentemente	2	6,7%
	Siempre	0	0,0%

Fuente: Base de datos de SPSS V.25

Se aprecia en la tabla 7, en relación a si el niño consume una cantidad reducida de alimentos cuando está triste, que corresponde a la pregunta 17, se obtuvo que el 26,7% de los niños nunca lo hace, el 36,7% lo hace rara vez, el 20% algunas veces, el 10% frecuentemente y el 6,7% lo hace siempre. El análisis de los resultados refleja

que en general los niños no suelen comer menos al sentir tristeza. Lo anterior coincide con lo descrito por Ljubicic, et.al (2023) “La emoción puede reflejarse en la percepción del consumo de alimentos. Un aumento en la ingesta de alimentos durante condiciones emocionales y psicológicas puede tener un impacto negativo en la salud humana” (pág. 1). Por ende, con relación a estos niños se evidencia una menor relación entre el consumo de alimentos y el estado emocional, por lo cual, las emociones de los niños no tienen un impacto negativo en su salud.

Los hallazgos obtenidos en la pregunta 18, que enuncia si el niño hace berrinche cuando no quiere comer sus alimentos, se obtuvo que el 40% de los niños nunca lo hacen, el 23,3% lo hace rara vez y el 36,7% algunas veces. En este contexto, se infiere que la mayoría de los niños no suele tener un comportamiento negativo al momento de consumir sus alimentos, posiblemente relacionado a un entorno más permisivo donde los niños no son forzados a consumir sus alimentos. Las prácticas de alimentación permisivas son aquéllas en las que hay un bajo nivel de control sobre la alimentación por parte de los padres y permisividad frente al comportamiento alimentario del niño, en este escenario, el cuidador puede tomar un control excesivo sobre la alimentación, ya sea forzando o restringiendo la ingesta de alimentos o por el contrario el niño puede tener control total sobre su alimentación (Hurley, Cross, & Hughes, 2011).

Se visualiza en el enunciado referente a si los niños son obligados por sus padres a comer, ubicado en la pregunta 19, los resultados que señalan que la mayoría (63,3%) rara vez es obligado, el 26,7% nunca lo son, y el 10% de los niños es obligado algunas veces. Estos datos sugieren que, en general, los niños no son obligados a comer sus alimentos, lo cual puede ser beneficioso para establecer una buena relación con la comida. Además, es importante considerar que obligar a los niños a comer refuerza malos hábitos alimentarios, como comer cuando no tienen hambre o terminar el plato cuando ya están llenos. Recompensar a su hijo por comer, castigarlo u obligarlo a comer puede reforzar el mal comportamiento (UCSF Benioff Children's Hospitals, 2024).

Se demuestra en el apartado 20, que indaga si el niño tiene miedo de comer solo, que la mayoría (73,3%) de los niños nunca lo tiene, seguido por los datos coincidentes de las categorías rara vez y frecuentemente con el 6,7% cada una, y el 13,3% lo hace algunas veces. Por lo tanto, se evidencia que los niños no suelen sentir miedo cuando comen solos, Esto puede deberse a que, medida que los niños crecen y exploran su entorno, enfrentan nuevas experiencias y desafíos, por lo que es común que experimenten miedos ocasionales (American Academy of Pediatrics, 2018).

Tabla 8. Resultados del Indicador Biológico

ENUNCIADOS		F	F%
21. Su niño/a pica (come entre comidas).	Nunca	2	6,7%
	Rara vez	2	6,7%
	Algunas veces	14	46,7%
	Frecuentemente	5	16,7%
	Siempre	7	23,3%
22. Considera que su niño/a come lentamente sus alimentos.	Nunca	3	10,0%
	Rara vez	6	20,0%
	Algunas veces	13	43,3%
	Frecuentemente	4	13,3%
	Siempre	4	13,3%
23. Considera que su niño/a cada vez que tiene sed pide líquidos.	Nunca	0	0,0%
	Rara vez	0	0,0%
	Algunas veces	6	20,0%
	Frecuentemente	5	16,7%
	Siempre	19	63,3%
24. Considera que su niño/a mantiene mucho tiempo los alimentos en la boca.	Nunca	12	40,0%
	Rara vez	10	33,3%
	Algunas veces	4	13,3%
	Frecuentemente	2	6,7%
	Siempre	2	6,7%

Fuente: Bases de datos de SPSS V.25

Se indica en cuanto a la percepción en la dimensión Factores, de lo cual se deriva en las siguientes preguntas en cuanto al factor biológico: En relación a la pregunta 21, sobre si el niño/a pica (come entre comidas) la conducta no es acorde, ya que la mayoría con un 46,7% rara vez muestra esta conducta durante el proceso alimentario

debido a factores biológicos. Le sigue un 23,3% que siempre come entre comidas y un 16,7% que lo hace frecuentemente. Además, un 6,7% pica entre comidas rara vez y otro 6,7% nunca lo hace. Los resultados obtenidos demuestran que la gran mayoría de los encuestados rara vez pican entre comidas. Esto sugiere que, en general, tienen hábitos alimentarios que tienden a respetar los horarios establecidos para las comidas principales. Sin embargo, un porcentaje significativo muestra hábitos de picoteo frecuentemente o siempre, lo cual puede influir negativamente en su consumocalórico diario y requerir atención para promover hábitos alimentarios más saludables. El consumir alimentos entre comidas puede indicar diferentes cosas dependiendo dela frecuencia y el tipo de alimentos consumidos, puede reflejar hábitos alimentarios impulsivos, deseo de satisfacer antojos o incluso falta de satisfacción con las comidas regulares. (Pérez, 2019).

En cuanto a la tabla 8, se analizó la pregunta 22 acerca de si los padres consideran que sus niños/as comen lentamente sus alimentos. Los resultados muestran que la mayoría, un 43,3% algunas veces durante el proceso de alimentación comen lentamente. Además, un 20% indica que rara vez comen lento, mientras que un 13,3% que sucede frecuentemente, al igual con un 13,3% que lo hace siempre. Es relevante señalar que un 10% de los encuestados indica que sus niños nunca comen lentamente. Esto sugiere que existe diferentes percepciones sobre la velocidad a la que los niños comen sus alimentos. Si bien la mayoría de los padres notan que sus hijos/as comen lentamente algunas veces, una proporción significativa también indica que esto sucede rara vez, frecuentemente o siempre. Estos resultados muestran diferencias individuales en los hábitos alimentarios de los niños, influenciados por factores biológicos y comportamentales de manera que el comer lento llega a ser un impacto beneficioso para la salud. Por lo tanto, el ritmo de alimentación puede estar influenciado por factores como el entorno familiar, la prisa durante las comidas, o la disposición del niño hacia la comida. Comer lentamente puede ser indicativo de una relación positiva con la comida y una buena autorregulación alimentaria. (Bueno, 2018)

Observando la pregunta 23, considera que su niño/a cada vez que tiene sed pide líquidos. Un 63,3% que siempre lo hace, seguido por un 20% que lo hace algunas veces, y un 16,7% que frecuentemente cada vez que tiene sed pide líquidos, además un 0,0% lo hace rara vez, al igual con un 0,0% que nunca lo hace. Es notable que ningún encuestado indicó hacerlo rara vez o nunca. Por lo que, podemos concluir que la gran mayoría (63,3%) de los niños/as encuestados tienen la conducta de pedir líquidos cada vez que tienen sed de manera constante durante sus procesos de ingesta alimentaria. Estos resultados reflejan una respuesta positiva y saludable a una respuesta biológica en la regulación de la hidratación infantil, apoyado por un 20% que lo hace ocasionalmente y un 16,7% que lo hace con frecuencia. Observar si el niño pide líquidos cada vez que tiene sed también puede ofrecer información sobre sus patrones de consumo y preferencias alimentarias, esto incluye la elección de bebidas saludables frente a opciones menos nutritivas como bebidas azucaradas. (Arredondo, 2017).

Referente a la pregunta 24, con respecto a si considera que su niño/a mantiene mucho tiempo los alimentos en la boca, el 40% indicó que esto nunca ocurre. Le sigue un 33,3% que sucede rara vez, un 13,3% que lo hace algunas veces, y un 6,7% que mantiene los alimentos mucho tiempo en la boca frecuentemente. Asimismo, un 6,7% que lo hace siempre La mayoría de los encuestados (40%) indican que sus niños/as nunca retienen los alimentos en la boca por períodos prolongados. Esto quiere decir que, la mayoría de los niños/as tienen hábitos adecuados de masticación y deglución, con un porcentaje menor que reporta esta conducta de manera ocasional o frecuente. Con relación a los resultados, mantener los alimentos en la boca por mucho tiempo podría ser causado por diversos factores, como la textura de los alimentos, problemas dentales o bucales, o simplemente por una preferencia personal del niño, ya que, una masticación ineficiente puede afectar la digestión y la absorción de nutrientes de los alimentos, lo cual puede influir en el bienestar general del niño. (Bellefeuille, 2014).

Tabla 9. *Resultados del Indicador Sociocultural*

ENUNCIADOS		F	F %
25. Su niño/a tiene un horario establecido	Nunca	0	0,0%
	Rara vez	0	0,0%

ENUNCIADOS		F	F %
para consumir los alimentos.	Algunas veces	4	13,3%
	Frecuentemente	11	36,7%
	Siempre	15	50,0%
26. Su niño/a come alimentos influenciado por lo que ve en la Tv.	Nunca	18	60,0%
	Rara vez	10	33,3%
	Algunas veces	2	6,7%
	Frecuentemente	0	0,0%
	Siempre	0	0,0%
27. A su niño/a le gusta participar en conversaciones durante la comida.	Nunca	3	10,0%
	Rara vez	3	10,0%
	Algunas veces	10	33,3%
	Frecuentemente	2	6,7%
	Siempre	12	40,0%
28. Su niño/a consume los alimentos influenciados por los gustos de sus compañeros.	Nunca	12	40,0%
	Rara vez	5	16,7%
	Algunas veces	13	43,3%
	Frecuentemente	0	0,0%
	Siempre	0	0,0%

Fuente: Base de datos de SPSS V.25

En la tabla 9, con relación al factor sociocultural, la pregunta 25 indaga si el niño tiene un horario establecido para consumir alimentos. Los resultados presentados muestran que la mayoría (50%) siempre tiene un horario, mientras que solo el 13,3% de los niños lo tiene algunas veces. Considerando lo anterior, establecer horarios de comida puede ser un punto beneficioso en el desarrollo del comportamiento alimentario, puesto que, establecer una rutina puede ayudar a los niños a anticipar lo que sucederá a la hora de las comidas o los refrigerios y formar hábitos de alimentación óptimos (Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2020).

Los datos obtenidos en la pregunta 26, con respeto a si los niños comen alimentos influenciado por lo que ve en la televisión, evidencian que la mayoría (60%) de los niños nunca lo hace, el 33,3% lo hace rara vez y el 6,7% algunas veces. En este contexto, el comportamiento alimentario no se ha visto alterado con relación a la publicidad televisiva, ya que, los anuncios de televisión suelen influir directamente en

las preferencias alimentarias y fomentan la compra y el consumo de esos alimentos, de esta manera, los niños que ven anuncios de comida tienden a comer más después de verlos (Tucci, 2010).

En cuanto a la pregunta 27, al 10% de los niños nunca le gusta participar en conversaciones durante la comida, al 10% rara vez, al 33,3% le gusta algunas veces, al 6,7% frecuentemente mientras que el 40% siempre participa en las conversaciones. En este sentido, alrededor del 46,7% de los niños suelen entablar conversación a la hora de la comida. En relación a lo antes expuesto, casi la mitad de los niños muestran interés en interactuar socialmente durante las comidas, lo cual, es beneficioso para su desarrollo comunicativo y social. La participación en conversaciones durante las comidas fomenta habilidades comunicativas y fortalece vínculos familiares, reflejando la importancia de las prácticas socioculturales en el desarrollo social de los niños. (Fraire. Michela, 2008).

En la pregunta 28, si el niño/a consume los alimentos influenciados por los gustos de sus compañeros. Los resultados mostraron que el 40% de los niños nunca consumen los alimentos influenciados por los gustos de sus compañeros, el 16,7% rara vez y el 43,3% algunas veces se ven influenciados. En este contexto, la mayoría, el 60% de los niños no suelen consumir sus alimentos por influencia de sus compañeros. Estos resultados indican que, aunque la influencia de los compañeros tiene algún impacto negativo o positivo en su comportamiento alimentario. La mayoría de los niños mantienen sus propias preferencias alimentarias, lo que podría reflejar una independencia en sus decisiones alimenticias y la influencia predominante de otros factores, como los hábitos familiares y las preferencias personales. (Díaz-Beltrán, 2014).

Según los análisis obtenidos del cuestionario aplicado a los 30 padres de los niños entre 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids” se identificó que los niños tenían un comportamiento alimentario saludable, sin embargo, en algunos de los enunciados, los resultados direccionan a conductas no acordes, debido a ello, se desarrolló recomendaciones para promover comportamientos alimentarios positivos a lo largo de la vida de los niños.

Durante esta etapa escolar hay una desaceleración de crecimiento, con respecto al primer año de vida. Una correcta alimentación, hábitos nutricionales adecuados y estilos de vida saludables van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia. Es muy importante mantener y favorecer el desarrollo de actitudes positivas respecto a la alimentación y hábitos saludables, que se mantendrán en etapas posteriores de la vida. Se ha de procurar establecer un horario organizado, no estricto, pero sí regular, que incluya el desayuno y comidas organizadas. A continuación, se establecen algunas recomendaciones con relación al comportamiento alimentario para niños de entre 1 y 5 años de edad.

Guía de recomendaciones para la mejora del comportamiento alimentario de los niños y niñas de 1 a 5 años de edad

Se elaboró una guía de recomendaciones dirigida a los padres y/o cuidadores de niños de entre 1 y 5 años, basada en los hallazgos obtenidos a partir del cuestionario. Esta guía incluye diversas estrategias con el propósito de contribuir y encaminar a los niños hacia el desarrollo de prácticas de alimentación saludable. En este sentido, los temas abordados en la guía abarcan tanto la alimentación equilibrada como los hábitos alimentarios saludables.

ÍNDICE

01 Alimentación saludable
- Plato saludable 1
- Recomendaciones saludables 2
- Alimentación variada 3-4
- Hidratación 5
- Recomendaciones generales 6-7

02 Hábitos alimentarios saludables
- Evitar distracciones 8
- Entorno familiar 9
- Ambiente amigable 10
- Fomentar la autorregulación 11
- Elección de alimentos 12
- Tiempo de comidas 13

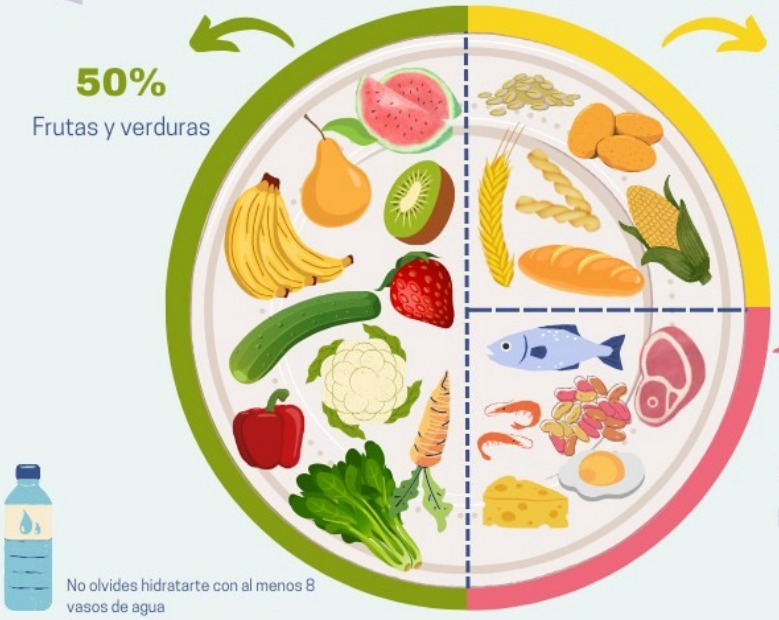
03 Probar nuevos alimentos
- Problemáticas 14

OBJETIVO

Promover una alimentación saludable por medio de la mejora del comportamiento alimentario desde temprana edad.

Alimentación saludable

PLATO SALUDABLE



No olvides hidratarte con al menos 8 vasos de agua

1

Alimentación saludable

Para una alimentación balanceada sigue el modelo del plato saludable en la alimentación de los niños para una alimentación más balanceada

- **Frutas y Verduras**: Componen la mitad del plato. Incluye una amplia variedad de colores y tipos.
- **Proteínas:** Componen 1/4 del plato. Incluye carnes magras, pollo, pescado, huevos, legumbres (frejol, lenteja) y frutos secos.
- **Carbohidratos:** Representan 1/4 del plato. Prefiere granos enteros como arroz integral, quinoa, avena y pan integral.
- **Lácteos:** Incluye una porción de leche, queso o yogurt para asegurar la ingesta de calcio.
- **Limita los alimentos procesados y azucarados:** Evita refrescos, galletas y embutidos. Opta por mejores bebidas como el agua

2

Alimentación saludable

VARIEDAD DE ALIMENTOS

FRUTAS

Plátano, manzana, fresas, naranja, uvas, peras, melón, sandía, kiwi, mangos, papaya, mandarina, etc.

La variedad en la dieta de los niños es importante para asegurar la adecuada ingesta de nutrientes.

VERDURAS

Zanahoria, brócoli, pimientos, espinacas, camote, pepino, col, remolacha, etc.

PROTEÍNAS MAGRAS

Pollo, pavo, pescado, huevos de gallina, huevos de codorniz, carnes magras.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche, yogurt natural, queso.

3

Alimentación saludable

CHO (CEREALES , GRANOS)

Arroz, avena, quinua, maíz, trigo, papa, yuca, platano verde.

GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva, aguacate, aceite de coco, aceite de linaza, aceite de nuez.

La variedad de los alimentos permite establecer patrones alimenticios saludables y promover una buena salud a lo largo de la vida.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Almendras, nueces, arándanos, pistachos, semilla de chía, semillas de girasol, semillas de zapallo.

BEBIDAS

Agua, infusiones, té.

4

Alimentación saludable

Conductas Alimentarias Saludables

¿Cuánta agua deben tomar los niños?

Promover hábitos de hidratación adecuados y saludables para su desarrollo óptimo desde una edad temprana es crucial para el bienestar a largo de la vida de los niños.

- Los requerimientos de líquidos varían según la edad, el peso y el nivel de actividad física.

REQUERIMIENTO

NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 AÑOS):

- Aproximadamente (4 a 5 vasos al día).
- Aproximadamente de 1.1 litros a 1.3 litros.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (4-5 AÑOS):

- Son 6 vasos al día.
- Aproximadamente 1.5 litros

Alimentación saludable

RECOMENDACIONES GENERALES

SAL

NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 AÑOS):

- Equivalente a 1/3 cucharadita.
- Inferior a 2 gramos/día.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-5 AÑOS):

- Equivalente a 1/2 cucharadita.
- Inferior a 3 gramos/día.

AZÚCAR

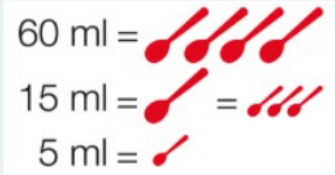
NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 AÑOS):

- No se recomienda un consumo diario específico de azúcar en gramos, limitar el consumo de azúcares añadidos.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-5 AÑOS):

- de 12 a 24 gramos.
- Equivalente a (3 a 5 cucharaditas).

CUCHARADITA - CUCHARA



EVITAR

- **Bebidas:** Refrescos, jugos procesados, bebidas energizantes, bebidas con sabor artificiales, gaseosas.
- **Productos procesados.**
- **Productos ultra procesados.**

Alimentación saludable

RECOMENDACIONES GENERALES

BENEFICIOS

- Aporte nutricional completo.
- Desarrollo de gustos y preferencias.
- Digestión saludable.
- Mantenimiento de un peso saludable.
- Placer y satisfacción de los alimentos.
- Crecimiento y desarrollo óptimo.
- Fortalecimiento del sistema inmune.
- Desarrollo de hábitos saludables.
- Tiempo de calidad con la familia.

7

Hábitos saludables

Conductas Alimentarias Saludables

Evita que miren la TV Mientras Comen

Evita el uso de pantallas durante las comidas para fomentar una alimentación consciente y reducir distracciones que pueden llevar a una ingesta excesiva o insuficiente de alimentos.

ESTRATEGIAS

NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 AÑOS):

- Utiliza manteles y vajillas coloridas o con personajes que les gusten para hacer el momento de la comida más interesante y atractivo.
- Canta canciones infantiles o recita rimas durante la comida. Esto puede ser entretenido y mantener su atención.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-5 AÑOS):

- Establece la mesa como un lugar libre de dispositivos electrónicos
- Utiliza el tiempo de la comida para hablar sobre el día, contar historias o discutir planes familiares.

8

Hábitos saludables

Conductas Alimentarias Saludables

Entorno Familiar

Compartir momentos en familia:
Es siempre beneficioso, ya que, permite que el niño/a, se apropie de los hábitos alimenticios saludables de los adultos.

Educar sobre la nutrición:
Explicar a los niños por qué ciertos alimentos son buenos para ellos y cómo benefician a su cuerpo puede motivarlos a tomar decisiones saludables.

Involucrar a los niños en la preparación de comidas:
Permitir que los niños ayuden a preparar las comidas les da una sensación de control y puede aumentar su interés en probar alimentos nuevos y saludables.

9

Hábitos saludables

Conductas Alimentarias Saludables

Ambiente agradable

- La hora de la comida debe ser agradable y cómodo para los niños, esto les permite disfrutar de la comida y desarrollar hábitos alimentarios saludables.
- Durante las comidas evitar las prisas, discusiones, tensiones, regaños, amenazas, golpes, etc.

10

Hábitos saludables

Conductas Alimentarias Saludables

No Premiarles para que Coman

Evita dar recompensas para promover comportamientos positivos, ya que al premiarles puedes crear asociaciones poco saludables con la comida.

- **Fomenta la auto-regulación:** Enseñar a los niños a escuchar sus señales de hambre y saciedad en lugar de comer por recompensa.

SEÑALES DE SACIEDAD

NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 AÑOS):

- Empujar la comida o tirar los utensilios.
- Negarse a Comer: Decir "no" o agitar la cabeza cuando se le ofrece más comida.
- Dejar de comer y perder interés en la comida.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-5 AÑOS):

- Distraerse Fácilmente: Comenzar a jugar o hablar más durante la comida.
- Dejar comida en el plato
- Decir que están llenos o pedir que se les retire el plato.

11

Hábitos saludables

Conductas Alimentarias Saludables

Permitir que los Niños Elijan Qué y Cuánto Comer

Permitir que los niños tengan cierto control sobre lo que comen y la cantidad que ingieren para fomentar la autonomía y la autorregulación.

01. PRESENTAR VARIAS OPCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES Y DEJAR QUE LOS NIÑOS ELIJAN CUÁLES QUIEREN COMER.

02. OFRECER PORCIONES PEQUEÑAS Y PERMITIR QUE LOS NIÑOS PIDAN MÁS SI TIENEN HAMBRE.

12

Elaborado por: Flores & Sánchez (2024).

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente capítulo se estructura en dos principales secciones: la primera corresponde a las conclusiones, que a su vez se derivan en el abordaje de la definición de las dimensiones e indicadores que conforman el comportamiento alimentario y la percepción nutricional de los hallazgos relacionados con las prácticas alimentarias de la población de estudio, lo que permitió generar una guía de estrategias que ayuden a los padres a mejorar el comportamiento alimentario de los niños, dando así respuesta a los objetivos planteados; en segundo término, se establecieron las recomendaciones que fungen como sugerencias para mejorar las vicisitudes encontradas.

Conclusiones

En cuanto al primer objetivo, a través de la revisión documental realizada, se concluye que el comportamiento alimentario es un constructo multifactorial que integra dos dimensiones principales: la primera es la conducta alimentaria, que comprende los indicadores de hábitos, preferencias, selección e ingesta relacionados con la alimentación; y la segunda son los factores externos que influyen en el desarrollo del comportamiento alimentario, los cuales son: el factor psicológico relacionado con la alimentación emocional; biológico, con las necesidades nutricionales; y sociocultural que implica la influencia del entorno social en la alimentación. La comprensión de lo anterior permitió elaborar un instrumento válido y confiable para evaluar el comportamiento alimentario de los niños desde la percepción de los padres.

En congruencia con el segundo objetivo se determinó desde la percepción de los padres de los niños y niñas de 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil Guagua “Kids”, que los comportamientos alimentarios de sus hijos en su mayoría mantienen conductas alimentarias saludables, sin embargo, una minoría tendrían una conducta alimentaria desfavorable. Este hallazgo subraya la importancia de continuar promoviendo hábitos alimentarios saludables y la necesidad de intervenciones específicas para aquellos niños que muestran conductas alimentarias menos

favorables, con el fin de asegurar un desarrollo nutricional óptimo para todos los niños del centro.

Con respecto al tercer objetivo que refiere la descripción del comportamiento alimentario de los niños y niñas de entre 1 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids”, los resultados de la encuesta permiten concluir que, la mayoría de los niños se tiene conductas asociadas a prácticas alimentarias saludables, ya que al momento de alimentarse lo hacen de manera adecuada centrando su interés en los alimentos y estableciendo un ambiente agradable, así mismo una minoría de los niños presenta indicadores no adecuados de comportamiento, que en estos rangos de edad suelen ser muy comunes, como lo no son no ser quienes eligen la cantidad y qué alimentos van a consumir o distraerse y ser inquietos a la hora de comer.

Por último, tomando en cuenta los resultados obtenidos se diseñó una guía de estrategias direccionadas al comportamiento alimentario de los niños. Se establecieron las siguientes recomendaciones con soluciones, para los niños y niñas de 1 a 5 años de edad sobre la alimentación saludable, balanceada, variada y adecuada, incluyendo el tema de la hidratación, además de, abordan aspectos y recomendaciones generales alimentarias de fácil entendimiento para las madres, padres o cuidadores. Con respecto a lo anteriormente mencionado, fueron los temas propuestos como recomendaciones para lograr mejorar las conductas alimentarias de los niños y niñas.

Recomendaciones

Se recomienda a los padres de los niños del Centro de Desarrollo Infantil “Guagua Kids” que fomenten un comportamiento alimentario saludable en sus hogares mediante la adhesión a la guía de recomendaciones elaborada, esto promoverá que los niños desarrollen hábitos alimentarios saludables que sean beneficiosos para su salud y se establezcan una buena relación con los alimentos desde temprana edad. De esta manera, se evitará que los niños corran riesgo de desarrollar enfermedades a futuro.

A la Universidad Iberoamericana del Ecuador UNIBE se le recomienda desarrollar cursos o talleres extracurriculares acerca del comportamiento alimentario de los niños, para los estudiantes y personal de la institución, el cual la información sobre este tema llega a ser de suma importancia al momento de educarlos sobre hábitos alimentarios saludables, con la utilización de la guía de recomendaciones que se realizó. Así mismo, difundir las recomendaciones planteadas previamente con el fin de que, los miembros universitarios en general se capaciten de manera efectiva en el tema.

Se sugiere al Ministerio de Salud Pública del Ecuador implementar medidas estratégicas para capacitar a los padres y madres de familia acerca de la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables desde la infancia y evitar posibles enfermedades en un futuro. Mediante una prevención y promoción sobre la alimentación saludable en la niñez, desarrollando campañas de concientización y educación nutricional, creación de material educativo de fácil comprensión y creación de grupos de apoyo en todas las instituciones de salud del país.

En cuanto a futuras investigaciones se aconseja realizar investigaciones a largo plazo para entender cómo cambian las preferencias y comportamientos alimentarios a lo largo del tiempo y cuáles son los factores determinantes en estas etapas tempranas. Proporcionar información valiosa para diseñar estrategias efectivas que promuevan una alimentación saludable desde una edad temprana y contribuyan a mejorar la salud y el bienestar general de los niños.

A la ciencia de la nutrición se le recomienda integrar el estudio del comportamiento alimentario infantil, mediante el desarrollo de investigaciones o programas educativos que profundicen los conocimientos acerca de las diferentes conductas alimentarias de los niños y difundir soluciones que fomenten un desarrollo saludable, de esta manera se logrará tener una comprensión más profunda sobre todos los componentes que integran el comportamiento alimentario de los niños y diseñar intervenciones que mejoren el bienestar infantil.

REFERENCIAS

Abril, D., Hinojosa, E., & Andrade, C. (2022). Conducta alimentaria y frecuencia del consumo de alimentos en escolares beneficiarios del proyecto Compassion Internacional Guaranda. *Revista Científica Digital La ciencia al servicio de la salud y nutrición, 13*(2), 62-70. Recuperado el 25 de Abril de 2024, de https://cssn.espoch.edu.ec/index.php/v3/article/view/198

American Academy of Pediatrics. (2018). *Miedos y fobias en los niños: cómo pueden ayudar los padres*. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/understanding-childhood-fears-and-anxieties.aspx

Arias, F. (2012). *El proyecto de ivestigacion Introduccion a la metodologia cientifica.* Episteme. Recuperado el 20 de Abril de 2024, de https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf

Arias, F. (2012). *El proyecto de ivestigacion Introduccion a la metodologia cientifica.* Episteme. Recuperado el 20 de Abril de 2024, de https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf

Arredondo, J. M. (2017). *Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría*. Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912017000200116

Balasundaram, P., & Avulakunta, I. D. (8 de Marzo de 2023). *Crecimiento y desarrollo humano*. Recuperado el 22 de Abril de 2024, de National Library of Medicine: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567767/

Barriguete, J. V.-M. (2017). *Hábitos alimentarios, actividad fisica y estilos de vida en adolecentes escolarizados de la Ciudad de Mexico y del Estado de Michoacán.*

Recuperado el 21 de Mayo de 2024, de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf

Bellefeuille, B. (2014). *El rechazo a alimentarse y la selectividad alimentaria.* Recuperado el 27 de Junio de 2024, de El rechazo a alimentarse y la selectividad alimentaria: Nutricion_Rechazo_a_alimentarse.pdf

Bermeo, M. E. (2022). *Conducta alimentaria y estado nutricional de la comunidad de Quilloac del cantón Cañar 2021.* Trabajo de titulación, Universidad Técnica del Norte, Ibarra. Recuperado el 25 de Abril de 2024, de http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12012/2/PG%201024%20TRABAJO%20GRADO.pdf

Bernal-Gómez, López-Espinoza, Aguilera-Cervantes, Ezzahra, Martínez-Rodríguez, & Mora. (2022). ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES, LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD? *Alternativas cubanas en Psicología, 10*(29). Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de https://acupsi.org/wp-content/uploads/2022/06/07-Emociones-alimentacion-SBernal-et-all.pdf

Bobowski, N., & Mennella, J. A. (2017). Personal Variation in Preference for Sweetness: Effects of Age and Obesity. *Childhood obesity, 13*(5), 369–376. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://doi.org/10.1089/chi.2017.0023

Boyle, M. G. (2020). *Buenas prácticas para una alimentación saludable*. Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Buenas prácticas para una alimentación saludable: https://www.e1b.org/en/instructional-support/resources/School-Wellness/2019-20-PDFs-School-Wellness/Nemours_HealthyEatingGuide_Spanish_Final-1.pdf

Briones, M. M. (2022). *Ingesta alimentaria y síndrome metabólico en comerciantes del Mercdo Sol Naciente, San Juan de Lurigancho, 2022.* Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97315/Briones_HM-Meza_AYD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida.* Mexico: McGRAW-HILL INTERAMERICANA. Recuperado el 24 de Mayo de 2024

Bueno, M. (18 de Septiembre de 2018). *Nutrición y aprendizaje en la primera infancia: perspectivas de.* Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Nutrición y aprendizaje en la primera infancia: perspectivas de: https://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/39762/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf

Bustos, E., Cádiz, M., Etchegaray, K., & Castillo, O. (2021). Comportamiento alimentario, suficiencia dietaria y estado nutricional. *Andes pediátrica Revista Chilena de Pediatría, 92*(5), 699-709. Recuperado el 25 de Abril de 2024, de https://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v92i5.3523

Calañas-Continente, A. (2005). Alimentación saludable basadaen la evidencia. *Endocrinología y Nutrición, 52*(2), 1-115. Recuperado el 3 de Mayo de 2024, de https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13088200

Campuzano, M. (2020). *Transtornos de la Conducta Alimentaria en el niño pequeño.* Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Transtornos de la Conducta Alimentaria en el niño pequeño: https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-el-nino-pequeno/

Castillo, C. R. (Abril de 2006). *Las golosinas en la alimentación infantil*. Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Las golosinas en la alimentación infantil: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062006000200011

Castro, Hernández, Ramos, & Ávila. (2017). Estudio del comportamiento alimentario infantil a través de la técnica de “dibujar y escribir” en escolares mexicanos. *Revista de Salud Pública y Nutrición, 16*(3), 6-13. Recuperado el 24 de Mayo

de 2024, de https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn173b.pdf

Ceballos. (2018). *Motivos de preferencias o aversiones alimentarias y su relación con la composición corporal*. Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de http://hdl.handle.net/20.500.11799/95055

Código de la Niñez y la Adolescencia. (2003). Código de la Niñez y la Adolescencia. En Asamblea Nacional del Ecuador. Recuperado el 17 de Noviembre de 2023, de https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-CÓDIGO-DE-LA-NIÑEZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf

Constitución de la República del Ecuador. (Octuble de 2008). *LEXIS.* Recuperado el 21 de Mayo de 2024, de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Diaz, A., & Toro, A. (2021). *Conocimiento y prácticas sobre alimentación del preescolar.* Tesis, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Recuperado el 25 de Abril de 2024, de https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9872/Diaz_Becerra_Angela_Beatriz_y_Toro_Alvarez_Ana_Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, V. A. (2018). *Principales motivos por los que se come fuera del hogar:.* Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Principales motivos por los que se come fuera del hogar:: Dialnet-PrincipalesMotivosPorLosQueSeComeFueraDelHogar-6512306.pdf

Díaz-Beltrán, M. (2014). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. *Revista de la Facultad de Medicina, 62*(2), 237-245. Recuperado el 30 de Abril de 2024, de https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363529010.pdf

Dip, G. (2019). *La alimentación: factores determinantes en su elección.* Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de

https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf

Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2020). *Consejos y rutinas para la hora de comer*. Recuperado el 25 de Junio de 2024, de https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/mealtime/consejos-y-rutinas-para-la-hora-de-comer.html#

DKV. (2018). *Obesidad infantil: Los aspectos emocionales de la alimentación*. Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de https://quierocuidarme.dkv.es/salud-para-ninos/obesidad-infantil-los-aspectos-emocionales-de-la-alimentacion#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20emocional%20se%20refiere,o%20tener%20conductas%20alimentarias%20inadecuadas.

Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. (2008). *Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil.* Recuperado el 22 de Abril de 2024, de Archivos Latinoamericanos de Nutrición: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Ehmke, R. (2021). *Niños selectivos para comer.* Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Niños selectivos para comer: https://childmind.org/es/articulo/cuando-un-nino-es-mucho-mas-que-quisquilloso-para-comer/

FAO. (2021). *El combate de la desnutrición crónica infantil se prioriza a través de un mecanismo de articulación intersectorial en Pujilí con el apoyo técnico de la FAO*. Recuperado el 12 de Mayo de 2024, de https://www.fao.org/ecuador/noticias/detail-events/ar/c/1418829/

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2022). *La nutrición en la primera infancia Prevención de la malnutrición en bebés y niños y niñas de corta edad*. Recuperado el 28 de Abril de 2024, de https://www.unicef.org/es/nutricion-primera-infancia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). *Crece la ola de sobrepeso en la niñez. ¿Demasiado tarde para revertir la marea en América Latina y el Caribe?* Recuperado el 23 de Abril de 2024, de https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte%20sobrepeso%20ninez%20america%20latina%20caribe%202023%20UNICEF.pdf%20.pdf

Fraire. Michela, L. C. (2008). *Niños a la hora de la comida: Un análisis de interacción conversacional.* Recuperado el 30 de Junio de 2024, de Niños a la hora de la comida: Un análisis de interacción conversacional.: https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832318028.pdf

Freire, W., Ramírez, M., Belmont, P., Mendieta, M., Silva, M., Romero, N., . . . Monge, R. (2013). *RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador.* Recuperado el 29 de Abril de 2024, de https://www3.paho.org/ecu/dmdocuments/vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades/libro_ensanut.pdf

García Bejár, G., & García Rivera, D. (2014). *Conductas alimentarias de riesgo para desarrollar trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa; en escolares de 6° año de primaria del Instituto José Vasconcelos de Toluca en el ciclo escolar 2013-2013.* Tesis, Universidad Autónoma del Estado de México Facultad de medicina, Toluca. Recuperado el 24 de Abril de 2024, de http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14742/Tesis.416135.pdf?sequence=1

Godet, A., Fortier, A., Bannier, E., Coquery, N., & Val Laillet, D. (2022). Interactions between emotions and eating behaviors: Main issues, neuroimaging contributions, and innovative preventive or corrective strategies. *Endocrine and Metabolic Disorders, 23*, 807–831. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://link.springer.com/article/10.1007/s11154-021-09700-x#citeas

Gómez, G. (2023). *Efectos del periodo de confinamiento en el comportamiento alimentario y estado nutricional en niños/as de dos Centros de Desarrollo Infantil (CDI), del Cantón Naranjal, 2022.* Universidad Estatal de Milagro,

Milagro. Recuperado el 22 de Abril de 2024, de https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/7142/GOMEZ%20GUANGA%20GUILLERMINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González-Torres, M., Esqueda-Sifuentes, C., & Vacio-Muro, M. (2018). Prácticas alimentarias parentales y su relación con la conducta alimentaria infantil: Problemas para la explicación. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 9*(1), 129-142. Recuperado el 26 de Junio de 2024, de https://www.medigraphic.com/pdfs/trastornos/mta-2018/mta181m.pdf

Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Koke, F., Merdji, M., . . . Hughes, S. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite, 137*, 124-133. Recuperado el 26 de Junio de 2024, de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666318313412?__cf_chl_tk=nBngfeB.pm7CxnYa8xFc4ZkRoNrL0_HcmsqGYUhWgs8-1719621513-0.0.1.1-5972

Hammons, A., & Fiese, B. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics, 127*(4), 1565-74. Recuperado el 22 de Junio de 2024, de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21536618/

Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodologia de la investigacion.* Obtenido de file:///C:/Users/PC/Desktop/UNVERSIDAD/(7)%20Septimo%20semestre%20%F0%9F%8F%8B%EF%B8%8F%E2%80%8D%E2%99%80%EF%B8%8F/Trabajo%20de%20integracion%20Curircular/librpp%20hernandez.pdf

Hernández. M, M. B.-C. (Febrero de 2018). *Influencia multisensorial sobre la conducta alimentaria: ingesta hedónica*. Recuperado el 26 de Junio de 2024, de Influencia multisensorial sobre la conducta alimentaria: ingesta hedónica: https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-diabetes-nutricion-13-articulo-influencia-multisensorial-sobre-conducta-alimentaria-S2530016417302537#bib0585

Hun, N., Urzúa, A., López-Espinoza, A., Escobar, N., & Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 69*(4), 202-208. Recuperado el 30 de Abril de 2024, de https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-1/

Hurley, K., Cross, M., & Hughes, S. (2011). A systematic review of responsive feeding and child obesity in high-income countries. *Journal of Nutrition, 141*(3), 495-501. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316622025056?via%3Dihub

Hurtado, A. (2013). *La salud*. Recuperado el 3 de Mayo de 2024, de Universitat de València Facultat de Magisteri: https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html

Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Moreno, L. A., Bueno-Lozano, G., De Miguel-Etayo, P., Flores-Rojas, K., . . . Fitó. (2022). Reliability and Validation of the Child Eating Behavior Questionnaire in 3- to 6-Year-Old Spanish Children. *Frontiers in psychology, 13*(705912), 1-12. Recuperado el 1 de Mayo de 2024, de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9116151/pdf/fpsyg-13-705912.pdf

Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Rupérez, A., & Moreno, L. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding How, what and why*, 60-71. Recuperado el 14 de Abril de 2024, de https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.20

Jusienė, R., Urbonas, V., Laurinaitytė, I., Rakickienė, L., Breidokiene, R., Kuzminskaitė, M., & Praninskienė, R. (2019). Uso de pantallas durante las comidas entre niños pequeños: exploración de variables asociadas. *Medicina, 55*(10), 688. Recuperado el 24 de Junio de 2024, de https://doi.org/10.3390/medicina55100688

Keina, A. R. (2013). *Factores que contribuyen al desperdicio de platos entre niños de escuela primaria en Tokio, Japón: aplicación de la teoría del comportamiento planificado*. Recuperado el 27 de Junio de 2024, de Factores que contribuyen al desperdicio de platos entre niños de escuela primaria en Tokio, Japón: aplicación de la teoría del comportamiento planificado: https://schoolnutrition.org/es/journal/spring-2013-factors-contributing-to-plate-waste-among-elementary-school-children-in-tokyo-japan-application-of-the-theory-of-planned-behavior/

Kohen, L. (Mayo de 2011). Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. *Nutrición Hospitalaria, 4*(2), 14-24. Recuperado el 28 de Abril de 2024, de https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226781001.pdf

Latham, M. (30 de Junio de 2002). *NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO.* Recuperado el 22 de Abril de 2024, de Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO): https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm#bm08x

Ley Orgánica de Salud. (2006). *Registro Oficial Suplemento 423* . Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORGÁNICA-DE-SALUD4.pdf

Ljubicic, M., Matek Sarić, M., Klarín, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., . . . al, e. (2023). Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods, 12*(4), 872. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://doi.org/10.3390/foods12040872

López-Espinoza, A., Martínez Moreno, A., & Aguilera-Cervantes, V. (2018). *Investigación en comportamiento alimentario Reflexiones, alcances y retos.* Recuperado el 22 de Junio de 2024, de https://www.researchgate.net/profile/Andres-Santacoloma-Suarez/publication/350877763_Aprendizaje_del_Comer_Una_complejidad_e

n_la_Infancia/links/6077eb79881fa114b402d11f/Aprendizaje-del-Comer-Una-complejidad-en-la-Infancia.pdf

López-Espinoza, A., Martinez-Moreno, A. G., Aguilera-Cervantes, V. G., Salazar-Estrada, J. G., Navarro-Meza, M., Reyes-Castillo, Z., . . . Jiménez-Briseño, A. (2018). Estudio e investigación del comportamiento alimentario: Raíces, desarrollo y retos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios, 9*(1), 107-118. doi:https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.465

López-Espinoza, A., Martínez-Moreno, A. G., Aguilera-Cervantes, V., Valdés-Miramontes, E. H., Santillán-Rivera, M. S., GonzálezMartínez, A. M., & García-Sánchez, N. E. (2018). *Investigación en comportamiento alimentario. Una perspectiva contemporánea.* Recuperado el 12 de Mayo de 2024, de https://www.researchgate.net/profile/Andres-Santacoloma-Suarez/publication/350877763_Aprendizaje_del_Comer_Una_complejidad_en_la_Infancia/links/6077eb79881fa114b402d11f/Aprendizaje-del-Comer-Una-complejidad-en-la-Infancia.pdf

Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición, 39*(3), 40-43. Recuperado el 12 de Mayo de 2024, de https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf

Mager, & Galandini. (2020). *ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN: UNA GUÍA PRÁCTICA.* Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/10546/621092/14/gd-reseach-ethics-practical-guide-091120-es.pdf

MedlinePlus. (2023). *Tiempo de pantalla y los niños*. Recuperado el 25 de Junio de 2024, de https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000355.htm

Ministerio de Educación. (2021). *Cartilla 1 Alimentacion Saludable.* Recuperado el 25 de Junio de 2024, de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf

Ministerio de Salud Pública. (2013). *Normas y protocolos de alimentación para niños y niñas menores de 2 años.* Recuperado el 3 de Mayo de 2024, de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/07/4_alimentacion_niño_menor_2años.pdf

Moreno, J., & Galiano, M. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediatrica, 64*(11), 554-558. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://ponceleon.org/logopedia/images/stories/infantil/comida_en_familia.pdf

Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral, 19*(4), 268-276. Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de https://www.pediatriaintegral.es//wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

Nestlé Baby and Me. (2015). *Una buena alimentación, fundamental para el crecimiento del bebé*. Recuperado el 12 de Mayo de 2024, de https://www.babyandme.nestle.ec/alimentacion-fundamental-en-crecimiento-bebe

Ocaña, J., & Sagñay, G. (2020). *La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera.* Recuperado el 12 de Mayo de 2024, de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8042554.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (06 de Julio de 2022). *FAO*. Recuperado el 25 de Abril de 2024, de https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-global-hunger-SOFI-2022-FAO/es

Ortiz, F. (2020). *Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de niños/as de la escuela fiscal mixta Dra. Graciela Atarihuana, de la ciudad de Loja.* Trabajo de Titulación, Loja. Recuperado el 25 de Abril de 2024, de https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23442/1/FatimaCristina_OrtizMontoya.pdf

Ortíz, H., & Barragán, A. (2012). Inapetencia Infantil. *Revista Gastrohnup, 14*(1), 35-43. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://revgastrohnup.univalle.edu.co/a12v14n1s1/a12v14n1s1art6.pdf

Osorio, J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista Chilena de Nutrición, 29*(3). Recuperado el 3 de Mayo de 2024, de http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002

Oyarce, K., Valladares, M., Elizondo-Vega, R., & Obregón, A. M. (2016). Conducta alimentaria en niños. *Nutrición Hospitalaria, 33*(6), 1461-1469. Recuperado el 3 de Mayo de 2024, de https://dx.doi.org/10.20960/nh.810

Palella, S., & Martins, F. (2012). *Metodología De La Investigación Cuantitativa 3ra Ed.* FEDUPEL. Obtenido de https://www.calameo.com/read/000628576f51732890350

Palomino-Pérez, A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutricion, 47*(2), 286-291. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286

Patrick, H., & Nicklas, T. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition, 24*(2), 83-92. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://www.researchgate.net/publication/7938097_A_Review_of_Family_and_Social_Determinants_of_Children's_Eating_Patterns_and_Diet_Quality

Pérez, M. (2019). *Actuación ante el niño que no come*. Recuperado el 2024 de Junio de 2024, de Actuación ante el niño que no come: https://revistamedica.com/actuacion-nino-no-come/

Reid, Y., Radesky, J., Cristakis, D., Moreno, M., Cross, C., & MEDIA, C. O. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics, 138*(5), 1-18. Recuperado el 22 de Junio de 2024, de https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593

Rodríguez, J. H. (Septiembre de 2017). *Los zumos de frutas y su papel en la alimentación infantil. ¿Debemos considerarlos como una bebida azucarada más? Posicionamiento del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap*. Recuperado el 26 de Junio de 2024, de Los zumos de frutas y su papel en la alimentación infantil. ¿Debemos considerarlos como una bebida azucarada más? Posicionamiento del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322017000400002

Satter, E. (2007). Eating competence: definition and evidence for the Satter Eating Competence model. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 39*(5), 142-153. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2016/03/Journal-Satter-JNEB-2007-DefEvidence-Eating-Competence.pdf

Saucedo-Molina, T., & Unikel Santoncini, C. (2010). Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada*. *Salud Mental, 33*(1), 11-19. Recuperado el 22 de Junio de 2024, de https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v33n1/v33n1a2.pdf

Téllez, B. (21 de Febrero de 2020). *Factores relacionados en la elecciónу consumo de alimentos.* Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de https://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/80553/70985

Torres, A., Cisneros-Herrera, J., & Guzmán-Díaz, G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula, 9*(17), 38-44. doi:10.29057/esat.v9i17.8154

Tucci, S. (2010). Efecto de los comerciales de televisión en la escogencia y consumo de alimentos en los niños. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, 8*(1), 11-18. Recuperado el 25 de Junio de 2024, de https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102010000100003

UCSF Benioff Children's Hospitals. (2024). *Atmósfera a la hora de comer y conducta alimentaria*. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/mealtime-atmosphere-and-eating-behavior

UNICEF. (2019). *Estado mundial de la infancia 2019 Niños, alimentos y nutrición Crecer bien en un mundo en transformación.* Nueva York. Recuperado el 15 de Noviembre de 2023, de https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf

Vásquez-Garibay, E. M., & Romero-Velarde, E. (2008). Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus. *Boletín médico del Hospital Infantil de México, 65*(6), 605-615. Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-11462008000600016&script=sci_arttext

Vélez, L. F., & Gracia, B. (2003). La selección de los alimentos: una práctica compleja. *Colombia Médica, 34*(2), 92-96. doi:https://www.redalyc.org/pdf/283/28334206.pdf

Vinueza, A. (2023). *Comportamiento alimentario en una familia del Suroriente de Quito.* Universidad de las Americas. Recuperado el 1 de Mayo de 2024, de https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14732/1/UDLA-EC-TMND-2023-20.pdf

Wardle, J., Guthrie, C., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *J Child Psychol Psychiatry, 42*(7), 963-970. Recuperado el 22 de Junio de 2024, de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11693591/

Zamora, Á., Porras, L., Landazuri, J., Oña, M. E., Alarcón, A., & Rodríguez, R. (2019). Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. Recuperado el 24 de Abril de 2024, de Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento: https://recimundo.com/index.php/es/article/view/484/559

ANEXOS

Anexo 1 Cuestionario del Comportamiento Alimentario

Nombre y Apellido del representante:				**Edad:**	**Sexo:** *Femenino *Masculino	
Nombre y Apellido del niño/a:				**Edad:**	**Sexo:** *Femenino *Masculino	
#	**Enunciados**	**Nunca**	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Frecuente-mente**	**Siempre**
1	Su niño/a mira televisión y/o el celular mientras come.					
2	Su niño/a se comporta de manera inquieta mientras come (se levanta de la silla).					
3	A su niño/a le gusta comer en la mesa.					
4	Su niño/a prefiere comer en compañía con la familia.					
5	Su niño/a prefiere comer alimentos de sabor dulce antes que alimentos de sabor salado.					
6	Su niño/a prefiere tomar jugos naturales antes que tomar agua.					
7	Su niño/a tiene preferencia por las golosinas antes que las frutas.					
8	Su niño/a prefiere comer alimentos preparados en casa en lugar de comer fuera.					
9	Su niño/a prefiere las frutas antes que las verduras.					
10	Su niño/a opta por consumir alimentos de textura suave (licuados, pures o sopas) antes que alimentos de textura sólida.					
11	Su niño/a es quien elige que alimentos va a consumir.					
12	Es su niño/a quien decide que cantidad de alimentos va a consumir.					

13	Su niño/a prefiere que usted le dé la comida en la boca.					
14	Su niño/a evita probar nuevos alimentos.					
15	A su niño/a lo premian para que no deje comida en el plato.					
16	Su niño/a acostumbra a masticar reiteradas veces sus alimentos.					
17	Su niño/a consume pocos alimentos cuando está triste.					
18	Su niño/a hace berrinche cuando no quiere comer sus alimentos.					
19	¿Con qué frecuencia obliga a su niño/a a comer?					
20	Su niño/a tiene miedo de comer solo.					
21	Su niño/a pica (come entre comidas).					
22	Considera que su niño/a come lentamente sus alimentos.					
23	Considera que su niño/a cada vez que tiene sed pide líquidos.					
24	Considera que su niño/a mantiene mucho tiempo los alimentos en la boca.					
25	Su niño/a tiene un horario establecido para consumir los alimentos.					
26	Su niño/a come alimentos influenciado por lo que ve en la Tv.					
27	A su niño/a le gusta participar en conversaciones durante la comida.					
28	Su niño/a consume los alimentos influenciados por los gustos de sus compañeros.					

Anexo 2 Firmas de Validación del Instrumento

Validado por: _Ivonne Pérez Acosta____

Profesión: _Docente_____

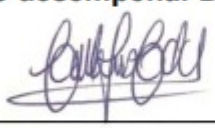
Cargo que desempeña: _Docente_____

Firma:

Fecha: _03/06/2024_____

Validado por: MSc. Carla Caicedo

Profesión: Licenciada en Nutrición Humana
Cargo que desempeña: Directora de carrera

Firma: 
Fecha: 02/06/2024

Validado por: Nancy Alexandra Jaramillo F._
Profesión: _Nutricionista Dietista___
Cargo que desempeña: _Docente invitada__

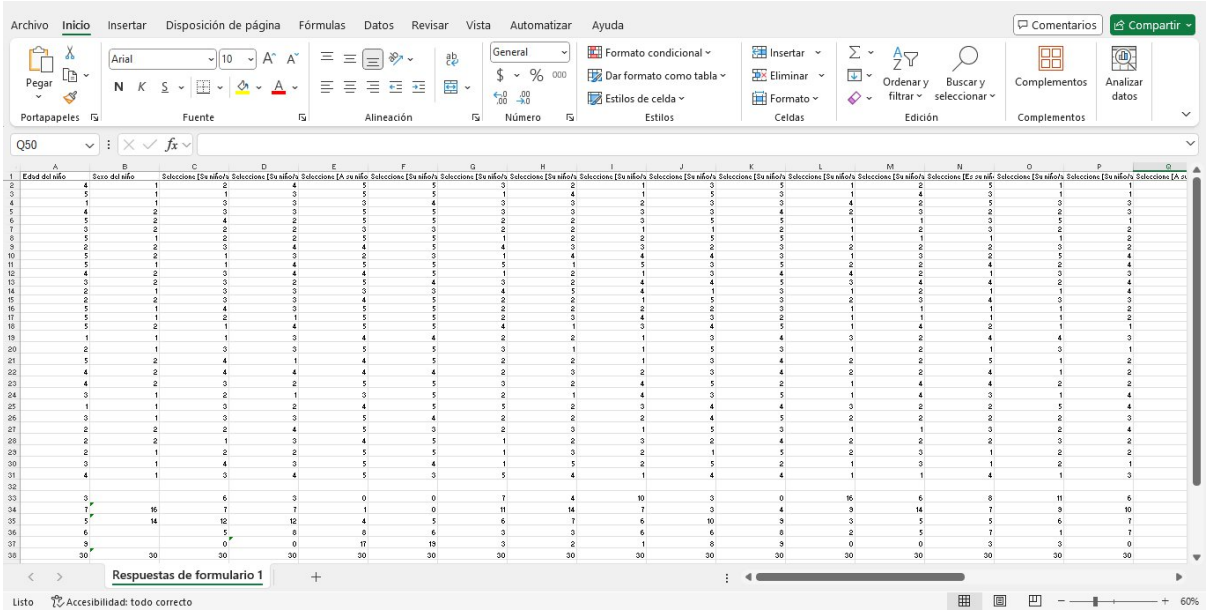
Firma:
Fecha: __2 de junio 2024_

Validado por: Msc. Cristina Aizaga
Profesión: Nutricionista- Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria
Cargo que desempeña: Docente

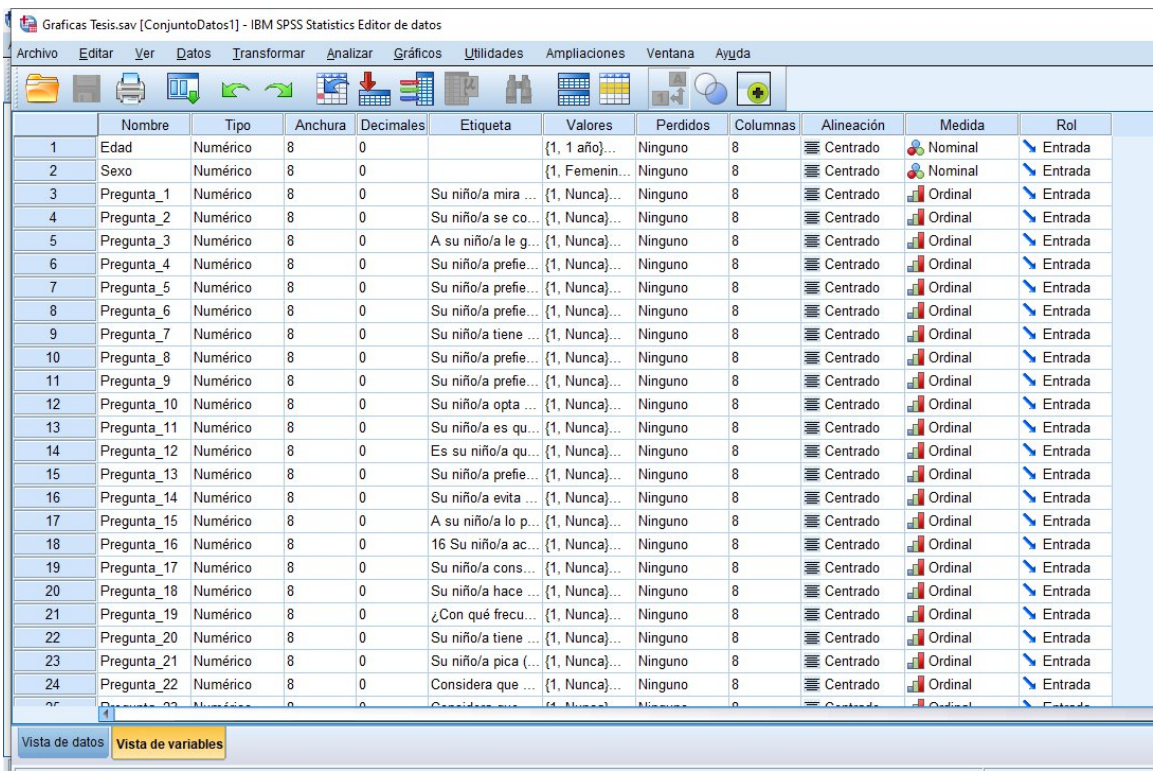
Firma:

Fecha: 03/06/2024

Anexo 3 Respuestas de la Aplicación del Cuestionario



Anexo 4 Base de Datos



	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Edad	Numérico	8	0		{1, 1 año}...	Ninguno	8	Centrado	Nominal	Entrada
2	Sexo	Numérico	8	0		{1, Femenin...	Ninguno	8	Centrado	Nominal	Entrada
3	Pregunta_1	Numérico	8	0	Su niño/a mira ...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
4	Pregunta_2	Numérico	8	0	Su niño/a se co...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
5	Pregunta_3	Numérico	8	0	A su niño/a le g...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
6	Pregunta_4	Numérico	8	0	Su niño/a prefie...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
7	Pregunta_5	Numérico	8	0	Su niño/a prefie...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
8	Pregunta_6	Numérico	8	0	Su niño/a prefie...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
9	Pregunta_7	Numérico	8	0	Su niño/a tiene ...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
10	Pregunta_8	Numérico	8	0	Su niño/a prefie...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
11	Pregunta_9	Numérico	8	0	Su niño/a prefie...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
12	Pregunta_10	Numérico	8	0	Su niño/a opta ...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
13	Pregunta_11	Numérico	8	0	Su niño/a es qu...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
14	Pregunta_12	Numérico	8	0	Es su niño/a qu...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
15	Pregunta_13	Numérico	8	0	Su niño/a prefie...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
16	Pregunta_14	Numérico	8	0	Su niño/a evita ...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
17	Pregunta_15	Numérico	8	0	A su niño/a lo p...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
18	Pregunta_16	Numérico	8	0	16 Su niño/a ac...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
19	Pregunta_17	Numérico	8	0	Su niño/a cons...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
20	Pregunta_18	Numérico	8	0	Su niño/a hace ...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
21	Pregunta_19	Numérico	8	0	¿Con qué frecu...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
22	Pregunta_20	Numérico	8	0	Su niño/a tiene ...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
23	Pregunta_21	Numérico	8	0	Su niño/a pica (...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
24	Pregunta_22	Numérico	8	0	Considera que ...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada