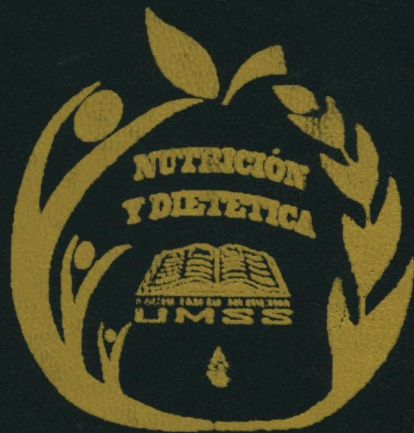




**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**



**EFEECTO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN NUTRICIONAL INTEGRAL  
"CHANCE DE VIDA" EN NIÑOS DE 6 MESES A MENORES DE 5 AÑOS CON  
SOBREPESO U OBESIDAD QUE ASISTEN AL HOSPITAL DE PEDIATRÍA MANUEL  
ASCENCIO VILLARROEL DE ENERO A SEPTIEMBRE DEL AÑO 2015**

**TESIS DE GRADO PARA OBTENER  
EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**AUTORA: Vanesa Vanía Vargas Flores**

**TUTORES: Dr. Ricardo Sevilla Paz Soldán**

**Lic. María Victoria Guadalupe del Rosario Belmonte Aranibar**

**COCHABAMBA – BOLIVIA**

**2016**



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN  
FACULTAD DE MEDICINA  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**EFFECTO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN NUTRICIONAL INTEGRAL  
“CHANCE DE VIDA” EN NIÑOS DE 6 MESES A MENORES DE 5 AÑOS CON  
SOBREPESO U OBESIDAD QUE ASISTEN AL HOSPITAL DE PEDIATRIA MANUEL  
ASCENCIO VILLARROEL DE ENERO A SEPTIEMBRE DEL AÑO 2015**

TESIS DE GRADO PARA OBTENER  
EL TITULO DE LICENCIATURA EN  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**AUTORA:** Vanesa Vania Vargas Flores

**TUTORES:** Dr. Ricardo Sevilla Paz Soldán

Lic. María Victoria Guadalupe del Rosario Belmonte Aranibar

COCHABAMBA – BOLIVIA

2016

## INDICE

### CAPITULO I

#### EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

PAG.

1.1. INTRODUCCION .....	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.3. FORMULACION.....	5
1.4. DELIMITACION.....	6
1.5. JUSTIFICACION.....	6
1.6. OBJETIVOS.....	9
1.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	9
1.6.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	¡Error! Marcador no definido.
1.7. HIPOTESIS .....	9
2.1. ANTECEDENTES GENERALES .....	10
2.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	13
2.3. MARCO CONTEXTUAL .....	20
2.3.1. DESCRIPCION DEL AREA GEOGRAFICA DONDE SE DESARROLLA LA INVESTIGACION .....	20
2.3.2. DESCRIPCION DE LAS CARACTERISTICAS INSTITUCIONALES DONDE SE HACE LA INVESTIGACION .....	22
2.4. NUTRICION EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO.....	23
2.4.1. REQUERIMIENTOS DE ENERGIA .....	24
2.4.2. REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS .....	26
2.4.3. LIPIDOS Y CARBOHIDRATOS .....	28
2.5. ALIMENTACION EQUILIBRADA .....	29
2.5.1. COMER PARA DOS.....	30
2.5.2. QUÉ COMER.....	31
2.5.2.1. PAN, CEREAL, ARROZ Y PASTA:.....	31
2.5.2.2. VERDURAS:.....	32
2.5.2.3. FRUTAS: .....	32

2.5.2.4.	LA LECHE, EL YOGUR Y EL QUESO:.....	32
2.5.2.5.	CARNE DE RES, CARNE DE AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES:.....	32
2.5.2.6.	GRASAS Y ACEITES:.....	33
2.5.2.7.	LÍQUIDOS Y VITAMINAS .....	33
2.5.2.8.	ANTOJOS DE ALIMENTOS .....	33
2.6.	ALIMENTACION COMPLEMENTARIA HASTA 1 AÑO.....	33
2.6.1.	¿CUÁNTO DEBE COMER UN BEBÉ? .....	34
2.6.2.	¿TRITURADO O EN PAPILLAS?.....	34
2.6.3.	¿CÓMO EMPEZAR?.....	35
2.6.4.	¿CUÁNDO OFRECER CADA ALIMENTO? .....	36
2.6.4.1.	VERDURAS Y HORTALIZAS.....	36
2.6.4.2.	FRUTA .....	36
2.6.4.3.	CEREALES.....	37
2.6.4.4.	CARNE .....	37
2.6.4.5.	PESCADO.....	37
2.6.4.6.	LEGUMBRES .....	37
2.6.4.7.	HUEVO .....	38
2.6.4.8.	LECHE Y DERIVADOS .....	38
2.6.4.9.	VITAMINAS.....	38
2.6.4.10.	MINERALES.....	39
2.7.	OTROS ALIMENTOS.....	40
2.8.	DE 2 A 5 AÑOS.....	41
2.9.	RACIONES(CANTIDAD).....	43
2.10.	ACTIVIDAD FISICA Y ESTILO DE VIDA .....	45
2.10.1.	LOS NUMEROSOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO.....	45
2.10.2.	LOS TRES ELEMENTOS DEL ESTADO FÍSICO .....	46
2.10.3.	EL PROBLEMA DEL SEDENTARISMO .....	47
2.10.4.	¿CUÁNTO EJERCICIO DEBEN HACER?.....	47
2.10.5.	CRIAR NIÑOS CON ESTADO FÍSICO .....	49
2.11.	IMPORTANCIA DE LA MASTICACIÓN.....	49
2.11.1.	PROBLEMAS DIGESTIVOS.....	50

2.11.2.	BENEFICIOS DE MASTICAR BIEN .....	51
2.11.3.	TRUCOS PARA MASTICAR DESPACIO .....	52
2.12.	COSTUMBRES .....	53
2.13.	EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.....	57
2.15.	RELACION DE LA OBESIDAD CON OTRAS PATOLOGIAS .....	63
2.15.1.	OBESIDAD Y DIABETES .....	63
2.15.2.	ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR .....	65
2.15.3.	OBESIDAD E HIPERTENSIÓN ARTERIAL .....	66
2.15.4.	ACCIDENTE CEREBROVASCULAR.....	67
2.15.5.	DISLIPIDEMIAS .....	67
2.15.6.	EL SÍNDROME METABÓLICO.....	68
2.15.7.	DISTINTOS TIPOS DE CÁNCER .....	69
2.15.8.	ARTROSIS/ARTROPATÍA DEGENERATIVA .....	70
2.15.9.	SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO (SAOS).....	70
2.15.10.	INFERTILIDAD Y EMBARAZO .....	71
2.15.11.	CÁLCULOS BILIARES.....	71
2.15.12.	DAÑO AL HÍGADO .....	71
2.15.13.	DEPRESIÓN Y OTROS TRASTORNOS PSÍQUICOS.....	71
2.15.14.	EL FENOTIPO AHORRADOR .....	72
3.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACION.....	79
3.2.	TIPO DE INVESTIGACION.....	79
3.3.	POBLACION Y MUESTRA DE LA INVESTIGACION .....	79
3.3.1.	UNIVERSO, POBLACION DE ESTUDIO Y MUESTRA .....	79
3.4.	VARIABLES DE ESTUDIO Y SU OPERACIONALIZACION.....	80
3.5.	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	82
3.6.	FORMA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	82
3.7.	ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO .....	83
3.8.	EXPLICACION DE LA FORMA DE VERIFICACION DE HIPOTESIS .....	83
4.1.	RESULTADOS .....	84
4.2.	DISCUSION .....	97
5.1.	CONCLUSIONES .....	99
5.2.	RECOMENDACIONES / PROPUESTA .....	100

**BIBLIOGRAFIA**

**ANEXOS**