



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE NUTRICIÓN**



**HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL
EN PREESCOLARES DEL COLEGIO PARTICULAR
QUILLACOLLO GESTIÓN II-2008**

ESTUDIANTE: Darlent Jannett Quispe Vargas

TUTORA: Lic. Juana Molina Davalos

Cochabamba - Bolivia

2009



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE NUTRICIÓN



DEDICATORIA

Este trabajo va especialmente
dedicado a Dios quien nunca me

HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN PREESCOLARES DEL COLEGIO PARTICULAR QUILLACOLLO GESTION II-2008

También lo dedico con mucho Amor
a mi enamorado Juan Carlos quien
me apoyo y animo constantemente
para concluirlo.

ESTUDIANTE: Darlent Jannett Quispe Vargas

TUTORA : Lic. Juana Molina Davalos

**Cochabamba – Bolivia
2009**

INDICE

1.	INTRODUCCION	1
	1.1 Antecedentes	3
	1.2 Planteamiento del problema	4
	1.3 Justificación	4
	1.4 Formulación de Objetivos	5
	1.4.1 Objetivo General	5
	1.4.2 Objetivos Específicos	5
2.	MARCO TEORICO	7
	2.1 Hábitos alimentarios. Origen	7
	2.2 Función de la alimentación	7
	2.3 Etapas del desarrollo del hábito de alimentación	7
	2.3.1 Ritmicidad del hambre	7
	2.3.2 Reflejo de succión	8
	2.3.3 Reflejo de Protrusion	8
	2.3.4 Desarrollo de apetito	8
	2.3.5 Desarrollo afectivo y alimentación	9
	2.4 Comportamiento alimentario en la edad preescolar	9
	2.5 Crecimiento y desarrollo del niño preescolar	10
	2.6 Factores que influyen en el desarrollo de hábitos alimentarios	12
	2.7 Requerimientos nutricionales en el preescolar	13
	2.7.1 Energía	14
	2.7.2 Proteínas	14
	2.7.3 Grasas	15
	2.7.4 Carbohidratos	15
	2.7.5 Líquidos	16
	2.7.6 Minerales	16
	2.8 Recomendaciones alimentarias para preescolares	17
	2.8.1 Productos lácteos	18
	2.8.2 Carnes, pescados, huevos y legumbres	18
	2.8.3 Cereales	19
	2.8.4 Verduras y hortalizas	19
	2.8.5 Frutas	19
	2.8.6 Bebida	20
	2.8.7 Actividad Física	20
	2.9 Reparto de las comidas para la alimentación del preescolar	21
	2.10 Alimentos desaconsejados	22
	2.11 Instrucción a los padres para el momento de consumo de los alimentos en familia	23
	2.12 Factores de Riesgos nutricionales por inadecuados hábitos alimentarios	23
	2.12.1 Desnutrición	23
	2.12.2 Obesidad	24

2.12.2.1	Enfermedades cardíacas	24
2.12.2.2	Diabetes	25
2.12.2.3	Hipertensión arterial	26
2.13	Conductas positivas de alimentación para combatir factores de riesgos nutricionales.....	26
2.14	Valoración nutricional	27
2.14.1	Encuesta alimentaría	27
2.14.2	Realización de la encuesta	27
2.14.3	Modelos más habituales de encuestas alimentarias....	29
2.15	Valoración antropométrica	30
2.15.1	Indicadores antropométricos	31
2.16	Recomendaciones para mantener adecuadamente los hábitos alimentarios de los preescolares.....	32
3.	METODOLOGIA.....	33
3.1	Descripción del tipo de estudio	33
3.2	Descripción del Universo de estudio	33
3.3	Muestreo y muestra	33
3.4	Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	34
3.4.1	Técnicas	34
3.4.1.1	Antropometría	34
3.4.1.2	Encuesta.....	34
3.4.2	Instrumentos	35
3.4.2.1	Instrumento de Medición.....	35
3.4.2.2	Instrumento para la encuesta	35
3.5	Proceso Metodológico	36
3.6	Cronograma de actividades	37
4.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	38
4.1	Población de Estudio	38
4.2	Estado Nutricional según el Indicadores talla/edad.....	39
4.3	Estado Nutricional Según el Indicador peso/talla	40
4.4	Estado Nutricional según el indicador peso/Edad	41
4.5	Preparación del alimento en el hogar.....	43
4.6	Consumo de alimentos	44
4.7	Formas de Preparación.....	45
4.8	Frecuencia de consumo de alimentos.....	46
4.9	Consumo de desayuno	47
4.10	Horario de alimentación.....	48
4.11	Alimentación junto a la familia.....	49
4.12	Consumo de la ración servida	50
4.13	Consumo de líquidos	51
4.14	Lugares de consumo de alimentos.....	52
4.15	Consumo de golosinas	53
4.16	Percepción de los padres acerca de la alimentación.....	54
4.17	Higiene de manos.....	55
4.18	Higiene bucal	56
4.19	Realizar actividad Física	57

5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
	5.1 Conclusiones	59
	5.2 Recomendaciones	60
6.	BIBLIOGRAFIA	
7.	ANEXOS	