



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

**Percepciones sobre alimentación saludable y no
saludable en madres y escolares del nivel primario de
una institución educativa, Santa Anita - Lima**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Claudia Stephany LLANOS PALOMINO

ASESOR

Margot Rosario QUINTANA SALINAS

Lima, Perú

2016



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Llanos C. Percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y escolares del nivel primario de una institución educativa, Santa Anita – Lima [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2016.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
 (Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)
FACULTAD DE MEDICINA
Escuela Académico Profesional de Nutrición
 → NO
 «Año de la consolidación del Mar de Grau»



ACTA DE EXAMEN DE TITULACIÓN
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Conforme a lo estipulado en el artículo 45 de la Ley Universitaria 30220, el **Jurado de Sustentación** nombrada por el Comité Asesor y la Dirección de la Escuela Académico Profesional de Nutrición, conformado por las siguientes Docentes:

Presidente: Lic. Sonia Antezana Alzamora
 Miembros: Lic. Sissy Lilliana Espinoza Bernardo
 Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell
 Asesora: Dra. Margot Rosario Quintana Salinas

Se reunió en la ciudad de Lima, el día martes 13 de diciembre del 2016 para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición**, a la Bachiller:

CLAUDIA STEPHANY LLANOS PALOMINO
 Código de Matrícula N° 11010426

Tesis: «**PERCEPCIONES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE EN MADRES Y ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, SANTA ANITA-LIMA**» (Aprobada con R.D. N°2040-D-FM-2014) la mencionada Bachiller aprueba el Examen, obteniendo la calificación:

..... **QUINCE** (en letras)

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación, firma en señal de conformidad.

.....
 Lic. Sonia Antezana Alzamora
 Presidente

.....
 Lic. Sissy Lilliana Espinoza Bernardo
 Miembro



.....
 Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell
 Miembro

AMBY/Glenda

Dedicatoria

A Dios por darme la vida y la fortaleza para vencer los obstáculos y
poder culminar mi investigación

A mis padres, por enseñarme a crecer y a ser perseverante
para alcanzar mis sueños.

Agradecimientos

A mi asesora la Dra. Margot Quintana por su valiosa guía, tiempo y dedicación para la realización de esta tesis

A mi familia, no hubiera podido alcanzar mis metas sin su apoyo, sin su amor y sin sus ánimos.

A las madres y niños que me dieron su tiempo, su participación y colaboración fue fundamental para la realización de este trabajo.

A los profesores de la Escuela Académico Profesional de Nutrición, quienes con sus enseñanzas y consejos han permitido mi formación como profesional.

A todos quienes directa o indirectamente colaboraron para la culminación de mi investigación.

Tabla de Contenido

I. INTRODUCCCIÓN	10
II. OBJETIVOS	19
2.1 Objetivo general	19
2.2 Objetivos Específicos	19
III. METODOLOGÍA	20
3.1 Tipo de estudio:.....	20
3.2 Población de estudio	20
3.3 Tamaño de la Muestra.....	20
3.4 Variables	22
3.5 Técnicas e Instrumentos.....	23
3.6 Procedimiento de captación de la información.....	23
3.7 Análisis de Datos.....	24
IV. RESULTADOS	26
4.1. Características de la muestra	26
4.2 Percepciones sobre alimentación saludable en madres y escolares	27
4.3 Percepciones sobre alimentación no saludable en madres y escolares...58	
V. DISCUSIÓN	77
VI. CONCLUSIONES	82
VII. RECOMENDACIONES	84
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85
IX. ANEXOS	91

Índice de Tablas

Tabla 1: Tamaño de la muestra según técnicas cualitativas aplicadas	21
Tabla 2 : Operacionalización de la variable	22
Tabla 3: Características de las madres según paridad y nivel educativo	26
Tabla 4 : Características de los escolares según sexo y grado de escolaridad ...	26
Tabla 5: Motivos para el limitado consumo de alimentos saludables	43
Tabla 6: Beneficios de la alimentación saludable según madres y escolares	44
Tabla 7: Beneficios específicos de los alimentos saludables según madres y escolares	48
Tabla 8: Efectos de una alimentación no saludable según madres y escolares....	66

Índice de Figuras

Figura 1: Percepciones de una alimentación saludable en madres y escolares. Santa Anita, Lima 2016.....	32
Figura 2: Alimentos considerados saludables por madres y escolares según el medio de información. Santa Anita, Lima 2016	34
Figura 3 : Propiedades del pescado según madres y escolares. Santa Anita, Lima 2016.....	35
Figura 4: Teoría explicativa de la elección de alimentos saludables del escolar y la madre. Santa Anita, Lima 2016	58
Figura 5: Percepciones sobre alimentación no saludable según madres y escolares. Santa Anita, Lima 2016.....	75
Figura 6: Factores que determinan el consumo de alimentos no saludables. Santa Anita, Lima 2016.....	76

Índice de Anexos

Anexo N° 1: Guía de entrevista de percepción sobre alimentación saludable y no saludable para madres	91
Anexo N° 2: Guía de entrevista de percepción sobre alimentación saludable y no saludable para madres	94
Anexo N° 3: Guía de indicaciones: Narrativa de imágenes	96
Anexo N° 4: Consentimiento informado	98
Anexo N° 5: Asentimiento informado.....	100
Anexo N° 6: Naipes.....	101
Anexo N° 7: Galería fotográfica.....	103

RESUMEN

Introducción: La conducta alimentaria de los escolares dependería, en parte, de sus percepciones, tal vez influidas por las madres, quienes con sus prácticas y estilos de crianza contribuirían su formación, sumado a lo que aprendan en el colegio y a lo que vean y escuchen en los medios de comunicación. **Objetivo:** Conocer percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y escolares. **Diseño:** Estudio de enfoque cualitativo, diseño teoría fundamentada. **Lugar:** Institución Educativa Benjamín Franklin, distrito de Santa Anita. **Participantes:** 16 escolares (niños y niñas) y 20 madres. **Intervenciones:** Previo consentimiento informado (y asentimiento en niños), se realizaron 15 entrevistas a profundidad y 15 narrativas de imágenes (cada técnica se realizó en 10 madres y 5 escolares) y 2 entrevistas grupales a 3 escolares. **Principales medidas de resultados:** Las madres percibieron a la alimentación saludable como variada, balanceada y completa. Ellas y los escolares la relacionaron con su composición de alimentos. Aunque se la considera fundamental por ayudar al crecimiento y desarrollo de los niños, en general les parece de sabor desagradable (excepto frutas) por lo que es difícil su consumo en los niños, ante ello las madres utilizan estrategias para que sea aceptada. Se percibe a la alimentación no saludable como aquella en la que se consumen en exceso golosinas y frituras, aunque comerlas una vez a la semana no sería perjudicial para la salud. Ambos creen que los alimentos no saludables tienen sabor agradable, por lo que son preferidos; las madres piensan que el gusto por ellos se debe a su exposición continua en el colegio. Para los escolares, el sabor agradable, la alta disponibilidad, la baja accesibilidad y la excesiva publicidad los motiva a consumirlos. **Conclusiones:** Hubieron más semejanzas que diferencias entre percepciones sobre alimentación saludable y no saludable entre madres y escolares; si bien en su mayoría eran adecuadas se requieren estrategias para lograr que se consideren agradables los alimentos saludables y su consumo sea mayor.

Palabras clave: Percepción, alimentación saludable, alimentación no saludable, madre, escolar

ABSTRACT

Introduction: The eating behavior of schoolchildren would depend, in part, on their perceptions, perhaps influenced by mothers, who with their practices and styles of upbringing would contribute to their training, in addition to what they learn in school and what they see and hear in the media. **Objective:** To know perceptions about healthy and unhealthy eating in mothers and schoolchildren. **Design:** Study of qualitative approach, design theory grounded. **Place:** Benjamin Franklin Educational Institution, district of Santa Anita. **Participants:** 16 school children (boys and girls) and 20 mothers. **Interventions:** Prior informed consent (and assent in children), 15 in-depth interviews and 15 image narratives were carried out (10 mothers and 5 schoolchildren) and 2 group interviews to 3 schoolchildren. **Main outcome measures:** Mothers perceived healthy eating as varied, balanced and complete. They and the schoolchildren related it to their food composition. Although it is considered fundamental to help the growth and development of children, generals seem unpleasant taste (except fruit) so it is difficult to consume in children, before that mothers use strategies to be accepted. Unhealthy food is perceived as one in which sweets and fritters are consumed excessively, although eating them once a week would not be detrimental to health. Both believe that unhealthy foods have a pleasant taste, so they are preferred; the mothers think that the taste for them is due to their continuous exposure in the school. For students, the pleasant taste, high availability, low accessibility and excessive publicity motivates them to consume them. **Conclusions:** There were more similarities than differences between perceptions about healthy and unhealthy eating between mothers and schoolchildren; although most were adequate, strategies are needed to make healthy food enjoyable and more consumed.

Key words: Perception, healthy eating, unhealthy eating, mother, schoolchildren

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la población escolar tiene al alcance alimentos no saludables; aquellos que tienen alto contenido de azúcar, sal, grasas y otros aditivos que pueden producir alergias y otras enfermedades. El consumo de estos alimentos de baja calidad y el exceso en la ingesta de calorías comprometen el proceso de crecimiento del niño y trae consigo problemas de salud en el presente como sobrepeso, obesidad y sus consecuencias y en el futuro consecuencias más severas como, enfermedades cardiovasculares, cánceres, entre otros.

Según datos registrados por el Ministerio de Salud en el 2011, en el Perú el consumo de bebidas azucaradas es de 55,7 litros por persona ⁽¹⁾. El Ministerio de Agricultura, en un estudio sobre golosinas estima que su demanda tiene una aceptación promedio del 90%, varía un poco según el NSE al cual pertenezca el hogar. La población de los NSE más altos A (2.8%) y B (15.2%) - con mayor poder adquisitivo se inclina por productos de mayor valor agregado, tipo Light (consumo habitual en el 100%). Los segmentos D y E (31.9%) presentan compras en las diferentes categorías de productos determinados por el precio y en la mayoría de los casos a granel, obtenidas en los puestos de mercado ⁽²⁾.

El incremento de la ingesta de estos alimentos altamente calóricos contribuye significativamente al incremento de las cifras de obesidad y sobrepeso, así la OMS afirma que en el 2010, alrededor de 42 millones de niños tenían sobrepeso en todo el mundo, si bien se vincula a la obesidad y al sobrepeso con países desarrollados, actualmente ambos trastornos están aumentando en países en desarrollo, especialmente en áreas urbanas, en los cuales existe cerca de 35 millones de niños con sobrepeso ⁽³⁾.

En el Perú, según la Encuesta Nacional de Hogares del periodo 2013-2014, existen 17,5 % de niños entre cinco a nueve años con sobrepeso y 14.8 % con obesidad ⁽⁴⁾. Además se muestra una tendencia marcada hacia el incremento; es así que en los últimos años la prevalencia de obesidad casi se duplicó, pasando de 7.3% (2008) a 14.8% (2013-2014) ⁽⁵⁾. En un estudio del año 2007 en colegios de Lima y Callao con escolares de tercer al sexto grado de primaria se determina que la prevalencia de sobrepeso es de 20,6 % y de obesidad es de 15.5 % ⁽⁶⁾.

De acuerdo con Birch y Davison ⁽⁸⁾, en los niños en edad escolar las percepciones (*proceso de selección y extracción de información relevante del mundo externo a través del cual se forman representaciones mentales, que permiten un estado de claridad y lucidez consciente y generan un mejor desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia* ⁽⁷⁾) sobre su alimentación así como la actividad física están determinados por el hogar, la comunidad y la escuela. La convivencia familiar es de gran importancia en la formación de hábitos alimentarios, pues los niños que comen con sus padres adquieren mejores hábitos alimenticios en comparación con aquellos que comen solos o con otros familiares ⁽¹¹⁾. Los padres crean ambientes para que los niños puedan fomentar el desarrollo de conductas saludables de alimentación o que puede favorecer el sobrepeso. Las madres son de particular interés en la conducta alimentaria de los escolares, ya que pasan mucho más tiempo con ellos ⁽⁹⁾, y son ellas quienes cumplen el papel de decidir qué alimentos utilizan en sus preparaciones, porque la selección de alimentos en los primeros años de vida y hasta en la etapa escolar es esencialmente a base de las preferencias de la madre, por lo cual sus comportamientos alimentarios y además sus prácticas de crianza influyen en el estado nutricional del escolar y en el desarrollo de su comportamiento alimentario ⁽⁸⁾⁽¹²⁾.

Otro punto importante es la percepción de la madre sobre el estado nutricional de su niño, pues estudios refieren que puede estar, principalmente, más distorsionada cuando tienen exceso de peso, lo que tal vez contribuya a que no cuiden su alimentación, por lo tanto no se mantendría el correcto crecimiento y desarrollo de los niños, por lo cual se le debe dar importancia al diagnóstico precoz de sobrepeso en escolares y énfasis a la necesidad del reconocimiento materno del sobrepeso en sus hijos ⁽¹³⁻¹⁵⁾.

Existe una gran cantidad de publicidad sobre alimentos no saludables que se brindan en medios de comunicación como la televisión, radio o en redes sociales a la que está expuesta la población escolar. Esta promoción del consumo de alimentos hipercalóricos, que se ofrecen con personajes que transmiten felicidad o que son exitosos por consumir estos productos ⁽¹⁰⁾, influye de manera significativa en los conceptos que ellos construyen sobre lo que consideran que pueden comer para sentirse a gusto y por ende en sus conductas alimentarias; como hacer una inadecuada selección de alimentos.

En la escuela el niño logra estar en contacto con otros escolares de su edad, lo que puede generar cierta influencia con respecto al consumo de algún alimento que esté de moda, lo que contribuiría también al sobrepeso y la obesidad; por otro lado estudios aluden que en algunos casos los niños pueden sentirse deprimidos por el rechazo de sus compañeros por el peso que tienen, llegando a presentar baja autoestima y ansiedad por comer más ^(16,17).

En diferentes países de América Latina se muestran estudios sobre las percepciones de madres y escolares en temas relacionados con obesidad, alimentación saludable y alimentación no saludable que a continuación se mencionan.

En el 2006, se realiza en Chile un estudio de enfoque cualitativo en madres de preescolares obesos de nivel socioeconómico medio y bajo, se halla que las madres perciben como alimentos engordadores en la mayoría de los casos a alimentos fuente de carbohidratos complejos: pan, masas y pastas, seguido por los azúcares. Así mismo se encuentra que el conocimiento nutricional de las madres, sean de sectores socioeconómicos bajo o medio, no explica la presencia de obesidad en los hijos, ni la formación de un hábito alimenticio determinado, por ello la situación económica es solo una parte de una red de factores que en conjunto conforman esta problemática nutricional ⁽¹⁹⁾.

Mientras que en Colombia en el 2011, se realiza un estudio en niños entre las edades de 9-11 años estudiantes de un colegio donde se indaga sobre percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física, y se encuentra que relacionan la alimentación saludable con el consumo de frutas y verduras, y que estos ayudan a tener fuerza, energía y permiten crecer, sin embargo los resultados muestran mayor frecuencia de compra de productos de paquete (papas fritas, galletas), dulces y bebidas azucaradas ⁽¹⁸⁾

En el 2013 en Costa Rica, un estudio de enfoque cualitativo con diseño etnográfico realizado por Nuñez y cols. en escolares de tercer y cuarto grado de un colegio y sus progenitores, se halla que la mayoría de la población escolar no cree que la obesidad sea una enfermedad, y es más que todo causada porque “come” y “come mucho”. Los progenitores señalan básicamente tres tipos de causas o razones por las cuales se desarrolla la obesidad en los niños y las niñas como la ansiedad, la sobre ingesta y el sedentarismo. Uno de los resultados más interesantes del estudio son las estrategias de control empleadas por los progenitores de niños y niñas con obesidad para modificar

esta condición, sus creencias acerca de las causas sobre la obesidad los ha llevado a implementar tipos de estrategias: (1) consejos; (2) incentivar en sus hijos la ingesta de frutas, vegetales y agua; (3) “dejar de comer entre comidas” y evitar ingesta de “comida chatarra” ⁽²¹⁾.

Otro estudio realizado en Colombia en el 2012, donde se aplica como estrategia el huerto escolar para mejorar la percepción nutricional de los escolares, establece en su primera etapa identificar los conocimientos previos que tienen los estudiantes e integrar estos conceptos con los contenidos que se van a trabajar mediante una guía de preguntas abiertas, y encuentra que los estudiantes, ni sus familias tienen claro lo que significa una alimentación balanceada; pues en sus casas solo consumen los productos que se cultivan en la región como: el plátano o la yuca que consumen asado o frito. La dieta tiene una base en carbohidratos y cereales, ellos consumen pocas ensaladas y verduras; debido a que en las fincas pocas familias tienen huertos con vegetales ⁽²²⁾.

En la comunidad de Cacalotepec en el estado de Oaxaca – México, en el 2012, Perez y cols realizan un estudio de enfoque cualitativo en una escuela primaria rural con un grupo de niños para conocer su percepción sobre la obesidad y su relación con la alimentación, y hallan que los escolares consideran a los alimentos como parte fundamental de la vida pues sirven para realizar las actividades(nos dan fuerza) y ayudan al crecimiento, así también reconocieron dentro de una buena alimentación a las frutas, verduras, cereales y alimentos de origen animal(pollo, huevo y leche), en cuanto a los alimentos que engordan consideraron a las golosinas, las papas fritas industrializadas, al pan, los refrescos, las galletas y al chorizo como alimentos malos, debido a su elevado contenido de grasa. Se observa también que la gran mayoría de niños

califica a la obesidad como una enfermedad, la relaciona con el exceso de comida, y produciría enfermedades que podrían causar la muerte, además perciben a la actividad física como solución para la disminución de peso. Existe un rechazo hacia el volumen corporal de las personas obesas, calificándolos como flojos porque pasan mucho tiempo viendo televisión. El estudio resalta a la escuela y a la familia como ambientes influyentes en la población escolar en un sentido informativo, formativo y simbólico pues son los principales proveedores de saberes ⁽²⁴⁾.

En el 2010, un estudio de enfoque cualicuantitativo realizado en Perú por Gamarra y cols. en madres de una comunidad de Lima para identificar conocimientos, actitudes y percepciones sobre la alimentación de niños menores de 3 años; en la fase cualitativa, se encuentra que la mayoría de las madres percibe que el consumo diario de frutas y verduras es una práctica adecuada, por contener vitaminas y evitar el estreñimiento, sin embargo se observa que existen actitudes no favorables influenciadas por algunas percepciones erróneas relacionadas con el consumo adecuado de alimentos de origen animal, la cantidad de comida que el niño debe consumir y la alimentación que el niño debe seguir en periodos de enfermedad ⁽²⁰⁾.

La OMS, con el fin de afrontar la crisis de obesidad infantil elaboró un informe para luchar contra este problema sanitario, donde se presenta a los gobiernos una serie de medidas cuya finalidad es disminuir el sobrepeso y la obesidad en los niños menores de cinco años ⁽²⁵⁾, que también son aplicables en escolares y adolescentes. Las medidas establecidas fomentan la aplicación de programas que promueven la actividad física, la ingesta de alimentos sanos, entornos escolares saludables, conocimientos básicos en materia de salud y nutrición y la reducción de comportamientos sedentarios, de ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas, además el ofrecimiento de servicios para el

control del peso corporal que reúnen diversos componentes y se centran en la familia y en la modificación del tipo de vida ⁽²⁶⁾.

La Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable establecida por el gobierno en el 2004, dentro de su documento técnico define como una de sus metas al 2021 contribuir a la reducción de las prevalencia de sobrepeso en niñas y niños menores de 5 años a 3% y obesidad a 1% ⁽³⁰⁾, pero no toma en cuenta a la población escolar.

El gobierno peruano aprobó el 2013 la Ley de Promoción de la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes; cuyo reglamento fue publicado en julio del 2016. Esta ley dispone la protección y promoción efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, además pretende modificar los hábitos alimentarios mediante acciones de educación nutricional, promoción de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores escolares saludables, supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas ⁽²⁷⁾.

En el proyecto de reglamento de la mencionada ley se establece que los docentes son los encargados de desarrollar los aprendizajes relacionados con la alimentación y nutrición saludable ⁽²⁸⁾, que les permite tener un papel más activo en la alimentación del niño, sin embargo no sólo bastaría con desarrollar el componente temático, sino que se necesita la combinación de conocimientos, actitudes, conductas o practicas favorables que fomente en los niños un estilo de vida saludable ⁽³¹⁾. Por otro lado se dispone en el proyecto de reglamento de ley, la implementación de kioscos y comedores escolares saludables, lo que posibilita al escolar tener una mayor disponibilidad de alimentos saludables

dentro de la escuela, no obstante hay que considerar la percepción sobre alimentación del escolar con relación a sus preferencias, pues esto determina si el niño elige el alimento que se le ofrece dentro de la escuela o si prefiere comprarse otros alimentos considerados no saludables fuera de él.; por ello Mispireta ⁽²³⁾ menciona que *mejorar el conocimiento nutricional de escolares y padres, haciendo énfasis en lograr una combinación adecuada de alimentos ofrecidos en el hogar y en las loncheras, permitiría mejorar la percepción de alimentación saludable lo que permitiría tener una mejor elección de los alimentos y la adopción de estilos de vida saludable. El incremento de opciones saludables en alimentos ofrecidos en los quioscos escolares y adicionalmente, mejorar la ubicación de los alimentos en los puntos de venta dentro de la escuela permitirían más opciones saludables.*

Cabe resaltar que se requiere también la aplicación de programas nutricionales en las escuelas que favorezcan el trabajo conjunto entre padres, escolares y docentes con la colaboración de los profesionales especialistas en el campo de la nutrición ⁽²⁹⁾.

Para abordar de mejor manera las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y escolares el presente estudio tiene un enfoque cualitativo, que se define como el proceso metodológico en el cual se utilizan textos, gráficos, discursos, dibujos, e imágenes para comprender la vida a través de significados y entender las características y cualidades de un determinado fenómeno. Este tipo de investigación utiliza descripciones detalladas de hechos, citas directas del habla de las personas, extractos de pasajes enteros de documentos para construir un conocimiento de una realidad social ⁽³²⁾.

El diseño teoría fundamentada es uno de los diseños de la investigación cualitativa, que se define como aquel que permite formular una teoría que se encuentra subyacente en la información obtenida en el campo empírico. Emplea técnicas como: las entrevistas a profundidad, la observación, entre otras. La teoría fundamentada permite construir conceptos que derivan de la información recibida de las personas a las cuales se investiga, se llega a sintetizar el conocimiento que ellos tienen del mundo, los conceptos son expresados en términos verbales. Esta conceptualización nos permite establecer categorías que sirve como soporte de la investigación y para generar la teoría ⁽³³⁾. Esta teoría explicativa de un determinado fenómeno estudiado, contribuirá a generar información útil para formular estrategias para mejorar sus estilos de vida y fomentar hábitos saludables.

Con base a todo lo anteriormente expuesto y como se han hallado percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en niños ó madres y no en ambos en conjunto, se considera necesario explorar dicha percepción; la información obtenida favorecerá la implementación de intervenciones educativo nutricionales que promuevan una alimentación adecuada y estilos de vida saludables en el escolar. De igual manera contribuirá a implementar políticas públicas o reestructurar las que ya existen, sobre conductas y hábitos alimentarios, lo que permitiría la disminución del sobrepeso y obesidad en la población escolar.

II. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

- Conocer las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y escolares de la institución educativa Benjamín Franklin. Santa Anita – Lima, 2016

2.2 Objetivos Específicos

- Explorar las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres.
- Explorar las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en escolares.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio:

La presente investigación se enmarca en un estudio cualitativo, diseño teoría fundamentada.

3.2 Población de estudio

La población de estudio estuvo conformada por madres y escolares de los grados primero al sexto de primaria del Colegio Benjamín Franklin ubicado en el distrito de Santa Anita en la Ciudad Lima, Perú.

3.3 Tamaño de la Muestra

La muestra estuvo conformada por 20 madres de los escolares y 16 escolares de la Institución Educativa Benjamín Franklin del distrito de Santa Anita. En el caso de las madres se consideró el número de hijos, el nivel educativo y la edad, mientras que en los niños el sexo y edad para conformar la muestra (Tabla N°1). El tamaño final de la muestra fue determinada por la saturación de la información y el muestreo fue intencional.

Tabla 1: Tamaño de la muestra según técnicas cualitativas aplicadas

Participantes	Entrevista a profundidad	Técnicas		Narrativa de Imágenes	Total
		N° EG	Entrevista Grupal N° participantes		
Madres					
Edad(años)					
• 20-30	2			2	
• 30- 40	2			2	
Nivel educativo					
• Primaria	2			2	
• Secundaria	2			2	
• Superior	2			2	
Total de madres	10	0	0	10	20
Escolares					
Sexo					
• Masculino	1				
• Femenino	1				
Edad(años)					
• 6-8	3		3	3	
• 8-11	2		3	2	
Total de escolares	5	2	6	5	16

3.4 Variables

Tabla 2 : Operacionalización de la variable

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Ejes temáticos</i>
Percepciones de la madre y del escolar sobre alimentación saludable y no saludable	Son las interpretaciones y apreciaciones de las madres y escolares sobre alimentación saludable y no saludable	Alimentación Saludable	Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana (*).	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de alimentación saludable • Alimentos que la integran • Características organolépticas de alimentos saludables (solo a madres). • Efecto del consumo • Disponibilidad • Accesibilidad • Gustos y preferencias • Publicidad • Motivos del limitado consumo de una alimentación saludable (solo en madres) • Estrategias para el consumo de alimentos saludables. (solo en madres)
		Alimentación no saludable	Es aquella conformada predominantemente por azúcares, sal y grasas, además de tener otros aditivos, se caracteriza por tener gran cantidad de químicos, conservantes (*).	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de alimentación no saludable • Alimentos considerados no saludables • Características organolépticas de alimentos no saludables (solo a madres). • Efectos del consumo de estos alimentos • Disponibilidad • Accesibilidad • Gustos y preferencias • Publicidad

(*) Ley N° 30021. Ley de la Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas, adolescentes. Glosario de términos

3.5 Técnicas e Instrumentos

En el estudio se aplicaron tres técnicas diferentes, la entrevista a profundidad, entrevista grupal y narrativa de imágenes. Se conformaron dos grupos de entrevistas grupales de tres escolares cada uno. Las entrevistas a profundidad se realizaron con 5 escolares y 10 madres, se consideró sexo, edad y grado en el niño y edad, nivel educativo y paridad en la madre, esta técnica se realizó con quienes no participaron en las entrevistas grupales. La técnica de narrativa de imágenes se aplicó en 5 escolares y en el caso de las madres se formaron 5 grupos de dos madres cada uno.

Los instrumentos para la recolección de datos fueron dos guías de preguntas para la entrevista a profundidad y entrevista grupal y guía de indicaciones para la narrativa de imágenes, cuya confiabilidad se aseguró con juicio de expertos, quienes fueron nutricionistas con experiencia en investigación cualitativa. Para la aplicación de todos ellos se contó con una bitácora de campo y una grabadora de voz. El término de la aplicación de las técnicas, se logró la saturación de la información.

3.6 Procedimiento de captación de la información

Se realizaron las coordinaciones y trámites administrativos con las autoridades de la I.E Benjamín Franklin en Santa Anita, los encargados de la institución fueron informados sobre el estudio, así mismo se ubicó a las madres a la hora de salida de los escolares y se fijó el día en el cual ellas disponían de tiempo para la realización de la entrevista; se les informó acerca del estudio de manera verbal y escrita; una vez obtenido el consentimiento de las madres y el asentimiento de los niños se procedió a la toma de datos.

Para las madres se aplicaron dos técnicas diferentes: Entrevistas a profundidad (E.P.), y técnica de narrativa de imágenes, que se realizaron en un tiempo promedio de 60 minutos aproximadamente cada una; las entrevistas fueron desarrolladas en los domicilios de las participantes. Se usó una grabadora de voz y una cámara fotográfica (siempre y cuando los entrevistados lo permitían).

En el caso de los escolares se utilizaron tres técnicas anteriormente mencionadas, y que fueron aplicadas en un ambiente dentro de su hogar. Igual que a las madres se fijó el día en el que los niños podían realizar la entrevista. Al finalizar las reuniones se les entregó a los participantes un presente simbólico en agradecimiento.

3.7 Análisis de Datos

Se transcribieron las grabaciones en una hoja de cálculo del programa Excel 2010 en una matriz de doble entrada, en la que se consideró los datos generales de cada participante; en el caso de los escolares: edad, sexo y grado, y en el caso de las madres: edad y nivel educativo.

Las respuestas específicas se ordenaron por ítems. Las columnas de la matriz correspondían a cada persona entrevistada y las filas a los ítems de la investigación y se agregó la información registrada en la bitácora de campo, con todo ello se procedió a formar la “sábana de papel”

Con la sábana impresa se procedió a la codificación, realizando comparaciones para hallar semejanzas o diferencias, se utilizaron

códigos de colores utilizando lápices de colores. Con esto se redujeron los datos y se codificó nuevamente en hojas de menor tamaño, se interpretaron los resultados obteniendo ideas principales, las cuales ayudaron a generar las teorías sustantivas. Finalmente, se dio lugar a una teoría formal de lo estudiado.

Se seleccionó las respuestas típicas y se elaboraron figuras. Se usó triangulación de la información por técnicas.

3.8 Consideraciones éticas

Se informó tanto a las madres y niños acerca del estudio de manera verbal y escrita, con el consentimiento (Anexo N° 4) de las madres y el asentimiento (Anexo N° 5) de los niños, se procedió a la aplicación de las técnicas de recolección de datos, garantizando que los datos que se recogerán serán confidenciales y únicamente utilizados para el estudio.

IV. RESULTADOS

4.1 Características de la muestra

La muestra fue de 16 escolares, de primero a sexto grado de primaria (Tablas N°3), que asistieron a la institución educativa Benjamín Franklin, 8 de ellos de 6 a 8 años y 8 de 9 a 11 años de edad, 7 fueron varones, y 20 madres de 20 a 40 años, con una mediana de edad de 30 años, de las cuales la mayoría era múltipara y presentaba un grado de instrucción de nivel secundaria, tal como se muestra en la tabla N°4.

Tabla 3: Características de las madres según paridad y nivel educativo

Características	Madres (n)
Múltipara	17
Primípara	3
Secundaria Completa	12
Técnica o superior	8

Tabla 4 : Características de los escolares según sexo y grado de escolaridad

Características	Escolares (n)
Femenino	9
Masculino	7
Primero a Tercero	9
Cuarto a Sexto	7

Respecto a las características socioeconómicas ambos grupos pertenecían al nivel medio bajo ⁽³⁴⁾.

4.2 Percepciones sobre alimentación saludable en madres y escolares

4.2.1 Alimentación saludable

Según las madres, una alimentación saludable es aquella que debe ser “balanceada”, “variada”, “completa” (se les ofrece al niño todos los grupos de alimentos); que aporte calcio, hierro, vitaminas y proteínas; la cual debe contener de tres a cinco comidas al día y las porciones de los alimentos son de acuerdo a la edad (Figura N° 1).

Balanceada

“Creo que la alimentación debería ser balanceada, por ejemplo le puedes poner una menestra, que tiene hierro, con su limonada que tiene la vitamina C y su pescado o a veces otros le ponen carne, bisté.” (Multípara, 28 años)

Variada

“Les (a sus hijos) hago comidas variadas, les hago hígado, incluso compro el bazo, a veces les hago un huevo frito, les hago menestras; tres veces a la semana les hago menestra.” (Multípara, 32 años)

Completa

“Bueno para mí una alimentación saludable debe tener quinua, plátano, pescado, leche, huevo, queso, las verduras, manzana, pollo, carnes...así.” (Multípara, 35 años)

Equilibrada (la cantidad depende de la edad)

“...y cuando yo estaba gestando el nutricionista me indicó que debía de comer, cuánto debo comer y es diferente, cuando una está embarazada es una cantidad y por ejemplo a mi hijo le mando otra cantidad, no son iguales.” (Multípara, 35 años)

Contiene de tres a cinco comidas al día

“...Dicen que debe de ser desayuno, después viene a media mañana o la lonchera, de ahí el almuerzo, de ahí a media tarde o puede ser otra lonchera, en la noche su cena.” (Multípara, 39 años)

Para el escolar una alimentación saludable es aquella en la que se deben consumir alimentos como la leche, las frutas, las verduras, otros lácteos (queso y yogurt) y el huevo, entre otros alimentos, los cuales aportarían vitaminas y proteínas y ayudan en el crecimiento, además debe ser rica y deliciosa, en la que se prefiere a los alimentos sancochados, los dulces no deben estar incluidos o se les debe consumir después de las comidas.

“Una alimentación saludable debe tener proteínas y hierro, y para que te ayuden a ser fuerte sano...Debe ser rica y deliciosa...en mi desayuno avena con leche, cereal con yogurt...” (Niño, 7 años, 1er grado)

“Una alimentación saludable debe tener lentejitas, verduras como el brócoli,...tomo mi leche también en la noche; en la noche comí un bizcocho...Lo que yo dibuje es una fresa, una alimentación saludable debe haber frutas, además los pueden hacer crecer y tener nuestros huesos fuertes.” (Niña, 6 años, 1er grado)

Madre y escolar prefieren las preparaciones hechas en casa porque se considera que en sus casas los alimentos son cocinados en mejores condiciones, incluso frituras.

“La salchipapa yo lo frío en mi casa, me parece más saludable, yo lo preparo ¿En la calle cómo lo harán? afuera lo hacen con aceite reciclado porque lo reutilizan, no lo cambian ¿Y el hot dog de dónde lo tendrán? no es de marca.” (Multípara, 25 años)

“En la calle no como porque me intoxica, no sé cómo lo preparan, es como le digo a mi hijo: no me pidas comida en la calle porque no sé si se han lavado las manos o no se han lavado las manos, si el alimento está fresco o si está guardado, entonces él me pide agua, gaseosa o galleta en la calle y hasta llegar a la casa que cocine algo.” (Multípara, 27 años)

“En mi casa hay comida más saludable, en mi casa se puede pelar y lavar la fruta y todas esas cosas.” (Niña, 7 años, 1er grado)

Tanto la madre como el escolar consideran una alimentación saludable como aquella en la que predomina la higiene.

“¡Ah sí! señorita...yo considero que la limpieza es mi enfermedad (el cuidado en la higiene es extrema), o sea digamos cuando cocino soy bien especial, hasta mi mamá me ha dicho que mi forma de preparar es bien exquisita.” (Multípara, 37 años)

“Un desayuno saludable significa que tenemos que comer bien sin derramar la comida, y debe estar todo limpio.” (Niña, 9 años, 4to grado)

Cabe resaltar que las madres consideran que dentro de una alimentación saludable se puede incluir algún “gusto” o un alimento no saludable, siempre cuando no se le dé al niño tan frecuentemente.

“...Puede ser una vez a la semana (incluir un gusto), si quiere un chocolate le doy un chocolate, pero no es todos los días, no es todo el día que este comiendo, a las quinientas también, o en la tardecita un chizito, no te va influir.” (Multípara, 35 años)

“Sí, también les damos un gustito, a veces ella (la hija) dice “ya pues mamá una chuletita”, sí hay que darle también... ¡Ah claro! los domingos a veces en familia uno se va a comer un pollito (pollo a la brasa) ya uno se da su gusto.” (Multípara, 38 años)

Algunas madres afirman tener parientes con enfermedades crónicas, lo cual ha permitido cambiar su alimentación por una considerada más saludable.

“...Sí, bueno sí, por su papá pueden tenerlo (diabetes)...por ejemplo lo que es las harinas consumen muy poco, los dulces también, consumimos poca cantidad de arroz en la comida, comemos verduras, entonces esta balanceado, nosotros comemos la espinaca, la lechuga, el apio, la zanahoria, arveja, choclo, la alcachofa también consumimos...la alcachofa a veces lo metemos en caldo y a veces lo cocino solo, porque el agua de la alcachofa también te baja la glucosa, y en la comida ya lo comemos con limón.” (Multípara, 36 años)

Según las madres, los escolares se antojan lo que ven, ya sea lo que trajo el compañero en la lonchera o lo que ven que se expende en el kiosco del colegio; esto origina que el niño se los pida, por consiguiente las madres se los preparan; además de explicarle, según lo que piensan sobre alimentación saludable y corregir en caso se haya pedido algo considerado no saludable para ellas.

Otras madres optan por darle “propina” ante el pedido del niño para que compre lo que desee. Algunas refirieron que entregaban el dinero a la profesora, y los niños manifestaron que sus mamás les daban el dinero

a sus hermanos mayores para que puedan comprarles lo que ellos preferían.

“En el caso de mi pequeña (su hija) ahí sí, y ella se antoja, porque me dice : mamá fulano de tal llevo su plata y se compró un chizito en el recreo y se compró una gaseosa y se compró eso y me dice yo también quisiera, pero ahí es donde entro a hablarle , que para mí eso no es alimento, yo te mando lo que para mí me parece está bien, que más adelante cuando ellos están de algo mal, me vas a decir: ¡Ay sí mamá!, sí tenías razón, trato de hacerle entender y como es más grandecita ya entiende, pero sí se antoja a veces.” (Multípara, 28 años)

“Sí les antojan, de mí, mi hija me dice: ¡Ay mamá! Por qué mi compañero le han mandado “frugos” hoy día y galletita, y yo le digo es tu compañero, pero tú no, tú tienes que llevar lo que te va hacer bueno, por eso él se engorda, después está con la tos, le digo, tú no puedes comer, tú tienes que comer lo que yo te voy a dar, ah ya mamá me dice...” (Multípara, 38 años)

“Él (Su hijo) me dice mañana mándame arroz con huevo y también le he mandado...dinero sí, pero poco, se ha comprado salchipapa, chaufa o una hamburguesa, o un pan con pollo y papitas al hilo creo; será una vez al mes que le damos, porque mayormente yo le mando la lonchera, y eso porque me dice: mamá yo quiero comprarme hoy día, porque me antojé, porque el amiguito estaba comiendo, y yo le doy.” (Multípara, 39 años)

Algunas madres refirieron haber aprendido adecuados hábitos alimentarios de sus esposos, lo cual ha permitido cambiar los suyos y mejorar la alimentación en casa

“Él aprendió de su mamá, porque antes a mí también me gustaba la “chatarra”, pero de ahí, él (su esposo) me dijo que no, que engorda, dejé de lado y cambié mi alimentación por mis hijos.” (Multípara, 25 años)

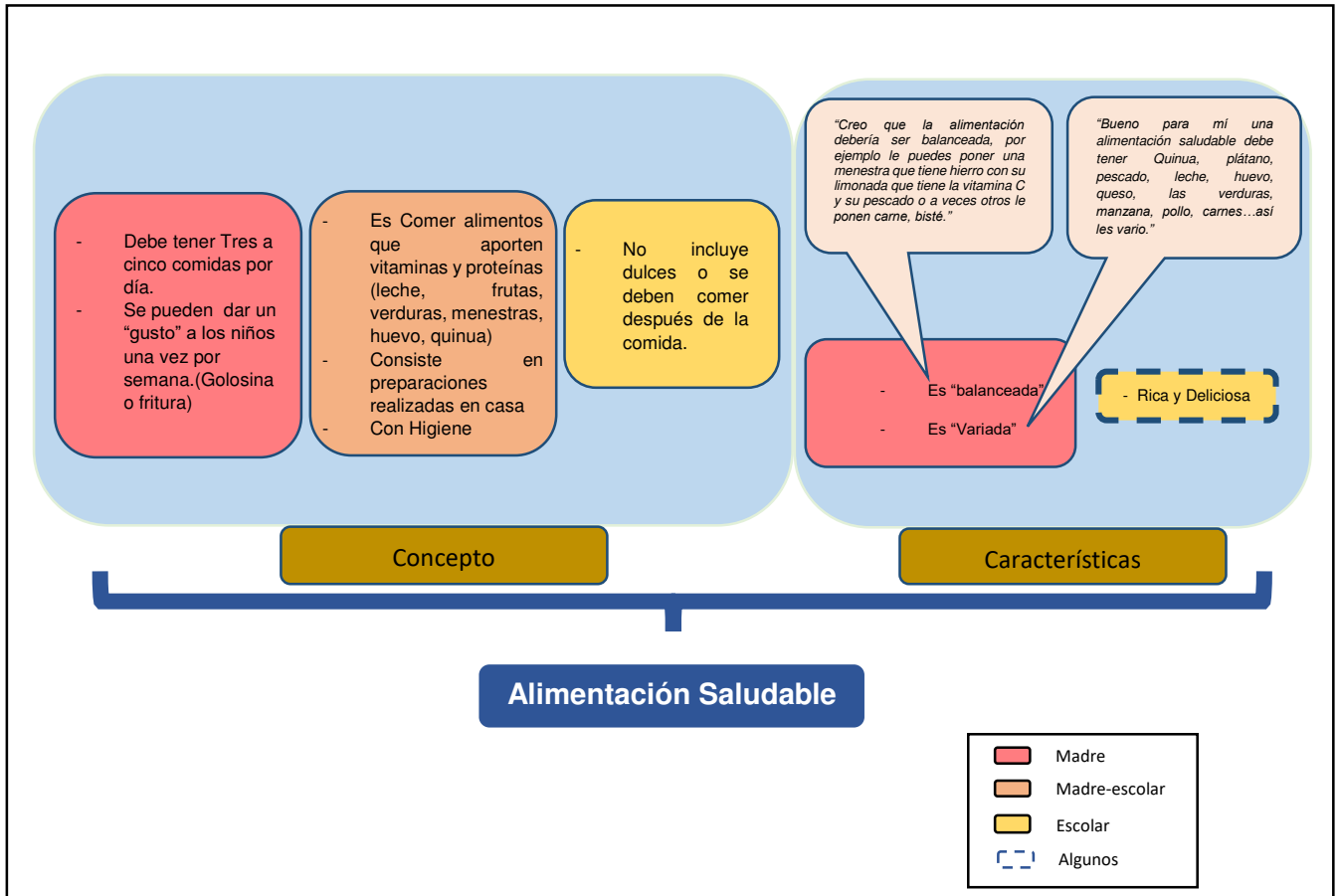


Figura 1: Percepciones de una alimentación saludable en madres y escolares. Santa Anita, Lima 2016

4.2.2 Alimentos saludables

Alimentos considerados saludables

Para madres y escolares los alimentos saludables más mencionados son las frutas, las verduras, la leche, huevo, el pescado y las menestras, como se observa en la figura 2.

Todos los escolares consideraron a la leche, las frutas y verduras como saludables, pues aseguraron que sabían de esto porque sus mamás se los había dicho, lo escucharon de su profesor, de algún familiar o conocido, o lo habían oído en la radio.

En el caso de las madres, la mayoría mencionó a las frutas, seguido de las verduras y el pescado; ellas afirmaron que estos son saludables pues habían recibido información de algún profesional de la salud, lo escucharon en medios de comunicación, se los había dicho algún familiar o conocido, y en algunos casos por la propia experiencia.

Hubo niños que mencionaron a los chocolates y el chizito como saludables, según ellos, estos alimentos les daba energía para poder realizar sus actividades.

Las madres y escolares consideran que los pescados “más oscuros” son más saludables por contener omega tres, hierro, vitaminas y fósforo, tal como se muestra en la figura 3; cabe mencionar que una madre mencionó que creía que el pescado contiene vitamina C porque había escuchado a otras madres decirlo

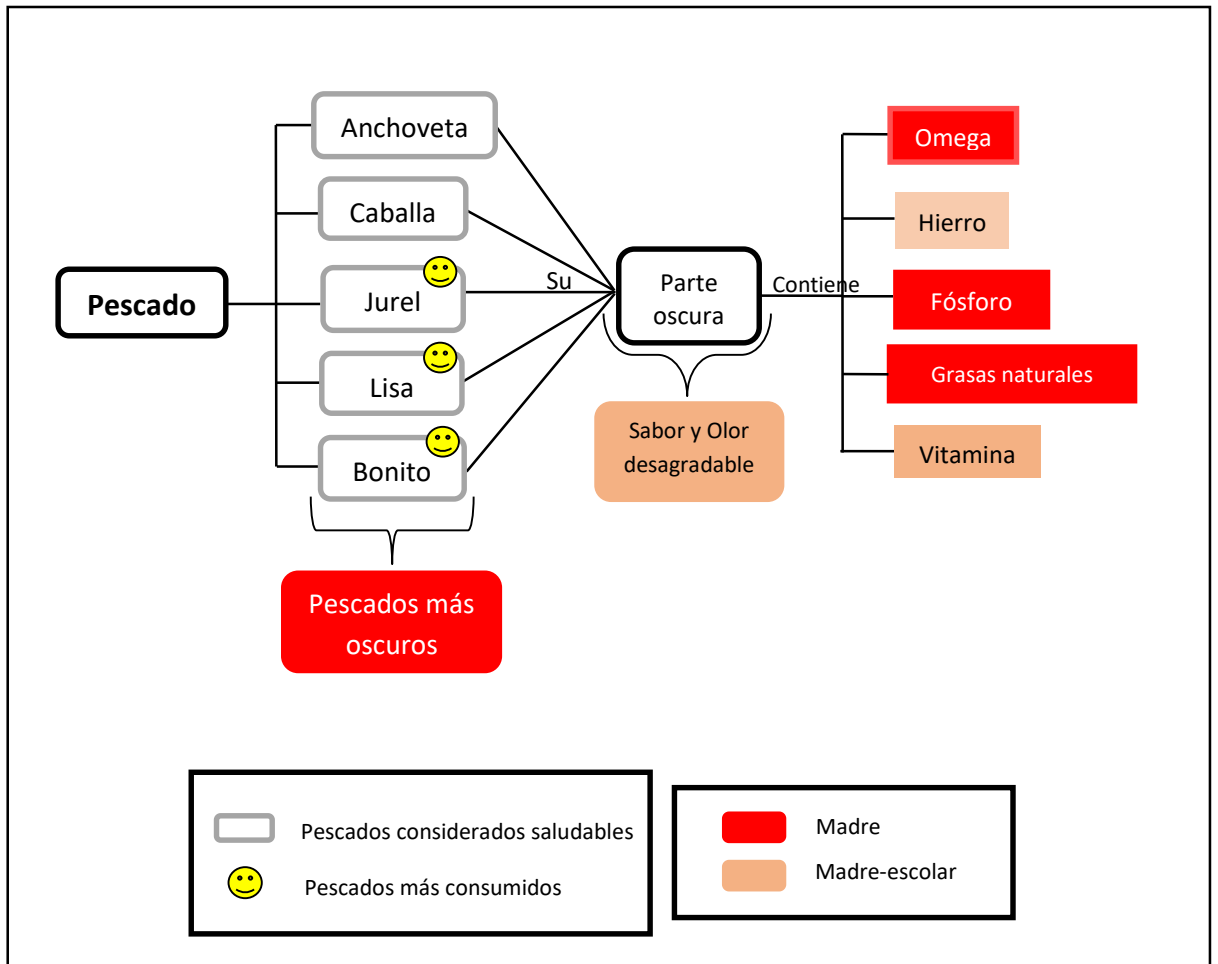


Figura 3: Propiedades del pescado según madres y escolares. Santa Anita, Lima 2016

Las madres y los niños consideran que la leche se caracteriza por contener hierro y calcio. Para algunas madres su sabor es desagradable para los niños y que es mejor consumir la leche de caja que la leche (evaporada) de tarro. Dos niños mencionaron que era desagradable tomar leche, además una niña dijo que no es bueno consumir la leche de tarro pues las vitaminas eran destruidas por el envasado. Otra niña afirmó que la leche le parecía un alimento “higiénico”.

Es importante mencionar que hubo madres que creían que la “leche de soya” es mejor que la leche de vaca por ser “más nutritiva”

Para madres y niños, las verduras tienen vitaminas y proteínas; se consideran a las verduras verdes como las más saludables y ellas creen que algunas de estas como la acelga, el brócoli y la espinaca tienen una pequeña cantidad de hierro. Algunas madres tienen en cuenta el tiempo de cocción de las verduras pues afirman que si se cocinan mucho pierden vitaminas.

Con respecto a las frutas, las madres las denominaron dulces naturales y juntos con los niños coincidieron en que tienen proteínas, calcio y vitaminas, además ellas agregaron que tienen fibra y algunas frutas tienen potasio; ambos las consideraron de sabor dulce.

Para madres y escolares la quinua tiene vitaminas y proteínas, no obstante hubo niños que calificaron a este alimento como no saludable por tener un sabor desagradable

Para las madres los alimentos saludables más consumidos en sus casas eran: el huevo, que dan a los niños en algunos casos diariamente en sus desayunos o en las loncheras; las frutas, que son enviados en las loncheras, las menestras (lentejitas, frejol, arveja, garbanzo) que la mayoría prepara los días lunes, la leche que se le ofrece al niño diariamente y el pescado que se consume entre dos a tres veces por semana.

Para los niños los alimentos más consumidos en sus casas eran la leche, que la consume en las mañanas, las menestras y las frutas.

“Sí, yo aquí en casa trato de comer leche, huevo, menestras, pollo; frituras muy poco, verduras...cocino una vez a la semana menestra y para mis hijos leche diario, yogures, pan y huevo.” (Multípara, 29 años)

4.2.3 Características de los alimentos saludables

Para las madres, un alimento saludable se caracteriza por estar en buen estado, además de que algunos son difíciles de comer por los niños porque tiene sabor y olor desagradable para ellos (pescado, leche, quinua). Para los niños, los alimentos saludables se caracterizan por ser higiénicos, es decir deben estar adecuadamente lavados; ambos (madre y escolar) coincidieron que debe ser “natural” (proviene de la tierra o de un animal) “sin químicos” (conservantes, colorantes y saborizantes), además tienen vitaminas, minerales, calcio, hierro y proteínas.

En buen estado

“Un alimento saludable...la fruta veo que no esté chancada, malogradita o a veces picadita, trato de escoger la mejor.” (Multípara, 28 años)

“Yo reconocería como un alimento saludable, por ejemplo si la (lata) leche (evaporada) está achatada, no lo compro o si los embutidos que tiene muchos colorantes tampoco lo consumo.” (Multípara, 29 años)

Natural

“(Alimentos saludables) Estos tienen vitaminas, son naturales, nada de conservantes, las frutas son naturales, la lentejita y el pescado son buenos alimentos...son naturales, nada de grasa, nada de químico.” (Multípara, 35 años)

“Tendría que tener vitaminas, que sea natural, que nos ayude... la miel es mejor que el azúcar porque es más natural no contiene muchos químicos...” (Niña, 9 años, 4to grado)

Sabor desagradable para los niños

“Me gustan todos, aunque algunos para los niños son difíciles de comer, como las verduras, mi hija no come muchas verduras. La leche también no le gusta mucho a mi hija.” (Multípara, 29 años)

Contenido de Nutrientes e higiene

“Deben tener vitaminas, minerales, proteínas como las frutas... tiene que estar limpios, porque las frutas se tiene que lavar y luego los secamos y luego nos comemos, si no los lavamos y los comemos así no más nos enfermamos.” (Niña, 9 años, 4to grado)

“Bueno, estos, porque hay las frutas que tienen vitaminas y el pescado que tiene omega... el frejol creo que tiene hierro...las frutas tiene vitaminas, las verduras también tienen vitaminas, las lentejitas tienen hierro...” (Primípara, 27 años)

Para los niños existen alimentos saludables que tienen sabor, olor y color agradable y otros que no lo tienen. Las frutas, en general, son agradables por ser “jugosas y de sabor dulce”, aunque hay algunas que no agradan a todos. Las madres también las consideraron agradables y las denominaron “dulces naturales”

“...Es jugosa como la manzana y la naranja, eso me gusta de las frutas.” (Niño, 8 años, 3er grado)

“Lo que no me gusta mucho de los alimentos saludable es su sabor, hay algunos que tiene sabor ricos otro no, la zanahoria tiene sabor rico, no todas las frutas son agradables, la fresa a mí no me gusta, a mí me parece que es amargo, mi mamá lo hace en jugo y ahí sí lo tomo, mi mamá le echa miel...; el kiwi se me hace amargo, para mí la papaya parece que no tiene sabor, hay algunos que tiene sabor rico, los de sabor rico sí me gustan, el pescado tiene sabor agradable pero el olor no tanto; me gusta el pescado frito, no me gusta mucho el ceviche.” (Niña, 9 años, 4to grado)

“Los alimentos saludables, estos (frutas) tiene dulces, pero dulces naturales, no son procesados, no tiene lo que es preservantes (conservantes) o colorantes, es natural.” (Multípara, 35 años)

Dentro de los alimentos rechazados se encuentran el pescado por su olor y color desagradable y por la presencia de espinas. Aunque la mayoría de niños lo reconoce como saludable porque tiene hierro. El pescado más consumido es el bonito por presentar menos espinas.

“El pescado es el que menos me gusta, porque tiene eso...color medio negrito, el olor me parece feo, cuando hace mi mamá no lo como, solo como cuando hace apanado, y lo como con mayonesa, la parte negrita no la como, creo que tiene hierro.” (Niña, 6 años, 1er grado)

“El pescado tiene espinas (risas), sí es rico, sí le preparo a mi hijito, pero no mucho por las espinas, pero sí es bueno, es bueno para el cerebro; tiene omegas, la parte negrita es más nutritiva que la parte blanca; yo consumo el bonito y consumo la lisa, el jurel; eso tres más que todo, la verdad que el bonito es porque que tiene menos espinas.” (Primípara, 20 años)

En el caso de la quinua, algunas madres indicaron que tiene sabor desagradable para algunos niños, de igual manera algunos niños

afirmaron que sí les gustaba y a los que no, refirieron que la textura es lo que no les agrada.

“La quinua, en lo particular, en mi casa todos comen quinua, yo hago quinua sin arroz, con su papita sancochada, su pollito, su queso y sí lo comen, así como el trigo...mi hijita la mayor lo come porque le gusta, el pequeño si a regañadientes porque como la quinua tiene las bolitas y lo siente y como que con él ahí estoy, pero mi hijita la mayor sí y mi esposo también lo come.”(Multípara, 28 años)

“La quinua no me gusta el sabor no me gusta, las bolitas que tienen no me gusta...” (Niño, 7 años, 1er grado)

Otros alimentos, según las madres, que no agrada a los niños son las menestras en especial el garbanzo y frijol pues aseguran que tiene cáscara muy dura y se cansan de comerlo.

“Del garbanzo no le gusta, dice que son muy duros y porque son bolitas, me canso de comer mamá me dice.” (Multípara, 37 años)

“A mi hija no le gusta cuando le doy menestra...quizás es porque por ejemplo el frejol tiene su cascarita, ella quiere sacarlo para comerse solo lo de adentro, bueno ese es el problema con mi hija, pero mi “enanito” (su hijo) come de todo.” (Multípara, 28 años)

Estrategias usadas por las madres para el consumo de alimentos saludables

Las madres por su parte, emplean algunas estrategias que permiten que los niños consuman los alimentos rechazados; entre las más utilizadas están los juegos a la hora de comer, la presentación de la comida a través de las figuras y preparaciones más apetecibles

“A mis hijas les gusta todo, pero siempre con juegos, bromas y engañándoles a la hora de comer, porque como que después cuando se llenan y rechazan el alimento.....en el caso de mi otra hija rechaza el pescado, no le gusta el pescado porque dice que el pescado huele, pero siempre haciéndole figuritas en el plato para que pueda comerlo, porque es mejor alimento el pescado, a que este comiendo los caramelos o los alimentos que no son nutritivos.”(Multípara, 32 años)

“...bueno hay que ver la forma cómo prepararlo para que le guste, bueno el pescado si no les gusta por el color yo les hago chicharrón, como el pescado está en el mar tiene su olorcito, pero ya cuando lo condimentas bien todo y para el chicharrón no se siente nada, porque antes con mis hijos compraba puro pescado blanco, pero cuando fui al doctor me dijo que no, que estaba haciendo mal, tenía que comprar el pescado que tenía las partes negras.” (Multípara, 37 años)

Otras madres son más rigurosas y exigen al niño consumir los alimentos diciéndoles que no les darán algún premio o en caso contrario tendrán un castigo. Así mismo los niños afirman que sus mamás les darán un castigo si es que no comen los alimentos ofrecidos

“Todo niño tiene que tener que le guste y no le guste, por ejemplo a mi niñito no le gusta el queso, pero yo tengo que exigirle, si no me comes no te compro esto, tengo que motivarla de cualquier manera para que me pueda comer...buena ella le encanta los tallarines verdes o el arroz con pollo...” (Multípara, 35 años)

“y si no le gusta no lo come, tengo que estar renegando, amenazándolo para que coma...Para que coman, primero les hablo, les chantajeo que les voy a dar algo, pero a veces cuando ya no quiere tengo que gritarle o decirle te va caer y tiene que comer.” (Multípara, 27 años)

“A mí no me gusta el brócoli, pero mi mamá hace que lo coma, si no como se amarga y ya no puedo salir a jugar...” (Niña, 6 años, 1er grado)

Algunas mamás consideran que para que el niño acepte aquellos alimentos que no les gusta se le debe enseñar y dárselo constantemente para que “aprenda” a comerlo.

“Bueno las verduras un poquito, a veces las ensaladas él no quiere comer mucho, bueno yo sí como de todo, preparo ensalada de brócoli y como, pero a mi hijito le estoy enseñando a comer, así le doy ensalada de lechuga o brócoli y de zanahoria y no lo quiere comer, y yo le digo que lo tiene que comer, que tiene que aprender a comer, y come la lechuga poquito poquito...bueno a él le encanta la leche, lo que no le gusta era el olor a pescado, carne tampoco le gustaba, pero ha aprendido a comer, ahora le gusta...la quinua sí come, no le gustaba, pero cada semana yo le preparaba y ahora lo come, a veces come así, y le meto la cuchara y le digo vas a comer 20 cucharadas y lo come, sé que es un buen alimento.” (Multípara, 39 años)

También se mencionó la combinación de un alimento que no era del agrado del niño con otro que sí le gustaba para que no lo sienta y lograr que lo consuma.

“Bueno, en el caso de la quinua, no es tan agradable para mis hijos, a mis hijos a veces no les gusta pero trato de mezclarlo con su leche o en el jugo, así licuadito a veces trato de ponerle en el jugo; trato de combinarle para que pueda tomar, por eso puedo decir que no es tan agradable.” (Multípara, 34 años)

Motivos que determinan el limitado consumo de algunos alimentos saludables según las madres

Existen ciertos alimentos saludables que no son muy consumidos debido a diversos motivos como la baja disponibilidad a las características propias del alimento como sabor y olor, que se detallan en la tabla 5.

Tabla 5: Motivos para el limitado consumo de alimentos saludables

Alimento	Motivos		
	Madre	Ambos	Escolar
Pescado (Anchoveta)	- Intoxicación - Baja disponibilidad	- Olor desagradable - Presencia de espinas	- Color desagradable
Quinoa	- Desconocimiento de formas de preparación - Baja accesibilidad	-	-
Berenjena	- Desconocimiento de formas de preparación - Baja disponibilidad	-	-
Alcachofa	- Baja disponibilidad - Presenta espinas	-	-

4.2.4 Beneficios de una alimentación saludable

Dentro de los beneficios otorgados por las madres a una alimentación saludable estaba la prevención de enfermedades crónicas (diabetes, cáncer), anemia y caries; también se agregó el mantenimiento de la piel y la buena digestión. Para ambos esta alimentación contribuye al crecimiento y desarrollo de los niños (lograr un peso adecuado), prevención de enfermedades respiratorias (gripe, bronquitis, tuberculosis), enfermedades estomacales, fortalecimiento de los huesos, desarrollo cerebral (memoria, rendimiento escolar, inteligencia, aprendizaje), y obtención de energía para desarrollar sus actividades

diarias. Importante resaltar que una niña indicó que una alimentación saludable le permitiría tener una profesión cuando sea adulta (Tabla 6).

“Que tenga buena resistencia en el estudio...No nos enfermamos tanto, que no nos pique nuestro diente, que no nos engorde...en los niños para que crezcan, para que razonen, para que estudien más, para que no tengan cansancio, para que se fortalezcan sus huesos, por ejemplo la leche fortalece los huesos, el pescado para el cerebro.” (Multípara, 35 años)

“Me ayudarían a crecer, a ser fuerte, protegido de las enfermedades...A ya no tener bichos en tu barriga, a estar saludables, a crecer y tener hueso fuertes, la leche nos ayudan a crecer alto.” (Niño, 8 años, tercer grado)

Algunas madres refirieron que los beneficios de una alimentación saludable dependen de la frecuencia que uno la consume, pues si no es consumida de manera adecuada la obtención de nutrientes sería pobre y por lo tanto los beneficios también.

“En la frecuencia que lo consumes, y eso va ir mejorando tu salud, porque si comes por decir el pescado de una vez a las quinientas, pienso que no recibes tanto las vitaminas que debes recibir, o sea todo está dependiendo de la frecuencia como lo consumas, dos veces, tres veces a la semana, cuanto más pescado consumas es mejor, vas a obtener más fósforo, más vitaminas.” (Multípara, 34 años)

Un niño indicó que en el colegio le habían enseñado la función de algunos macronutrientes (proteínas y carbohidratos); él manifestó que los carbohidratos sirven para crecer y las proteínas para el refuerzo del sistema inmune.

“Eso me enseñaron en mi escuela, los carbohidratos sirven para que crezcas y estés sano de las enfermedades.... (Carbohidratos están en) las lentejas los

frijoles, las arvejas...las proteínas son los que te protegen de las enfermedades.”(Niño, 8 años, 3er grado)”

Tabla 6: Beneficios de la alimentación saludable según madres y escolares

Beneficios		Comentario
Crecimiento y Desarrollo		<i>“¡Ah! para su crecimiento (del niño), para que su peso este dentro de lo normal...” (Primípara, 27 años)</i>
		<i>“Porque nos ayudan a no estar bajos de peso y a no estar muy gorditos...” (Niña, 11 años, 6to grado)</i>
		<i>“Lo saludable significa que si comemos esos alimentos vamos a crecer mucho, muy grandes.” (Niña, 9 años, 4to grado)</i>
Desarrollo Cerebral	Memoria	<i>“Porque tengo una niña sana, es una niña que con la gracia de Dios y por la forma de cómo le alimento (alimentación saludable) no tengo una niña enferma...Basta que se le enseñe una vez o hasta yo misma que le enseñó y le digo Victoria esto es así y así ¿entendiste? (y su hija dice) Sí mamá gracias, y suficiente y basta una vez que le enseñe, y tiene muy buena memoria, muy buena retención, desde pequeña, porque en el inicial le sacaban siempre, y ella se aprendía regular para las poesías... (Multípara, 37 años)</i>
	Aprendizaje	<i>“Sí, el pescado tiene omega, les ayuda, en cómo te digo, en el aprendizaje, en sus defensas también...Ah recomiendan más la parte negrita porque ahí tiene más sus vitaminas.” (Multípara de 29 años)</i>
	Inteligencia	<i>“Las frutas nos ayudan a ser fuertes y grandes, porque son nutritivos y saludables y protegen nuestro cerebro y nos dan mucha inteligencia.” (Niño, 10 años, 4to grado)</i>
		<i>“Sirven para el crecimiento, para la cabecita de los chicos, les ayudan en el colegio pues ¿no? “ (Multípara, 27años)</i>
	Rendimiento escolar	<i>“El pescado tiene omega 3 dicen, tiene grasas naturales, ayuda en su cerebro...les ayuda al rendimiento escolar.”(Primípara, 27 años)</i>
		<i>“Estudiar es con una alimentación saludable, porque comes proteínas y tu cuerpo esta fuerte para ir a estudiar, para ser más grande y más fuerte.” (Niño, 7 años, 1er grado)</i> <i>“Los alimentos saludables me ayudan a crecer, a sacar buenas notas.”(Niña, 7 años, 1er grado)</i>
Prevención de enfermedades	Crónicas	<i>“Por ejemplo hay alimentos que son antioxidantes, como el tomate, el café, y te previenen del cáncer.” (Multípara, 35 años)</i>
	Respiratorias	<i>“En las enfermedades, las más comunes la gripe, también para evitar, ahora que parece que nuevamente está apareciendo la tuberculosis, hay un rebrote de la tuberculosis, según he escuchado las noticias, en radioprograma; entonces si ellos están bien alimentados, va ser difícil que capten “eso”, el microbio.”(Multípara, 33 años)</i>

	sistema digestivo	<i>“Bueno por ejemplo yo veo muchos niños que están enfermándose de infección al estómago, y mis hijos no son casi de enfermarse, se enferman de la gripe pero una vez al año, siento que es la alimentación porque si no se enfermaran a cada rato.” (Multípara, 28 años)</i>
Fortalecimiento de los huesos		<i>“Para que se fortalezcan sus huesos, por ejemplo la leche fortalece los huesos.” (Multípara, 36 años)</i>
		<i>“Una alimentación saludable debe haber frutas, además los pueden hacer crecer y tener nuestros huesos fuertes.” (Niña, 6 años, 1er grado)</i> <i>“La leche de vaca ayuda a fortalecer nuestros huesos, las frutas también porque tienen proteínas.” (Niña, 11 años, 6to grado)</i>
Mayor Energía		<i>“Estos alimentos nos dan fuerza, nos dan energía para estar despiertos todo el día, tanto en el estudio como en el trabajo.” (Multípara, 38 años)</i>
		<i>“Un almuerzo saludable, te ayuda a alimentarte de todas las cosas y puedes hacer tus tareas rápido, tus tareas en el colegio, en la casa, si te llaman no te quedas dormido y te puede alimentar eso, te hace sentir bien y fuerte.” (Niño, 6 años, 1er grado)</i> <i>“Nos ayuda en el desarrollo de nuestros huesos, de nuestro cuerpo, nos ayuda darnos más energía.” (Niña, 9 años, 4to grado)</i>
Prevención de Anemia		<i>“¡Ah! Sí, la sangrecita para la anemia, he visto que lo venden pan con sangrecita.” (Primípara, 30 años)</i>
Mantenimiento de la piel		<i>“En el desarrollo de los niños, les da protección; ayuda en la piel; todos los alimentos tienen su función.” (Multípara, 29 años)</i>
Prevención de Caries		<i>“No nos enfermamos tanto, que no nos pique nuestro diente.” (Multípara, 35 años)</i>
Buena digestión		<i>“La pera también tiene fibra, igual el durazno...la fibra para la digestión.” (Multípara, 29 años)</i>

Tabla 7: Beneficios específicos de los alimentos saludables según madres y escolares

Alimento		Beneficios	
		Madre	Escolar
Verduras	Tomate	Prevención de cáncer (Antioxidantes)	Mayor energía Refuerza el sistema inmune
	Brócoli, Espinaca y Acelga	Prevención de anemia	
Carne (Res)			
Sangrecita			
Vísceras	Bofe, Hígado		-
Menestras	Lentejas	Fortalecimiento de los huesos Correcta digestión	Crecimiento y desarrollo Mayor energía Adecuada Digestión
	Frejol		-
	Habas	-	
Frutas	Manzana	Evitar el estreñimiento	Fortalecimiento de dientes
	Mandarina	Prevenir enfermedades respiratorias	Mejor función Cognitiva Crecimiento Refuerza el sistema inmune Mayor energía
	Naranja		
	Plátano	Regula el comportamiento Previene cáncer de colon Evita el estreñimiento	
	Pera	Buena Digestión	
	Durazno		

	Papaya	Refuerza el sistema inmune	
	Leche	Fortalecimiento de los huesos Crecimiento y Desarrollo	Fortalecimiento de los huesos Crecimiento y desarrollo Mayor Energía
	Pescado	Desarrollo Cerebral Crecimiento y desarrollo Refuerzo Sistema Inmune	Desarrollo Cerebral Crecimiento Mayor energía
	Huevo	Fortalecimiento de los huesos	Crecimiento y Desarrollo Refuerza el sistema inmune
	Manzana con quinua (Bebida)	Desarrollo Cerebral	-
	Quinua		Fortalecimiento de los huesos Mayor energía
	Agua		Mayor energía

4.2.5 Disponibilidad de alimentos saludables

Según las madres los alimentos más disponibles son las frutas, las verduras, la leche, el pescado, la carne y las menestras, aunque dependen de la temporada; en verano se encuentran frutas como la sandía, la naranja y la fresa y en invierno, la manzana y la mandarina, y el plátano se consigue todo el año; sin embargo existen alimentos que no se venden en los mercados como la anchoveta, que solo se encuentra enlatada, la sangrecita, el bazo, la alcachofa, la berenjena, espárragos y las frambuesas.

“Lo que puedo conseguir es carnes, verduras, frutas, leche, queso. Bueno, en la carne lo que no consigo por acá es la sangrecita y el bazo, no se consigue; le pides y te dice no, qué es eso y te dice yo no traigo eso porque no piden...”
(Multípara, 29 años)

“Más consumo la mandarina, la manzana, el plátano de seda, de isla y el chiquito (plátano), uvas también, pero en su temporada, fresas también y chirimoya, no hay mucha fresa, ahora he visto poca uva, lo que he visto más es la manzana, la naranja, la mandarina y el plátano creo que todo el tiempo, siempre lo encuentras más. En verano, encuentras más, mandarina creo que todo el año hay, encuentras sandía, encuentras naranja, encuentras la carambola para agüita, ¡Ah! y fresa también, ahora hay más manzana, hay varias calidades, manzana chilena, de agua, y la delicia también.” (Primípara, 30 años)

“En el mercado no venden mucho anchoveta, venden más jurel, lisa bonito, la anchoveta más lo veo en sardina, enlatado, lo comemos a veces a las quinientas...” (Multípara, 35 años)

Todas las madres indicaron hacer compras en las tiendas y mercados cerca de sus casas, en donde encontraban variedad de alimentos; algunas agregaron que acudían a los mercados más grandes o supermercados en caso no encontraran los alimentos deseados en los mercados.

“Sí, de eso no tengo problema, lo encuentro en el supermercado y en el mercado, de repente ciertas comidas que no encuentro aquí, lo encuentro en el supermercado.” (Multípara, 37 años)

Los niños que los alimentos los encontraban en los mercados y en sus casas, pues tenían al alcance frutas y otros alimentos considerados saludables, no obstante todos los niños aseguraron no encontrarlos en el colegio, donde sólo se vendían “alimentos chatarra”.

“En el mercado encontramos las frutas, las menestras; los encontramos en un tienda, en el mercado encontramos muchas frutas, encontramos pescado y pollos...Sí están en la cocina también.” (Niña, 9 años, 4to grado)

“En el kiosco de mi colegio no venden alimentos saludables, sólo venden salchipapa, gaseosa, chocolates, pan con hamburguesas...En el colegio no venden frutas, venden puras grasas.” (Niña, 11 años, 6to grado)

4.2.6 Accesibilidad de alimentos saludables

Para las madres, en general, los precios de los alimentos saludables se encuentran elevados, sin embargo los precios pueden subir y bajar en el transcurso del año, lo cual favorece su accesibilidad

“Bueno es que el pescado tiene su temporada hay fechas que están baratísimas y hay fechas que se eleva el costo, bueno yo compré a 6.50 y 7.00 soles el kilo, yo compré bonito...” (Multípara, 36 años)

La mayoría de las madres está de acuerdo con que las frutas tienen un precio caro, aunque su costo también dependerá de las estaciones. Las frutas más baratas son la mandarina, el plátano y la papaya, y las más caras son la fresa, pera y el kiwi.

“La fruta, ahorita está cara, la mandarina esta pasable 2 o 2.50 (soles el kilo)...La piña si esta barato 1 o 2 soles, lo que ahora está caro es el kiwi esta 5 soles el kilo, la pera también.” (Primípara, 29 años)

“Sí creo que tienen temporadas, hay temporadas que la mandarina y el plátano está barato, y hay temporadas que sí se elevan un poquito, pero sí es accesible...la mandarina esta 3.50 el kilo. El plátano la mano 1.50, la piña igual 1.50 el kilo, claro hay algunas frutas que son elevaditas, pero para mí es accesible.” (Multípara, 28 años)

Tres madres indicaron que su gasto diario en la alimentación familiar era alrededor de 20 a 25 soles con lo que debían cubrir las tres comidas principales.

“Lo saludable cuesta más creo, yo hago mis compras diario, con desayuno, almuerzo y cena y me gasto veinte soles, compró pollo, la carne, el arroz y las papas, yo compro una pierna, como somos tres me sale cuatro soles, cuando es carne compro para mi cena y me sale 7 soles.” (Primípara, 27 años)

La mayoría coincidió en que el alimento más caro es la quinua, por lo que una madre manifestó haber dejado de consumirlo por un tiempo por el precio elevado que tenía.

“La quinua, también un tiempo dejé de consumirlo porque está muy caro, “la Nadine Heredia” le hizo fama y se fue por las nubes, más bien ahora ha bajado. Ahora estas encontrando de 5 soles o 7 soles, ya son precios que uno puede comprar; a 20 soles que había subido ¿Quién va comprar?...” (Multípara, 33 años)

Unas cuantas manifestaron que no importa que tan caro estén los alimentos saludables pues se tienen que comprar porque es necesario que los niños lo consuman.

“El pescado dicen que está caro, a 7 soles el kilo o a 9 soles, pero la verdad a ese precio te venden pero ¡Qué vamos hacer! tenemos que comprar...prefiero comprar cosas buenas a que no se alimenten... siempre trato de darles a ellos, así deje de compararme algo yo, prefiero que ellos coman bien.” (Multípara, 39 años)

“En cuestión de su alimentación no trato de economizar, por ejemplo si yo tengo que prepararle un puré con bisté, trato de comprarle el buen bisté, bueno siempre suelo decir y mi esposo también ¿no?, para comer uno no hay que ajustarse, o sea para otras cosas hay que ajustarse pero no para comer.” (Multípara, 37 años)

Para los niños los precios son desconocidos pues son sus mamás quienes realizan las compras.

“Los precios yo no sé porque todo lo compra mi mamá, solamente cuando me dan una propina, en un helado tal vez o lo guardo.” (Niña, 9 años, 3er Grado)

Otros niños afirmaron que una alimentación saludable era cara pues les parecía elevado el precio de las frutas.

“Cuando me dan propina en mi casa voy y me compro frutas como una manzana, un plátano o una mandarina; una manzana esta 0.50 céntimos: La alimentación saludable está más caro, porque tú los necesitas para ser más fuerte y por eso lo venden más caro, todos los alimentos están caros.” (Niño, 7 años, 1er grado)

4.2.7 Gustos y preferencias de alimentos saludables

Algunas madres manifiestan que les gustan determinados alimentos o preparaciones porque sus mamás las hacían cuando eran pequeñas, de igual manera piensan hacer lo mismo con sus niños. Los escolares también consideran que les gustan determinados alimentos porque los han probado desde pequeños

“Para mí, el trigo con queso, creo que me gusta porque mi mamá lo prepara rico, he probado en otros lados y no me agrada mucho.... Mi mamá desde pequeñitos nos ha enseñado a comer este trigo, quinua, el tocosh que también nos hacen comer eso, y el chuño, y no tengo problemas y a mis hijos trato de darles igual; a veces ellos me dicen: ¡Ay! mamá por qué has cocinado eso, a mí fríeme un huevito, y yo les digo no, a mí mi mamá de pequeña me daba esto, para mí esto es mejor que el pollo frito, las alitas y todo lo que ustedes comen. Y sí se acostumbran, hasta ellos mismos me piden y me dicen mami ya no haces eso con quesito y les digo: ¿verdad no? lo voy hacer.” (Multípara, 28 años)

Para madres y niños, una de las razones del agrado o desagrado del niño por un determinado alimento es la atracción por el color de estos.

“En el caso de colores a mi hijo que es el más pequeño le encanta lo que son de colores, por ejemplo cuando le hago una ensalada de verduras, cuando le hago de brócoli, betarraga y zanahoria, le encanta la betarraga porque es roja y también el brócoli porque es verde.” (Multípara, 28 años)

“¡Ah! eso es fácil, me gusta la manzana y el plátano; la manzana porque es roja como mi color favorito y el plátano es saludable” (Niña, 9 años, 4to grado)

“A mí no me gusta la betarraga no me gusta el color de la betarraga, cuando mi mamá lo prepara lo como un poquito, pero sí me parece saludable.” (Niña, 7 años, 1er grado)

4.2.8 Publicidad de alimentos saludables

Madres y escolares aseguran no haber visto publicidad de alimentos saludables, por el contrario manifiestan haber visto más publicidad de los no saludables. Para ellas los más publicitados son la quinua, el pescado, la pavita como “Jueves de pavita” (slogan de una empresa avícola que promociona el consumo de pavita los días jueves), la leche y el yogurt; también se mencionó al plato saludable de “Nestle” (Moldes de plástico que regala la empresa mencionada para calcular porciones). Los escolares manifiestan haber visto en la televisión a la leche, la quinua, el yogurt, avena y algunas galletas (de avena).

“No hay mucho, debería haber más (publicidad), solo he visto de la leche y rara vez que veo de las verduras, creo que sí debería haber más, por los niños, porque a veces con ellos es con los que se lidia en la comida, que no quieren comer a veces.” (Multípara, 29 años)

“En la tele no hay publicidad de alimentos saludables y deberían vender más frutas y no vender grasas.” (Niña, 11 años, 6to grado)

“He visto el quaker (avena), la leche, la quinua; que leche es proteínas y es un lácteo, en la tele dice que te ayuda a crecer y ayuda a tu desarrollo.” (Niño, 10 años, 4to grado)

Ellas conocen preparaciones saludables, que involucran la combinación adecuada de alimentos (fuentes de hierro más vitamina C) a través de programas radiales (“Siempre en casa” en RPP), televisivos locales (“Doctor tv”, “Bien por casa”), de cable y en internet.

“De radio soy poco, más soy de tele, pero sí trato de ver, a veces hay ciertos temas que sí me parecen interesantes y sí me quedo enganchada, por ejemplo yo no sabía que...yo preparaba menestra, y un día justo hablaban en la tele que la menestra mayormente se acompaña con limonada o jugo de naranja que es

la vitamina C, desde ahí lo hago así, si me parece que sí es bueno, sí lo hago.”

(Multípara, 28 años)

“En la tele no te informan, mayormente es comida chatarra, de las pollerías, en la mañana el doctor tv puede ser de las verduras que habla, sí debería haber más.” (Multípara, 39 años)

Muchas de las madres piden que haya más programas de salud en los medios de comunicación para que puedan aprender y de esta manera alimentar mejor a sus niños.

“Que enseñen qué es lo que contienen los alimentos...sí, claro que sí, porque si sabríamos qué es lo que se está comiendo...Muchas veces yo les doy (a sus hijos) porque tengo la idea que es saludable o porque a veces escucho en programas así que dicen que eso es bueno para eso, entonces trato de darle, o cuando voy al doctor me mandan a nutrición y ahí me explica y me queda algo y de ahí ya sé...En la televisión pasan pura chatarra...sí debería haber más publicidad de alimentos saludables así muchas mamás verían y comprarían, porque muchas mamás se guían y dicen: ¡Ay! está a tanto esto, van y lo compran porque solo han visto el precio y no saben si es saludable.” (Multípara, 28 años)

Los niños manifestaron que la publicidad sobre el consumo de tomar tres vasos de leche al día era demasiado y que para ellos se debía tomar dos veces al día. Inclusive, según ellos, la publicidad de ciertos alimentos promocionados como saludables no es verdadera.

“No creo en eso que sale de la leche, porque la leche se debe tomar en la mañana y en la noche....Sale que debes comer mucho en la mañana la tarde y en la noche, pero es malo comer en la noche porque te hace daño.” (Niño, 8 años, 3er grado)

“El Maltin Power me parece rico, pero no creo que sea tan saludable, porque algunas veces la tele miente.” (Niña, 9 años, 4to grado)

4.2.9 Recomendaciones de las madres

Las madres proponen algunas recomendaciones. Se propone

- La transmisión en la televisión de “casos cortos”, en los que los niños puedan observar los efectos de una alimentación saludable y no saludable de manera que el escolar mire y aprenda.
- La realización de talleres sobre alimentación saludable y loncheras escolares en el colegio
- Espacio adecuado dentro del colegio, donde los niños puedan realizar el curso de actividad física que se considera tan importante, pues los niños salen a las calles a realizarlo y se cree que esto sería peligroso.
- La implementación de un Kiosco saludable, donde se expendan frutas, bebidas naturales y preparaciones saludables, además de que pide que los precios sean accesibles para los niños

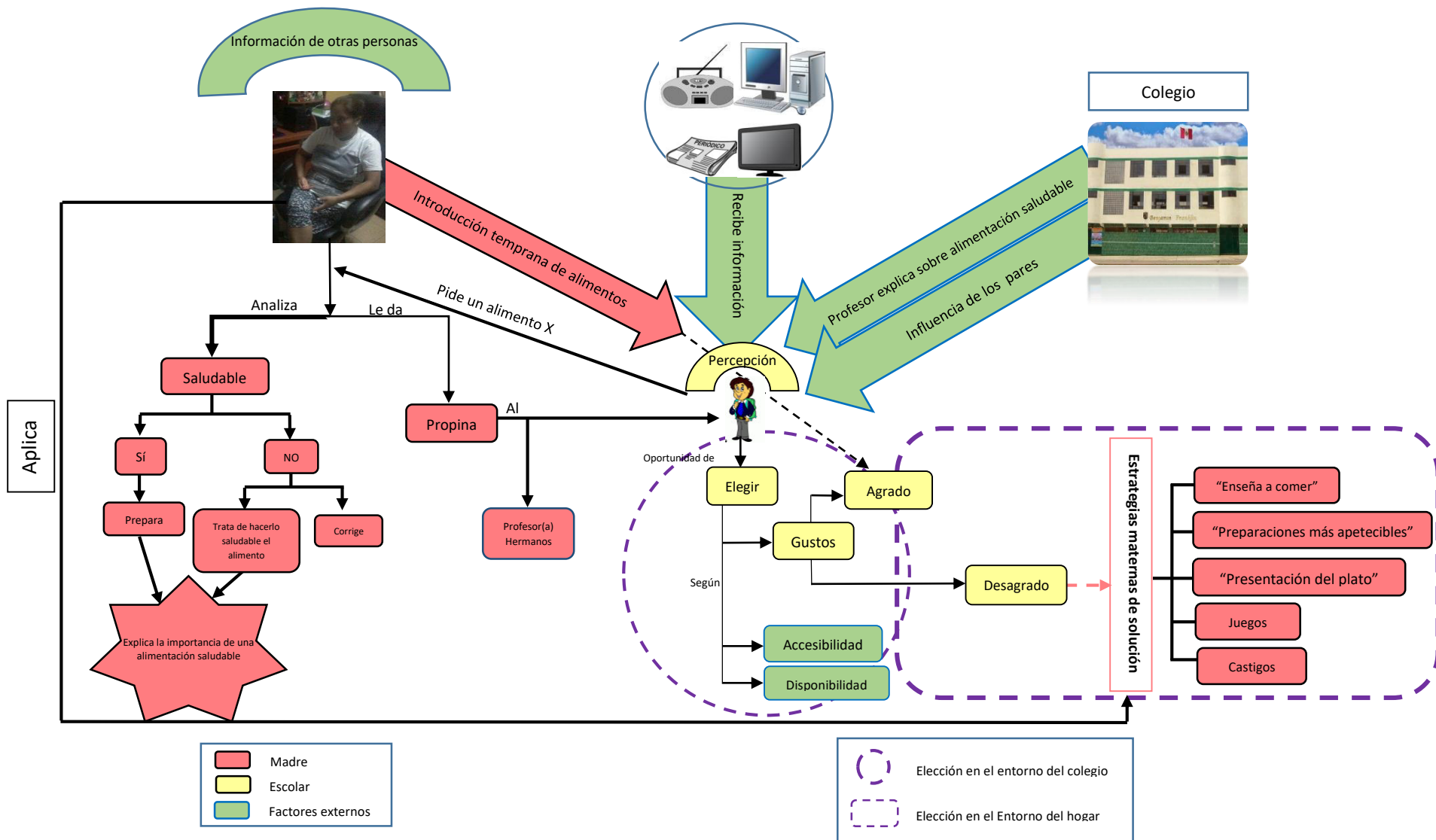


Figura 4: Teoría explicativa de la elección de alimentos saludables del escolar y la madre. Santa Anita, Lima 2016

4.3.1 Concepto de una alimentación no saludable

Para madres y escolares, una alimentación no saludable es aquella en la que se consume en exceso “comida rápida” o “comida chatarra”, la cual está integrada por golosinas, alimentos que contienen preservantes, colorantes, saborizantes y algunos aditivos (tartrazina) dañinos para la salud, frituras y alimentos con excesivas cantidades de grasa; además los alimentos expendidos en la calle son considerados no saludables porque creen que son preparados en inadecuadas condiciones de higiene.

“Una alimentación no saludable, tiene muchos preservantes (conservantes), muchos colorantes, que a la larga hacen daño a uno si lo consumes en exceso... una alimentación no saludable cuando puede comer dulces, o las galletas o la papitas “Lays” o los chizitos, o eso lo reemplaza por el pan y se puede tomar una gaseosa y puede decir ya no quiero agua, quiero gaseosa, deja la comida saludable de lado por lo no saludable.” (Primípara, 30 años)

“Un alimentación no saludable, cuando en su desayuno le das a tu niño una gaseosa y un chizito, más que nada es cuando consumes esos alimentos no saludables pero en exceso, comes bastante hamburguesa, papitas, salchipapas.” (Primípara, 27 años)

“Mmm...no saludable es que te manden de bebida una gaseosa, y después que te manden una hamburguesa y que te manden una “Doña Pepa” o un chupetín o cualquiera de esas cosas, eso no sería correcto. Son malos en la situación de comer en exceso porque de vez en cuando no te harían daño.” (Niña, 9 años, 3er grado)

“Comiendo papita frita, papitas Lays, chizitos, o galletas con chocolate o cualquier fritura que vengan empaquetadas porque tiene químicos y pinturas que lo vuelven de eso color...un desayuno no saludable, comerías un pan con hot dog, ese que tiene mucha grasa...” (Niña, 11 años, 6to grado)

También se agregó que solo consumir sopas no es saludable, porque una alimentación saludable incluye segundo que es mucho más “nutritivo”

“Si comes solamente una sopita, para que al menos estudia no es lo necesario, tiene que comer su sopita y su segundo, para que pueda mantenerse...”
(Multípara, 35 años)

4.3.2 Alimentos no saludables

Para las madres y escolares los alimentos no saludables son los empaquetados o envasados que contienen “químicos”, colorantes o conservantes, se nombraron a las gaseosas, bebidas industrializadas (“Cifrut”, “Sporade”, “Frugos”, “Pulp” y “Maltin Power”), golosinas (chocolates, galletas con relleno, papitas “Lays”, “Free Papas”, “Cuates”, chizito, “Piqueos Snak”, chicles), frituras hechas fuera de casa (Hamburguesas, salchipapas, pollo broaster, pizza, pollo a la brasa) y los embutidos (jamonada y hot dog). En el caso de las madres también se agregó como no saludable a los preparados que viene precocinados para consumir como la “Pomarola”, las sopas instantáneas, las mazamoras para bebés e inclusive el atún en lata. Los escolares por su lado agregaron a la mayonesa y además aseguraron que el hot dog es un alimento no saludable por provenir de un animal no comestible, información que recibieron de sus compañeros de clases.

“El hot dog, que es chatarra, está hecho de perro, eso me dijo mi amiga, por eso ya no lo como.” (Niña, 10 años, 5to grado)

Hubo mamás que quemaron los alimentos considerados no saludables para confirmar que, según ellas, son inflamables y por lo tanto dañinos para la salud.

“Sobre todo la Coca cola y snak (“Piqueos Snak”), tú lo prendes con fuego eso y al toque lo prende, yo hice el experimento, y a mí me gustaba también eso (“Piqueos Snak”), y me dijeron no le des porque eso hace mal al estómago de los niños, me dijeron préndelo y échale kerosene y échale tal y tal y ¡Asu! al toque se prendió, y ya no le vuelvo a dar.” (Multípara, 25 años)

Para las madres los alimentos no saludables a diferencia de los saludables, carecen de vitaminas y de beneficios para la salud.

Las madres manifestaron que la profesora de sus niños era la encargada de revisar las loncheras, evitando que se lleve alimentos no saludables

“La miss no permite que lleven galleta o que lleven chocolate o caramelos, nada, se les retienen y a la hora de salida se les devuelve a la mamá.” (Multípara, 30 años)

“La miss me dijo el otro día que les habían mandado a otros niños unos ositos (gomitas de azúcar) creo, y me dijo que no mandáramos eso, que no es bueno para los niños, por lo menos yo no le mando eso a mis hijas.” (Multípara, 32 años)

4.3.3 Características de los alimentos no saludables

Para ambos los alimentos no saludables se caracterizan por su sabor agradable, además de tener altas cantidades de grasas y azúcares, también se les atribuye su contenido de “químicos”, es decir saborizantes, colorantes y conservantes.

“Normalmente lo que es golosina, las frituras, esos con excesiva grasa, grasa y azúcar más que todo.” (Multípara, 28 años)

“La gaseosa es rica, pero poquito...Los snack (“Piqueos Snak”) tienen colorantes, preservantes (conservantes)...La alimentación no saludable, sí tiene sabor más agradable, la salchipapa, las hamburguesas más rico, a que le preparas un pan con queso a una hamburguesa, te prefieren la hamburguesa.”
(Multípara, 30 años)

“(Alimentos no saludables) Bastante aceite, muchos químicos, mucha azúcar; la gaseosa tiene gas, azúcar, colorantes. Me gusta su sabor, porque su sabor sí es rico, casi todos tienen sabor rico.” (Niña, 9 años, 4to Grado)

Los niños agregaron el contenido alto de sal que tienen los alimentos no saludables

“Ahmm tiene mucho sodio; hay una canción del sodio... (Si tiene mucho sodio no es bueno para la salud)...” (Niña, 9 años, 4to grado)

También el mal estado de los alimentos es una característica para ser considerado no saludable.

“Sí, el señor (vendedor) trae la uva malograda, aplastadito, significa que no vamos a comprar eso, porque eso es malo, no sirve para crecer, y no se puede comprar así.” (Niña, 9 años, 4to grado)

“La comida chatarra, por la mayonesa que a veces esta soleado, o con las manos sucias.” (Multípara de 35 años)

4.3.4 Efectos de una alimentación no saludable

Según madres y escolares los efectos serían, principalmente el sobrepeso y la obesidad, además desarrollar diabetes, cánceres, gastritis, enfermedades gastrointestinales, desnutrición (baja talla y peso) y depresión del sistema inmune. Las madres agregaron problemas de hiperactividad, alergias, enfermedad cardiovascular, dislipidemias,

osteoporosis y anemia. Hubo niños que manifestaron que esta alimentación les podría ocasionar estreñimiento (Tabla N° 8).

“Que con el tiempo te enfermes, te pueden dar muchas enfermedades, por decir, las personas que sufren de colesterol, que sufren de diabetes... consumir muchos envasados, con químicos, con el tiempo te puede dar diabetes o cáncer al estómago...Entonces muchas enfermedades te pueden venir al consumir la comida chatarra...incluso te puedes enfermar de gastritis, porque tengo entendido que hay una bacteria, no sé cómo llama, que sale de consumir la comida chatarra, la comida de la calle.” (Multípara, 34 años)

“Bueno engordar, inflar; y en los niños igual no los nutre...Los engorda más...y eso trae sobrepeso, y trae enfermedades pues de hecho.” (Multípara, 29 años)

“(Con una alimentación no saludable) Se ponen en sobrepeso, sí, están gordos.....Sí, nos podría traer cansancio.....sí, diabetes puede ser, también puede darnos estreñimiento....Si comemos mucho eso (alimentos no saludables), podemos estar gordos.” (Niña, 9 años, 4to grado)

Según los niños, sus maestros también les brindan consejos sobre la prevención de posibles efectos negativos debido al consumo de alimentos no saludables.

“Hay una niña llamada XX que comía mucha grasa, hamburguesa, y ahora “la miss” (su profesora) le dijo que debía comer muchas verduras, y comidas saludables.” (Niña, 9 años, 4to grado)

Por otro lado, para las madres, su presencia es fundamental para evitar el consumo de alimentos no saludables y así problemas de sobrepeso y obesidad.

“Porque en el salón de mi hijito hay un gordito... ¡Mucha chatarra seguro! Y mi hijo me dice: sí mamá, lleva de lonchera bastante y el chiquito es de comer,

hasta la profesora dice que le ha dicho a su mamá, pero su mamá trabaja y le deja a la chica, y no es como que uno esté como madre.” (Multípara, 35 años)
“Cansancio cuando tomas la gaseosa, la gaseosa te hace cansar porque tiene gas y cuando tú lo tomas tu cuerpo se cansa.” (Niño, 7 años, 1er grado)

Dentro de las madres, hubo quienes reconocieron que sus niños tenían sobrepeso, por lo que insistían con ellos para que consumieran más alimentos saludables, sin embargo esto generaba molestia en ellos.

“Sí, he visto gorditos en el colegio, a veces les molestan, una de esas es mi hijita, es que mi hijita es media gordita, a veces le dicen, hasta yo le digo hijita ya no tienes que comer mucho, tienes que comer más ensaladas, y me dice ya mamá, no me gusta que me digas así porque me molesta, y sí me ha contado que hay una amiguita (aparentemente con sobrepeso), y no le gusta que le digan esas cosas.” (Multípara, 28 años)

Madres y escolares manifestaron que al niño "gordito" del salón, se le ponen apodos peyorativos, lo que genera problemas de depresión y baja autoestima, además de que estos niños no pueden realizar actividad física pues se cansan y agitan debido a su peso. Inclusive un escolar afirmo que en casa lo molestaban por su sobrepeso. Además las madres refieren que la obesidad trae otras consecuencias como el bajo rendimiento escolar.

“(Los alimentos no saludables) Te hacen engordar, si engordas se burlan de ti, en mi salón a mi compañero le dicen “gordo”, “cerdo”.... Él se pone triste, él se cansa mucho y se va descansar y pierde física.” (Niño, 8 años, 3er grado)
“Sí, hay un niño gordito en mi salón y creo que le dicen “el chancho”, algo así, también tengo una compañera que esta gordita y le dicen “la cerda” o también le dicen “la Pepa Pig” (dibujo animado), ella se molesta un poco y luego se pone muy triste.” (Niña, 6 años, 1er grado)

“Porque en el salón de mi hijito hay un gordito, y me dice mami él es el último que viene atrás en la fila, todos corren adelante y él es el último que viene, no puede dice, se agita mucho.” (Multípara, 35 años)

“Esos nos hacen engordar si comemos mucho...aquí en mi casa me dicen “el gordo”...me siento mal cuando me dicen eso, y yo no les digo nada porque me lo dice mi tía.” (Niño, 7 años, 1er grado)

Hubo escolares que consideraron a la obesidad como un estado de protección contra enfermedades. Otros escolares aseguraron que el cansancio podría deberse a no haber dormido las horas adecuadas.

“En mi salón, sí, hay un gordito, creo que esta así porque ha comido mucho dulce, me parece bien porque ya no se puede enfermar.” (Niño, 7 años, 1er grado)

“Esto (Niña durmiendo) se parece a mi compañero que se durmió cuando hicimos dictado, la profesora no le dijo nada, yo creo que él estaba muy cansado y se durmió muy tarde, él estaría muy cansado de repente no durmió en la noche...todos se rieron cuando lo vieron durmiendo. Nos dormimos cuando no tenemos algo en el estómago también.” (Niña, 7 años, 1er grado)

Tabla 8: Efectos de una alimentación no saludable según madres y escolares

Efectos	Comentario
Obesidad	<i>"Bueno engordar, inflar; y en los niños igual no los nutre...Los engorda más...y eso trae sobrepeso, y trae enfermedades pues de hecho." (Multípara, 29 años)</i>
	<i>"Si comes todos los días esa comida chatarra te engordas, en mi salón hay un gordito y lo molestan a veces...Trae la gordura y el sobrepeso." (Niño, 10, 5to grado)</i>
Diabetes	<i>"El azúcar elevado, la diabetes y todas esas cosas, siempre nos tiene que dañar algo en el cuerpo." (Multípara, 28 años)</i>
	<i>"La gordura...si nos trae la obesidad...la diabetes también." (Niña, 10 años, 5to grado)</i>
Cáncer	<i>"Lo que a mi mamá le pasó, cáncer. Nos trae enfermedades, más que nada eso...Más que nada canceres." (Multípara, 35 años)</i>
	<i>"Trae enfermedades como el cáncer, trae enfermedades." (Niña, 9 años, 4to grado)</i>
Gastritis	<i>"Entonces muchas enfermedades te pueden venir al consumir la comida chatarra...incluso te puedes enfermar de gastritis, porque tengo entendido que hay una bacteria, no sé cómo llama que sale de consumir la comida chatarra, la comida de la calle." (Multípara, 33 años)</i>
	<i>"Cereal copix, el de chocolate que viene con bolitas blancas; creo que no es bueno comerlo mucho pude darnos gastritis." (Niño, 10 años, 4to grado)</i>
Dislipidemias	<i>"Normalmente, ya estamos con los triglicéridos, el colesterol." (Multípara, 28 años)</i>
Malestares gastrointestinales	<i>"Si comen bastante le pueden dar intoxicación o dolor de estómago, en las salchipapas las grasas, a veces lo hacen con el aceite quemado, guardado y guardado, a veces cuando me piden ya yo les preparo...Esto dolor de barriga y cansancio, por la comida malograda o los dulce." (Multípara, 27 años)</i>
	<i>"El dolor de barriga es porque no come nada y le duele la barriga, además también puede ser porque mucho traga y no va al baño y le duele la barriga...sí comer demasiado también es una alimentación no saludable." (Niño, 6 años, 1er grado)</i>
	<i>"Dolor de barriga va en la alimentación no saludable, seguro por comer helado en la noche y eso es muy frío y de ahí quieres ir muchas veces al baño y de ahí no se cura; también cuando comes bastante chocolate o hamburguesa te duele la barriga porque te da diarrea; puede ser que en la calle lo hagan un poquito sucio, puede hacernos mal porque puede hacernos vomitar." (Niña, 6 años, 1er grado)</i>
Desnutrición	<i>"Estos los baja de peso, no les da crecimiento, más bien los perjudica para la salud, lo no saludable porque no te beneficia en la salud, para los niños no tiene su mayor crecimiento se te</i>

	<i>enferman, tiene bajo de peso ahí ya te llega la desnutrición.” (Múltipara, 35 años)</i>
	<i>“El achicamiento, la gordura...si nos trae la obesidad...la diabetes también, la desnutrición.” (Niña, 10 años, 5to grado)</i>
Enfermedad Cardiovascular	<i>“Cuando lo comes frecuentemente te produce el cáncer, cuando comes mucha grasa al corazón, te da infarto.” (Múltipara, 37 años)</i>
Depresión del sistema inmune	<i>“En que consumiendo estos (alimentos no saludables) ves que tus hijos se enferman pues, por decir toman gaseosa y después les viene la tos ¿no?...este se enferman con más frecuencia, porque no crean defensas pues, en vez de hacerte un bien te hacen un mal porque te enfermas ¿no?...te debilitan tu sistema inmunológico, lo consumes te llenas pero no te alimenta.” (Múltipara, 34 años)</i>
Cansancio	<i>“Cansancio va en alimentación no saludable, porque el dulce le ha hecho mal a la niña y se ha dormido...” (Niño, 6años, 1er grado)</i>
Osteoporosis	<i>“Enfermedades, por ejemplo si consumes bastante gaseosa descalcifica los huesos, de pronto sufres artritis, osteoporosis.” (Múltipara, 28 años)</i>
anemia	<i>“Los que no están bien alimentados, están con la anemia, tiene sueño a cada rato.” (Múltipara de 36 años)</i>
Alergia	<i>“Bueno no saludable un caramelo, tiene mucho dulce y colorante, si el colorante hace daño a los niños, claro porque si no hay chicha morada en sobre tiene demasiado colorante, mi hijo el mayor es alérgico, por decir no puede comer mucho chizito, esas papitas, porque le salen granitos, por eso él sabe y ya no come.” (Múltipara, 37 años)</i>
Caries	<i>“Eso es comida chatarra, no le alimenta, no tiene vitamina, le ponen obesos, puro aceite grasas, por ejemplo el dulce le pica los dientes.” (Múltipara, 36 años)</i>
	<i>“Los chocolates me pican los dientes.” (Niña, 6 años, 1er grado)</i>
Hiperactividad	<i>“Se comen un chocolate se ponen hiperactivo y después caen.” (Primípara, 30 años)</i>

4.3.5 Disponibilidad de alimentos no saludables

Las madres y escolares manifestaron que los alimentos no saludables son los más disponibles, y se venden en las tiendas, en los grandes restaurantes de comida rápida (pollerías, “KFC”, “Bembos”), y a los alrededores de sus casas, incluso hay presencia de ellos en los centros comerciales.

“¡Uy! los alimentos no saludables hay en todo lugar, lo venden en las calles, cuando salen a vender en la noche su chaufa, su pollo broaster y no es el alimento, sino que lo preparan con todo contaminado.” (Multípara, 35 años)

“En las pollerías, en las tiendas, o sea en los lugares de comida rápida; o sea comerlos si es rico pero, pero también te hace daño, yo esta semana he salido con mi madrina y he ido a Kentucky (KFC) pero de ahí ya no he comido grasa; en Bembos también venden comida chatarra.” (Niña, 9 años, 4to grado)

Según madres y niños existe una alta disponibilidad de alimentos no saludables que se expenden en el Kiosco del colegio.

“En el kiosco de mi colegio no venden alimentos saludable, sólo venden salchipapa, gaseosa, chocolates, pan con hamburguesas...En el colegio no venden frutas, venden puras grasas.” (Niña, 11 años, 6to grado)

“Sí, lo que no estoy de acuerdo es en los Kioscos de los colegios, porque venden pura chatarra, dulces, venden pura comida chatarra, que no sé cómo será su preparación.” (Multípara, 32 años)

4.3.6 Accesibilidad de alimentos no saludables

Las madres y escolares aseguran que ciertos alimentos no saludables son accesibles, como las golosinas que tiene un bajo precio.

“Por su precio es fácil, para los niños también, porque llevan cincuenta céntimos y ya están comiendo la chatarra.” (Multípara, 29 años)

“Los dulces cuestan menos .como 0.10 o 0.20 céntimos está el chicle, 0.50 céntimos están todas las galleta.” (Niño, 6 años, 1er grado)

“En el Kentucky yo comí ese “Porn Corn Chicken” y costó cinco soles, no esta tan caro, porque cuando vas a un restaurante, un plato de comida esta siete soles.” (Niña, 9 años, 4to grado)

Para los escolares otros alimentos no saludables están caros; por su parte, las madres refirieron que estos cuestan más, por lo que es más “cómodo” cocinar en casa, pues se gasta menos.

“Sí, por mi casa venden batimix de chocolate, sí venden...el precio me parece muy caro, en mi colegio la salchipapa lo venden a 4.50.” (Niño, 7 años, 1er grado)

“La salchipapa está tres soles, comprar en la calle salchipapa me sale más caro, porque me compro tres salchipapa, a tres soles son nueve soles, me voy al mercado me compro un kilo de papa, mi hot dog me sale cuatro soles, y me sale para los tres y más.” (Primípara, 27 años)

“Está más caro yo creo, porque hacer algo en tu casa te sale más cómodo, te compras un pollo broaster que esta 5 soles, y en mi casa somos 4 te sale a 20 soles, mejor cocinas en casa.” (Multípara, 32 años)

Algunas madres y escolares creen que están caros, pero comparándolos con los saludables, les parecen más baratos. Además los escolares consideran que unos pueden estar caros y otros baratos.

“Una salchipapa está cuatro cinco soles, sí, son caros; el pollo broaster que esta seis soles, no son tan baratos, pero comparando con las frutas o con lo saludable, estos están un poco más caro” (Multípara, 29 años)

“Baratos, están 1.50, o 0.30 (soles) que está un chicle, a comparación de los alimentos saludables que son caros porque tiene proteínas.” (Niña, 9 años, 4to grado)

“La galleta está un sol, una fruta está más, los alimentos no saludables están más baratos, algunos son caros otros son baratos, la salchipapa está cara esta 4 soles, y el chicle está 0.20 céntimos.” (Niño, 7 años, 1er grado)

4.3.7 Gustos y preferencias de los alimentos no saludables

Tanto las madres y escolares manifiestan que los alimentos preferidos son los dulces, entre ellos el chocolates, la gaseosa y las frituras (Pollo broaster, salchipapa, hamburguesa) por su sabor agradable.

“A mí me gusta el pollo a la brasa, será por su sabor que me gusta, a mis hijos les gusta el pollo broaster, a mí hija le gusta eso.” (Multípara, 35 años)

“Los chocolates sí porque eso siempre piden (sus hijos), la gaseosa eso también es su debilidad...” (Multípara, 27 años)

“Me gusta la alita, el pollo a la brasa, la salchipapa, lo que me gusta es que es rico, su sabor.” (Niña, 9 años, 4to Grado)

“La gaseosa si tiene sabor rico, tomo la gaseosa de vez en cuando...” (Niña, 11 años, 6to grado)

“De los dulces me gusta el chocolate, pero no lo consumo mucho, será una vez a la semana o a veces no, me gusta por su sabor.” (Niña. 9 años, 5to grado)

Además los escolares agregaron que prefieren algunos alimentos no saludables por su apariencia agradable, inclusive por esta característica ellos los consideran saludables.

“El pollo broaster es muy rico, porque tiene su papa su mayonesa y su pollito, si me parece que es saludable porque tiene sus papas y su pollo que es doradito.” (Niño, 6 años, 1er grado)

Las madres afirman que preparan alimentos no saludables gusto del esposo, más aun cuando están presentes en sus días libres

“En mi casa, sí, preparo a veces un domingo como para darles el gusto...a mi esposo sí le gusta la comida chatarra, le encanta, por él que le dan todos los días....a él le gustan las comidas chatarras...Cuando esta los domingos me dice hazte una comida rica, fríete pollo, chorizo, o huevo y sus plátanos; lo que nos cuidamos en una semana, en un día lo hacemos un relajo total.” (Multípara, 35 años)

Según las madres, el ofrecimiento de alimentos no saludables en las actividades realizadas en los colegios determina el gusto o preferencia por estos, promoviendo así su consumo.

“Para serle sincera, mi hija tampoco tomaba la gaseosa, mi hija aprendió a tomar la gaseosa , caramelos, chocolates en el colegio, porque hacían compartir, y como veía tanto niños que comían empezó a comer, porque mi hija fue al inicial sin saber comer ni gaseosa ni chocolate, ella no comía chocolate, cuando empezó a ir al inicial, hacían actividades para eso y para el otro, y compartir y compartir, y lo primero que hacen es llevar bocaditos y todo es dulce pues, y en vez de llevar chicha pues llevaban gaseosa, y después cuando lo llevaba a la tienda ya me pedía gaseosa o chocolates, porque lo único que me pedía era yogurt o frugos, en cambio él todavía no va al colegio, ya el próximo año empezará a tomar.” (Multípara, 28 años)

Además los niños aseguran que el consumo de alimentos no saludables desde pequeños, determina su gusto por ellos.

“Antes yo no comía golosina, pero cuando termine mi día de clases en Chosica y vine acá y mi abuelito me compró mi hamburguesa y de ahí me antoje, con mi plata que me daban mi papá y mi mamá, me compraba un hamburguesa, porque cuando fui al parque de Las Leyendas mi papá me dio dos soles y me gasté un sol con un mousse y el otro sol se quedó en un bolsillo y me lo gasté en una hamburguesa de carne, me gusta porque ya lo probé hace tiempo.” (Niño, 7 años, 1er grado)

“El pollo broaster desde chiquito no he comido y por eso no me gusta.” (Niño, 7 años, 1er grado)

4.3.8 Publicidad de alimentos no saludables

Madres y escolares consideran que hay demasiada publicidad de alimentos no saludables, sobre todo de comida rápida y golosinas.

“Hay un montón de publicidad de alimentación no saludable, todo lo que sale de los chizitos, del Kentucky...Sí, eso se antojan los chicos cuando ven.” (Multípara, 35 años)

“Sí he visto, promocionan la hamburguesa, los tacos también promocionan, eso más promocionan, chatarra...no demasiado, porque se repite mucho el comercial, pero hay comerciales que te dicen que comas comida chatarra.” (Niña, 9 años, 3er Grado)

Las madres creen que la publicidad influye en lo que el niño desee comer, además la forma en la que se publicitan los alimentos no saludables, haciéndoles ver apetecibles, hace que los escolares se antojen y quieran consumirlo. No obstante, las madres creen, que esta publicidad trae efectos negativos en la salud del niño.

“Se ve crocante el pollo, se ve rico, si les decimos a mi mamá para ir (Lugar de comida rápida).” (Niña, 11 años, 6to grado)

“La publicidad que hacen, por ejemplo el Kentucky, pollito todo se ve rico, pero creo que la mitad es grasa frita, él dice que llévame que quiero comer.” (Multípara, 25 años)

“En la tele veo a los no saludables, veo que sale las gaseosas, papitas, piqueos, galleta; sí me antoja, a veces le pido, a veces no.” (Niña, 11 años, 6to grado)

“En vez de publicitar otra cosa sana sacan eso que hace daño para los niños, que son comidas que no son nutritivas, lo que hacen es que engordan, mucha grasa les llena la cabeza, cuando come mucha grasa le duele la cabeza.” (Multípara, 25 años)

Según los escolares, dentro de la publicidad de alimentos no saludables, lo que más llama la atención es el hecho de recibir un juguete, o la presencia de juegos en el establecimiento al que van. A sí mismo las madres manifestaron que el recibir algún objeto que acompañe al producto es lo que más incentiva a los escolares a consumirlo.

“Cuando veo lo del Kentucky sí me dan ganas de comer un poquito, a mí me llama la atención más el juguete en la cajita feliz...Una vez fuimos a la Granja Villa y fue divertido...” (Niño, 7 años, 1er grado)

“En la tele se ve más propaganda de dulce, claro debería haber más (publicidad de alimentación saludable), para que los niños mismo vean y digan si es bueno comer alimentos saludables...sí, porque sale el vizio, sublime, la galletita, se antojan, por lo que tienen a veces los stickers, ¡Uy! dicen ¡ese quiero!” (Multípara, 28 años)

En niños mayores (10 años a más), ya no solo les atrae el juguete, sino que la comida les parece agradable y es lo que más llama su atención.

“He visto de las hamburguesas, del pollo con papa, del twister; me quedo con las ganas cuando veo en la tele; cuando veo la cajita feliz si me dan ganas pero más me llama la atención la comida.” (Niño, 10 años, 4to grado)

“Sí, cuando veo en la tele sí me antoja porque me parece agradable...lo de la cajita feliz me llama la atención el juguete, pero también me gusta la comida...Yo también he visto el Burger King...si sale de la Granja Villa y los juegos son divertidos...Sí hay mucha publicidad porque aparece la hamburguesa.” (Niña, 10 años, 5to grado)

Además los escolares aseguran que muchos de los alimentos publicitados en la televisión no son saludables porque sus mamás así lo creen.

“Ese negrito...el Maltin, para mí una vez lo probé y es más feo...que dicen acompañelo en su lonchera que tiene vitaminas, el yogurt sí, pero el yogurt viene con mucha química y los cereales también dicen la lonchera para sus hijos para que crezca....si influye porque mi hijo dice mami yo quiere ese Maltin porque dice que vamos a crecer, y yo le digo no esa son puras propagandas para publicidad para que le compren.” (Múltipara, 35 años)

“El Maltin Power no, porque mi mamá dice que huele a cerveza, y ya no nos da de tomar porque tiene muchos químico.” (Niña, 11 años, 6to grado)

Se resalta que, según las madres, los niños siguen la moda de un determinado alimento que vieron en la televisión, y muchas veces imitan lo que sus pares hacen.

“Hay publicidad de los alimentos que no son saludables que nos dañan, eso influye bastante, cuando miran más ya al día siguiente en el colegio lo comentan, ya quieren y viene con la idea, quiero eso mi compañero comió eso y me ha invitado esta rico yo también quiero.” (Múltipara, 29 años)

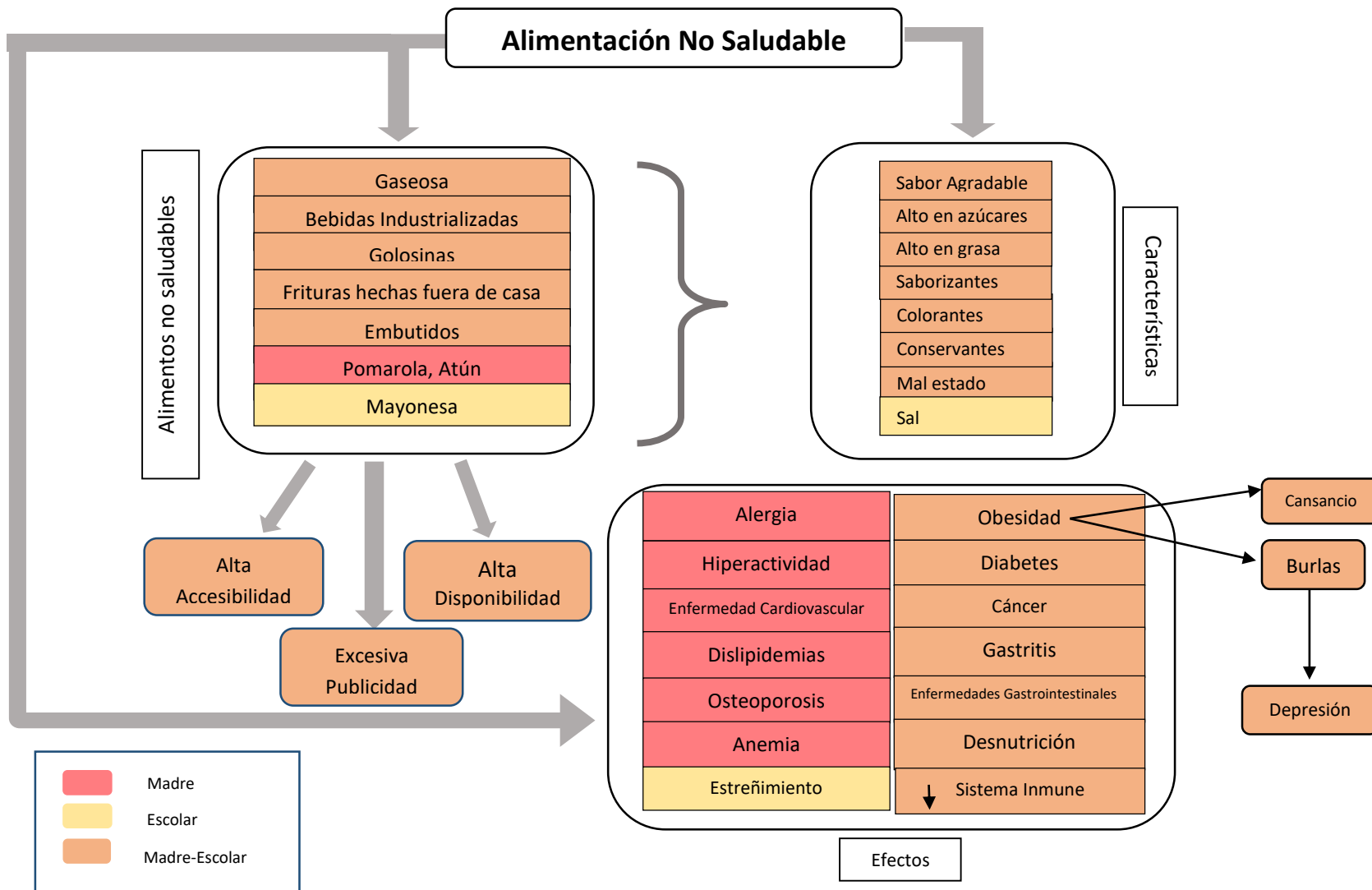


Figura 4: Percepciones sobre alimentación no saludable según madres y escolares. Santa Anita, Lima 2016

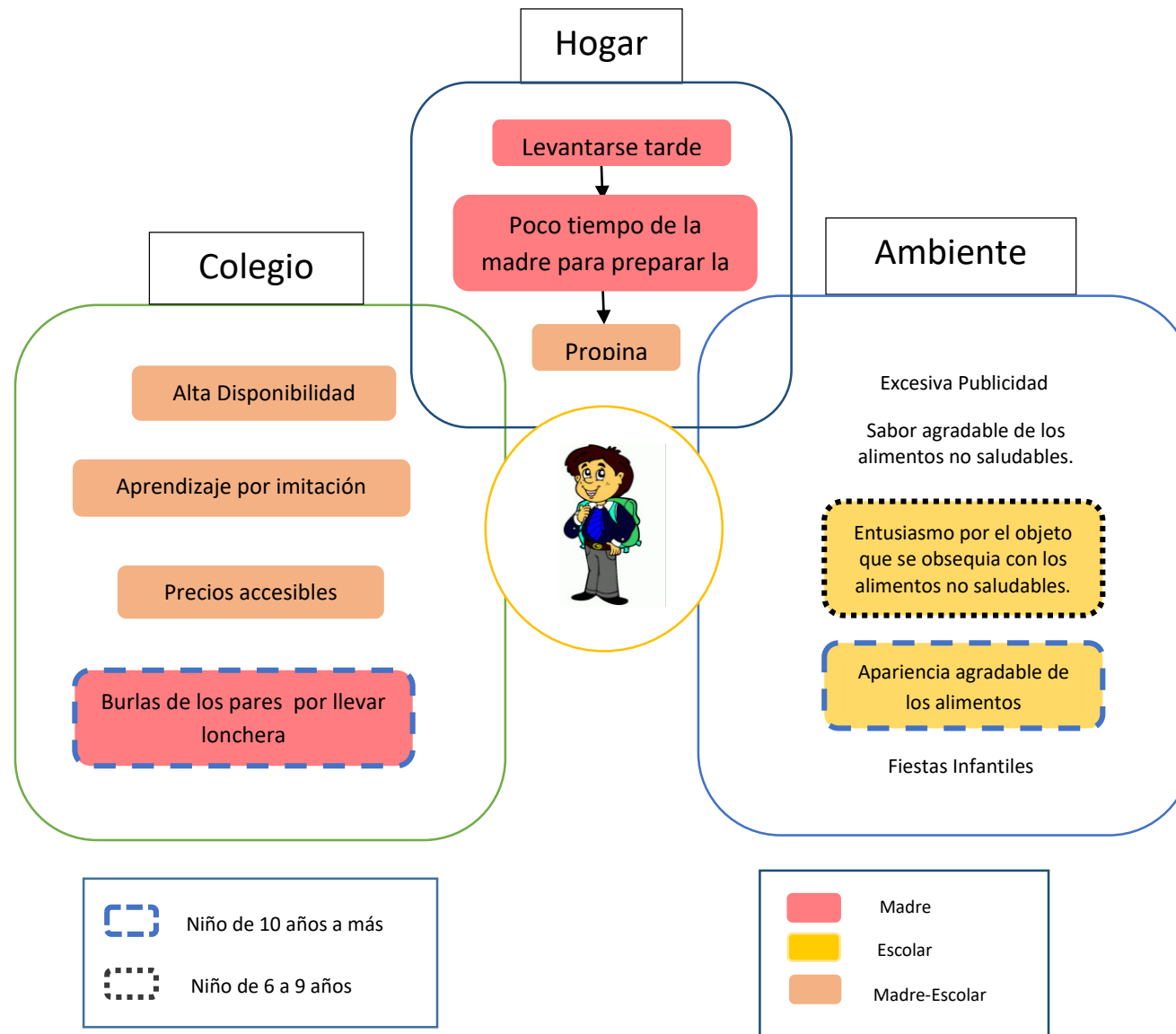


Figura 5: Factores que determinan el consumo de alimentos no saludables. Santa Anita, Lima 2016

V. DISCUSIÓN

Dentro de las percepciones encontradas, se halló que las madres consideran que una alimentación saludable debe ser balanceada, variada, en la cual se le ofrece todos los grupos de alimentos y las cantidades dependerán de la edad y el estado de la persona, lo cual obedece a las características de la alimentación (variada, completa, equilibrada) y responde a una percepción adecuada, además se considera que dentro de una alimentación saludable se pueden incluir alguna fritura o golosina que se le ofrece al niño una vez a la semana, esto no se contrapone a lo que las madres consideran como alimentación no saludable, pues esta se percibe como tal cuando se consumen estos alimentos en exceso.

Entre los alimentos saludables considerados por las madres se encuentra en primer lugar las frutas y verduras. Estos resultados coinciden con los de Gamarra y cols. ⁽¹³⁾, quienes hallan que gran parte de las madres participantes consideran que la ingesta diaria de frutas y verduras es una práctica adecuada y evitan enfermedades en los niños. Mientras para los escolares la leche es uno de los alimentos más saludables, esto sería por el consumo diario de este alimento, además comparte el mismo status con las frutas y las verduras, lo cual se debe a la influencia de los padres, especialmente de las madres, en su percepción sobre lo que considerarían saludable, aparte de lo que aprenden en el colegio y en el medio ambiente, sin embargo las madres y escolares aseguraron que las frutas y verduras contienen vitaminas y proteínas, ideas que requieren ser aclaradas. Por otro lado algunos escolares mencionaron a los chocolates y algunas golosinas como alimentos saludables por darles energía, podría deberse a que según experimentaron, cuando estaban fatigados, consumieron dichos alimentos y se sintieron recuperados, lo cual también habría que aclarar, que un alimento energético no es necesariamente saludable.

Los maestros son gran influencia en la construcción de la percepción del niño sobre lo que considera saludable, los resultados indican que los niños consideran a ciertos alimentos como saludables porque su profesor se lo dijo, tal es así que un niño manifestó que los alimentos que él creía que contenían proteínas tenían la función de protección frente a enfermedades, lo que no necesariamente es así, podría ser también que el escolar malinterpretó lo que el profesor le dijo; no obstante se necesitaría la capacitación constante de los docentes sobre temas relacionados a alimentación y nutrición. Más aun cuando el colegio, según las madres, ha implementado una política de consumo de alimentos saludables, con la cual los profesores supervisan las loncheras escolares. La ley de la Promoción de la alimentación saludable le permite al docente transmitir mensajes al niño sobre su alimentación, por lo mismo estos profesionales necesitarían estar preparados para cumplir esta función.

Ambos grupos estudiados le dan a los alimentos saludables la característica de sabor no tan agradable, e incluso los escolares consideraron al pescado y la quinua como alimentos no saludables por esta característica, esto muestra lo importante que es para el niño el sabor del alimento, por ello, los más aceptados son las frutas, por su sabor dulce. Por otro lado, los alimentos no saludables son, básicamente, las golosinas y los fritos, y son estos los más preferidos, de igual manera Restrepo⁽¹¹⁾ halla en su estudio que los niños prefieren las hamburguesas, los dulces o las gaseosas; si bien existen estudios que demuestran que el gusto por los sabores dulces y el rechazo a los amargos tienen carácter biológico y una predisposición innata ⁽³⁷⁾ ⁽³⁶⁾ ⁽⁴⁵⁾ , además los alimentos densos en energía (altos en azúcares y grasa) proporcionan más placer que los alimentos que no lo son ⁽³⁵⁾, gran parte de las preferencias y rechazo hacia ciertos alimentos son aprendidos durante la crianza tal como lo manifestaron los participantes de este estudio, por ello es importante el rol materno en el proceso de formación de hábitos alimentarios⁽³⁴⁾.

Por su parte las madres perciben que el agrado o desagrado del niño por un alimento ya sea saludable o no saludable va depender de la introducción temprana

de ese alimento, ya sea por ella o de forma externa, en alguna actividad o celebración escolar; en efecto, si bien se sabe por lo anteriormente expuesto que existen preferencias innatas hacia el sabor dulce o alimentos con alta densidad energética, estas también pueden ser moldeadas, y la familiaridad del sabor también es un determinante de la preferencia alimentaria, es decir las exposiciones repetidas de un alimento en edades tempranas hace que este sea más apetecido en edades posteriores, esto explica por qué los resultados indican que el escolar manifiesta que aquel alimento que ha consumido por un largo tiempo es el que más le gusta y es el que va consumir.

Sobre la entrega de dinero a los niños, en el estudio de Yáñez y cols.⁽³⁸⁾ se observó que casi la totalidad de los niños estudiados disponía de dinero en ocasiones y 34% siempre disponía de éste. Mientras las madres del presente estudio, manifestaron que algunas veces les dan dinero a los niños, dándole la oportunidad de tomar decisiones sobre su alimentación. Los escolares confirman que al recibir su “propina” compran golosinas o hamburguesas en el Kiosko del colegio. Pareciera que el problema está en el consumo más frecuente de estos alimentos, a pesar que los consideran no saludables. Al respecto Olivares y Bustos⁽¹⁶⁾ describen que niños de 8 a 11 años consumen alimentos de alta densidad energética a pesar de manifestar estar motivados para alimentarse en forma saludable. Esta elección se debería, aparte del sabor que tienen, a la accesibilidad de estos alimentos por su bajo precio y a la poca disponibilidad de alimentos saludables en la institución educativa, pues cabe mencionar que algunos niños manifestaron querer adquirir frutas, sin embargo no pudieron hacerlo porque no se venden dentro del colegio. Aunque hay que tomar en cuenta que el niño también elige dependiendo de sus gustos, por lo que la alta palatabilidad de los alimentos no saludables también determinaría su elección por ellos.

Es interesante que las madres apliquen estrategias para el consumo de alimentos que ellas consideran saludables entre ellas, tratan de que el niño coma estos alimentos con castigos o diciéndoles que no les darán algún premio, al respecto

estudios muestran que los padres restringen el consumo de alimentos “chatarra” y presionan a los niños a comer alimentos saludables mediante soborno o recompensas de alimentos azucarados, que de otra forma no se lo darían ⁽⁴⁰⁻⁴¹⁾. El control utilizado por los padres para presionar al niño a consumir una alimentación saludable está relacionado con la disminución del consumo de frutas y hortalizas, pues genera en el niño una asociación negativa con respecto al consumo de estos alimentos ⁽⁴²⁾⁽⁴⁴⁾.

Los escolares manifestaron que sus compañeros de aula llevan en sus loncheras alimentos no saludables como galletas con rellenos, refrescos artificiales, papas fritas (en bolsa) o compran en el kiosco del colegio, lo que causa “antojo” en ellos, recurriendo a pedirselos a sus madres y ellas deciden si dárselos o no, lo que evidencia la influencia de los pares para el consumo de un alimento no saludable. Estudios demuestran que en la infancia se imitan preferencias alimentarias de amigos, familiares o personas que consideran ejemplo para su alimentación. ⁽³⁹⁾

Para los niños, mucho de lo que se publicita en televisión no es verdadero, en cierto modo esta percepción está vinculada con lo que la madre le dice acerca de lo que ve; a pesar de esto los niños manifiestan que les llama la atención los comerciales de comida rápida, los niños más pequeños se entusiasman por adquirir el producto por el regalo que lo acompaña y a los niños mayores les motiva la apariencia “apetecible” de lo que se publicita, lo que incentivaría su consumo, del mismo modo Olivares y cols hallan en su estudio que el 38,5% de los escolares prefiere los comerciales de productos envasados dulces y salados. Estos incluyeron las papas fritas, chocolates, galletas con y sin relleno y otros alimentos caracterizados por su alta densidad energética, el 28,4% de los escolares preferían los comerciales de bebidas y refrescos, el 19,5% los de yogur y el 13,6% los de comida rápida. ⁽⁴³⁾

Las madres consideran que los alimentos saludables en general son caros, pues muchas veces los precios no son accesibles, sin embargo esto no es obstáculo que no se pueda superar para adquirir estos alimentos pues aunque sus precios sean

altos, no deben faltar en una alimentación saludable que debe ser variada. Por otro lado los escolares no conocen de los precios estos alimentos (porque son las madres quienes se encargan de hacer las compras de estos), aunque algunos mencionaron el precio de algunas frutas y las consideraron caras. Sin embargo casi la totalidad de los niños conocía el precio de los alimentos no saludables, lo cual demostraría su frecuente consumo, además los niños indicaron que las frituras (hamburguesas, salchipapa, pollo broaster) son caras y las golosinas baratas, lo que tendría relación con la cantidad de dinero que se le da en forma de propina, pues con este dinero sólo se le hace accesible los productos de paquete o golosinas.

Explorar las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable del escolar y de la madre permite conocer mejor su comportamiento alimentario, y así formular políticas públicas dirigidas a la prevención del sobrepeso y obesidad, como Programas de educación nutricional, en donde se incluya en los colegios actividades destinadas a promover formas y estilos de vida saludable en escolares

Esta investigación proporcionó información sobre los estilos y prácticas de crianza de los padres con respecto a la alimentación del niño, esto permite entender mejor las conductas alimentarias dentro del hogar, lo que ayudaría a incluir estos temas en las consejerías o sesiones educativas para orientar a los padres y lograr un adecuado estado nutricional en el niño

VI. CONCLUSIONES

- ❖ Las madres y escolares participantes recibieron información de diferentes medios, profesionales o no, que han contribuido a tener una percepción adecuada de lo que es alimentación saludable, conocen sus características y alimentos que la integran, creen que es importante para niños porque los beneficia con un adecuado crecimiento y desarrollo cerebral; la buena higiene es parte.
- ❖ Las madres preparan la lonchera y ofrecen preparaciones saludables en el hogar, pocas veces dan dinero a niños porque piensan que ellos optarían por alimentos no saludables, pero que consuman alguna fritura o golosina semanalmente no afectará su salud.
- ❖ Madres y escolares consideran que algunos alimentos saludables son agradables como las frutas por su sabor dulce y otros son desagradables, como el pescado por su olor por lo que los escolares no desean comerlos así que sus madres aplican estrategias y a veces los presionan para que los coman. Por otro lado las madres creen que el haber introducido algún alimento saludable en edades tempranas contribuye a que ese alimento continúe siendo aceptado por el niño.
- ❖ Para madres y escolares algunos alimentos saludables no se consumen por baja disponibilidad o desconocimiento de formas de preparación. Ambos creen que una alimentación saludable es, muchas veces, de baja accesibilidad y casi no tiene publicidad
- ❖ Madres y escolares consideran que la alimentación no saludable es la que contiene frituras y golosinas en exceso, alimentos en mal estado o preparados sin higiene; tiene efectos negativos para la salud como

sobrepeso y obesidad entre otras enfermedades nocivas, además el tener sobrepeso propicia burlas por sus pares y familiares.

- ❖ Los alimentos no saludables son consumidos por los escolares por su sabor agradable, bajo precio, disponibilidad en colegio y medio ambiente; para madres el inicio de su consumo en sus niños se inició en edades tempranas debido a su exposición en actividades escolares; los escolares prefieren estos alimentos por haberlos consumido desde más pequeños.

- ❖ Para escolares y madres existe excesiva publicidad de alimentos no saludables, lo que causa antojo en niños, a los de menor edad les atrae el obsequio que reciben por compra del producto y a los de mayor edad les apetece el alimento promocionado.

VII. RECOMENDACIONES

A nivel de Ministerio de Salud y Ministerio de Educación

- Capacitar a los docentes y autoridades de los centros educativos para que cumplan la función de promover la alimentación saludable entre los escolares.
- Desarrollar programas educativos nutricionales en las Instituciones educativas, en la que participen escolares, padres de familia, profesores y autoridades.
- Normar que las instituciones educativas privadas y públicas deben contar con espacio adecuado para realizar actividad física.

A nivel Institucional

- Realizar continuamente sesiones educativas en la que se traten, además de una alimentación saludable, temas sobre adecuadas prácticas y crianza que influyan en las conductas alimentarias de los niños.
- Implementación de Kioscos escolares saludables.

A los investigadores

- Realizar más investigaciones que ayuden a comprender el comportamiento alimentario del escolar, de esta manera contribuir con fundamentos científicos a la mejora del reglamento de la ley de la Promoción de la Alimentación Saludable de Niños, niñas y adolescentes.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud .El Ministerio de Salud y la comida chatarra.2012. [Citado el 20 de Junio del 2016] .Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf
2. Ministerio de Agricultura. “Estudio del Mercado Interno para determinación y caracterización del Consumo actual y potencial de Derivados Industriales del Cacao”, 2007. [Citado el 19 de Junio del 2016] Disponible en: http://agroaldia.minag.gob.pe/biblioteca/download/pdf/manuales-boletines/cacao/mercado_cacao.pdf
3. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Sobrepeso y obesidad infantiles. 2012. [Citado el 19 de Junio del 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
4. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria Nutricional. Encuesta Nacional de Hogares. Estado nutricional de las niñas y niños de 5 a 9 años. 2013-2014.
5. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria Nutricional. Encuesta Nacional de Hogares. Tendencia del sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 9 años. 2013-2014.
6. Liria M. y Et al. Perfil Nutricional en escolares de Lima y Callao. Lima: Instituto de Investigación Nutricional. 2008.
7. Oviedo G. La definición del concepto de percepción en Psicología con base en la teoría Gestalt. En Revista de estudios Sociales, Agosto del 2004; N° 18: pp. 86 – 89

8. Birch LL, Davison K. Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics of North America*. 2001; 48(4):893–907.
9. Salvioni M., Galimberti C., and Scaglioni S. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*. 2008 ;99(1): 22–25
10. Suligoy M., Pascualini D. Percepción materna del estado nutricional de sus hijos en edad Pre-escolar. En tesis para optar el título de licenciada en Nutrición. Universidad Abierta Interamericana, Argentina 2012.
11. Restrepo S. L., Maya M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios del escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. En *Boletín de Antropología*. Universidad de Antioquía. 2005, 19 (36).
12. Días D., Enríquez D. Obesidad Infantil, Ansiedad y Familia. En *Boletín Clínico Hospital Infantil Estado de Sonora, México* 2007; 24(1), pp. 22-26.
13. Giordano S, Sartori M. Percepción de las madres del estado nutricional de sus niños en una escuela primaria de cachi (Salta, Argentina). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 2012; vol. 17, núm. 1, pp. 37-41.
14. Lindsay A, Sussner K, Greaney M, Peterson K. Latina Mothers' Beliefs and Practices Related to Weight Status, Feeding and the Development of Child Overweight. *Public Health Nurs*. 2011; 28(2):107-18.
15. Hackie M., Bowles C. Maternal perception of their overweight children. *Public Health Nursing*. 2007; 24(6):538–46.
16. Olivares S., Bustos N., Moreno X., Lera L., Cortez S. Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. En *Rev. chil. nutr.* 2006. [Citado el 19 de Junio del 2016]; 33(2) pp. 170-179. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000200006

17. Pompa E., Montoya B. Evaluación de la manifestación de ansiedad y depresión en niños con sobrepeso y obesidad en un campo de verano. En Rev Psicología y Salud. 2011, Vol. 21, Núm. 1, pp. 119-124.
18. Rojas M. Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9 a 11 años del colegio CECID ciudad Bolívar, Bogotá. En tesis para optar por el título de nutricionista y dietista. Pontificia universidad Javeriana Facultad de Ciencias, Bogotá. Junio de 2011.
19. Castillo A. Conocimiento nutricional de madres de preescolares obesos de estratos socioeconómico bajo y medio. En tesis para optar por el título de antropólogo social, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile, Santiago-Chile 2006.
20. Gamarra R, Porroa M, Quintana M. Conocimientos, actitudes y percepciones de madres sobre la alimentación de niños menores de 3 años en una comunidad de Lima. En Anales de la Facultad de Medicina. 2010; 71(3):179-83.
21. Nuñez H, Campos N, Alfaro F, Schumacher I. Las creencias sobre obesidad de niños y niñas en edad escolar y las de sus progenitores. En Rev. Actual. Investig. Educ. 2013, vol.13, n.2, pp. 01-30
22. Yaguara M. La huerta escolar una estrategia para mejorar la percepción nutricional y lograr el aprendizaje significativo de los estudiantes de primaria. En tesis para optar al título de: Magister en Enseñanza de las Ciencias Exactas y Naturales. Universidad Nacional de Colombia Facultad de Ciencias Bogotá, Colombia 2012.
23. Mispireta. M. Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. En Rev. Perú. Med. Exp. Salud Pública. 2012; vol.29, n.3, pp. 361-365.

24. Pérez S, Mosqueda J, Romero A. Obesidad y alimentación: percepción de un grupo de niños y niñas de la costa de Oaxaca. En Revista Infancias Imágenes. 2012; vol. 11 No. 2, pp. 16-26
25. Organización Mundial de la Salud. Comisión para acabar con la obesidad infantil. 2016 [Citado el 20 de Junio del 2016] .Disponible en: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/es/>
26. Organización Mundial de la Salud. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. 2016
27. El Peruano. Normas Legal de la Ley de la Promoción de la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. 2013.
28. Ministerio de Salud. Proyecto de Ley 30021, Ley de la Promoción de alimentación Saludable en niños, niñas y adolescentes. 2016.[Citado el 15 de Agosto del 2016] Disponible en: ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2016/RM_524.pdf
29. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. En Revchilnutr. 2012; 39(3): pp. 40-43.
30. Ministerio de Salud. Lineamientos de gestión de la estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable. 2011.
31. Fernández V. Escuela y medios de comunicación: ¿Lógicas diferenciales en la transmisión de la cultura común y la construcción de la ciudadanía? En Rev Iberoamer Educ 2007; 4: pp. 1-10.
32. Mejía J. Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. En Revistas Investigaciones Sociales, Lima 2004; VIII N° 13, pp. 277-299.

33. Hernández J, Herrera L, Martínez R, Páez J, Páez M. Teoría fundamentada. Seminario: Generación de teoría. 2011.
34. Jackson P, Romo M, Castillo A, Castillo-Durán C. Las golosinas en la alimentación infantil: Análisis antropológico nutricional. En Rev. Méd. Chile. 2004; 132 pp. 1235-1242.
35. Drewnowski A, Specter S. Poverty and obesity: the role of energy density and energy costs. Am J Clin Nutr. 2004; 79, pp 6-16.
36. Birch LL. Development of food preferences. Annu Rev Nutr. 1999; 19:41–62.
37. García E, Bach L. Preferencias y aversiones alimentarias. En Anuario de Psicología. Barcelona 1999; vol. 30, no 2, pp. 55-77
38. Yanez R, Olivares S, Torres I, Guevara M, Díaz N. Consumo de alimentos escolares chilenos. Su relación con las guías y la pirámide alimentaria. Rev Chil Nutr. 2001; 28:422-8.
39. Cabello M, Reyes D. Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. En Revista salud pública y nutrición. 2011; Vol 12 (1).
40. Sherry B, McDivitt J, Birch LL. Attitudes, practices, and concerns about child feeding and child weight status among socioeconomically diverse white, Hispanic, and African-American mothers. J Am Diet Assoc. 2004; 104(2): 215–221.
41. Birch LL, Fisher JO, Markey CN, Sawyer R, Birch LL, Fisher J, Markey C, Grimm T, Johnson SL. Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. Appetite. 2001; 36(3): 201–210.
42. Fisher O, Birch LL. Eating in the absence of hunger and overweight in girls from 5 to 7 years of age. Am J Clin Nutr. 2002; 76(1): 226–231

43. Olivares S, Yáñez R, Díaz N. Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5º a 8º básico. Rev. chil. nutr. 2003; 30(1): 36-42.
44. Scaglioni S, Arrizza C, Vecchi F, Tedeschi S. Determinants of children's eating. Am J Clin Nutr. 2011 vol. 94 no. 6, Suppl 2006S-2011S.
45. Ogden, J. Psicología de la Alimentación. Madrid 2005.

IX. ANEXOS:

Anexo N° 1

GUÍA DE ENTREVISTA DE PERCEPCIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE PARA MADRES

Fecha: Hora:.....
Institución Educativa Benjamín Franklin, Santa Anita-Lima
Entrevistador(a):.....

I. Datos Personales:

Entrevistada:

Nombre:Edad:

- 20-24 años
 25-29 años
 30-35 años
 36-40 años

Nivel Educativo:

- Primaria
Secundaria
Técnica o superior

Introducción:

EL objetivo de este estudio es explorar las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y niños escolares

Características de la entrevista

Los datos obtenidos en la presente entrevista serán totalmente confidenciales

II. Percepciones acerca de alimentación saludable

A. Alimentos que la integran

1. ¿Qué alimentos son buenos para la salud? ¿Por qué? ¿Qué tienen?
¿Cómo lo sabe?
2. ¿Qué alimentos consume su familia que considera que son buenos para la salud? ¿Por qué?

B. Características organolépticas de los alimentos de una alimentación saludable

3. ¿Cómo describiría a los alimentos que ha señalado como saludables?
¿Qué le gusta o disgusta de estos alimentos?

- C. Efecto que trae el consumo de estos alimentos
 - 4. ¿De qué manera estos alimentos saludables contribuyen con la salud?
- D. Disponibilidad
 - 5. ¿Qué tan a su alcance están estos alimentos? ¿Hay dificultades para comprarlos? ¿Cuáles?
- E. Precio de estos alimentos
 - 6. ¿Le es fácil adquirir estos alimentos por su precio? ¿Por qué?
 - 7. ¿De los alimentos que usted considera saludables? ¿Cuáles son accesibles? ¿Por qué?
- F. Concepto de una alimentación saludable
 - 8. ¿Cómo tendría que ser una alimentación saludable?
 - 9. ¿Las preparaciones que realiza en su hogar las considera saludables? ¿Por qué?
- G. Gustos y Preferencias:
 - 10. ¿De los alimentos que consideras saludables, cuál le gusta más? ¿Por qué lo considera más agradable?
- H. Publicidad:
 - 11. ¿Qué te parece la publicidad sobre alimentación saludable? ¿Crees que debería haber más publicidad sobre alimentación saludable? ¿Por qué?

III. Percepción sobre alimentación no saludable

- A. Concepto
 - 1. ¿Cómo crees que es una alimentación no saludable?
 - 2. ¿Qué me puede decir de los "alimentos chatarra"?
- B. Alimentos considerados no saludables
 - 3. ¿Qué alimentos considera no saludables?
 - 4. ¿En qué se diferencian de los alimentos saludables?
- C. Características organolépticas de un alimento no saludable
 - 5. ¿Cómo describiría a los alimentos que ha señalado como saludables? ¿Qué le gusta o disgusta de estos alimentos?
- D. Efectos:
 - 6. ¿Qué producen estos alimentos no saludables?
 - 7. ¿De qué manera el consumo frecuente de alimentos no saludables perjudicaría su salud?
- E. Disponibilidad
 - 8. ¿Qué tan a su alcance se encuentran estos alimentos? ¿Hay dificultades para comprarlos? ¿Cuáles? ¿Usted puede comprarlos? Ejem Salchipapa

F. Precio de estos alimentos

9. ¿Le es fácil adquirir estos alimentos por su precio? ¿Por qué?

G. Gustos y Preferencias:

10. ¿De los alimentos que consideras no saludables, cuál le gusta más? ¿Por qué los consideras más agradable?

H. Publicidad:

11. ¿Qué te parece la publicidad sobre alimentación no saludable? ¿La consideras que existe demasiada publicidad para el consumo de alimentos no saludables? ¿Por qué lo consideras así?

Anexo N° 2

GUÍA DE ENTREVISTA DE PERCEPCIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE PARA ESCOLARES

Fecha: Hora:.....
Institución Educativa Benjamín Franklin, Santa Anita-Lima
Entrevistador(a):.....

I. Datos Personales:

Entrevistado:
Nombre: Edad:

Año de estudios:

Género: F M

Introducción:

EL objetivo de este estudio es explorar las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y niños escolares

Características de la entrevista

Los datos obtenidos en la presente entrevista serán totalmente confidenciales

II. Preguntas sobre Percepciones acerca de alimentación saludable

- A. Concepto de una alimentación saludable
 - 1. ¿Cómo tendría que ser una alimentación saludable?
- B. Alimentos que la integran
 - 2. ¿Qué alimentos son saludables? ¿Por qué?
 - 3. ¿En el Kiosco de tu colegio venden alimentos saludables? Dime cuáles consideras que son saludables ¿Por qué?
 - 4. ¿Qué alimentos consume tu familia que son buenos para la salud? ¿Por qué?
 - 5. ¿Llevas alimentos saludables en tu lonchera escolar? ¿Cuáles son?
- C. Características organolépticas de una alimentación saludable
 - 6. ¿Según los alimentos que has señalado cómo describirías un alimento saludable? ¿Qué te gusta o disgusta de estos alimentos?
- D. Efecto que trae el consumo de estos alimentos
 - 7. ¿De qué manera estos alimentos saludables contribuyen con la salud?

- E. Disponibilidad
 - 8. ¿Qué tan a su alcance se encuentran estos alimentos? ¿Hay dificultades para comprarlos? ¿Cuáles?
- F. Precio de estos alimentos
 - 9. ¿Qué te parece el precio de estos alimentos? ¿tú puedes comprarlos?
- G. Gustos y Preferencias:
 - 10. ¿De los alimentos que consideras saludables, cuál te gusta más? ¿Por qué los consideras más agradable?
- H. Publicidad:
 - 12. ¿Qué te parece la publicidad sobre alimentación saludable? ¿Crees que debería haber más publicidad sobre alimentación saludable? ¿por qué?

I. Percepción sobre alimentación no saludable

- A. Concepto de una alimentación no saludable
 - 1. ¿Cómo tendría que ser una alimentación saludable?
 - 2. ¿Qué me puede decir de los "alimentos chatarra"?
 - 3. ¿Consideras que los lugares de comida rápida ofrecen alimentos más saludables que en tu propio hogar? ¿Por qué?
- B. Alimentos considerados no saludables
 - 4. ¿Qué alimentos considera no saludables?
 - 5. ¿Crees que en tu colegio venden alimentos no saludables? Dime cuáles
- C. Características organolépticas de un alimento no saludable
 - ¿Cómo describirías a los alimentos que has señalado como no saludables? ¿Qué le gusta o disgusta de estos alimentos?
- D. Efectos:
 - 6. ¿Qué producen estos alimentos no saludables?
 - 7. ¿De qué manera el consumo frecuente de alimentos no saludables perjudicaría su salud?
- E. Disponibilidad
 - 8. ¿Qué tan a tu alcance se encuentran estos alimentos? ¿Hay dificultades para comprarlos? ¿Cuáles? Ejem Salchipapa
- F. Precio de estos alimentos
 - 9. ¿Te es fácil adquirir estos alimentos por su precio? ¿Por qué?
- G. Gustos y Preferencias:
 - 10. ¿De los alimentos que consideras no saludables, cuál te gusta más? ¿Por qué los consideras más agradable?
- H. Publicidad:
 - 11. ¿Qué te parece la publicidad sobre alimentación no saludable? ¿La consideras que existe demasiada publicidad para el consumo de alimentos no saludables? ¿Por qué lo consideras así?

Anexo N° 3

GUÍA DE INDICACIONES: NARRATIVA DE IMÁGENES

Madres y escolares

1. Datos Personales:

***Madres**

Nombre:, Edad (años):.....

Grado de instrucción: (Prim).... (Sec)..... Superior....

***Escolar:**

Nombre:, Edad (años):.....

Grado:

2. Agrupamiento de imágenes

- 32 naipes ilustrados
 - ✓ 2 naipes principales: uno donde señala “Alimentos saludables” y otro donde señala “Alimentos NO Saludables”.
 - ✓ Un grupo Con 14 naipes de diferentes imágenes sobre alimentos saludables
 - ✓ Un grupo con 9 naipes de diferentes imágenes sobre alimentos no saludables
 - ✓ 2 Naipes sobre dinero
 - ✓ 5 Naipes sobre acciones y efectos
- Grabadora
- Cámara digital
- Bitácora de campo
- Lápiz

Procedimiento

Agrupación de imágenes

El moderador entrega a cada participante 23 naipes (alimentos saludables y no saludables). Se le pide a la madre y/o escolares según sea el caso que agrupen los naipes de manera que ellos creen conveniente; se indaga sobre los motivos por las cuales agruparon de esa manera.

Clasificación de imágenes

Se les entrega los dos naipes principales que serán usados como representantes, inmediatamente se les pide que clasifiquen los naipes (23) con estos naipes referentes, se indaga acerca de los motivos de la clasificación de naipes; se van formando ítems para agrupar las percepciones de las madres y escolares.

Asociación de imágenes

Con los naipes agrupados y clasificados; se les entrega a los participantes los naipes con representaciones de dinero, y efectos posibles ante el consumo de alimentos; y se les piden que asocien estos naipes con los grupos que ellos han formado anteriormente, se les solicita que expliquen las razones por las que asociaron de esa manera

Finalmente se les entregan naipes vacíos para que los participantes agreguen algún tema, ya sea en forma escrita o con un dibujo algo que consideren importante relacionado con lo que se está tratando.

Por consiguiente se obtendrá como producto final las percepciones sobre alimentación saludable y o saludable de madres y escolares.

Anexo N° 4

Formato del Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y escolares del nivel primario de una institución educativa, Santa Anita -Lima”

Investigadora: Claudia Stephany Llanos Palomino

Propósito:

La presente investigación es conducida por la señorita Claudia Stephany Llanos Palomino, estudiante de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo de este estudio es explorar las percepciones sobre alimentos saludables y no saludables en madres y escolares de la institución educativa Benjamín Franklin. Con la finalidad de analizar estas percepciones, para que más adelante esto ayude a la elaboración de un plan estratégico de intervención

Participación y Riesgo del Estudio:

Para hacer posible este propósito es necesaria la participación libre de las madres. Si usted acepta participar en el estudio, únicamente se van a realizar preguntas respecto a las percepciones sobre alimentos saludables y no saludables. Este estudio no representa ningún riesgo para usted, es anónimo. Para su participación solo es necesaria su autorización

Beneficios del Estudio:

Es importante señalar que con su participación estará contribuyendo a mejorar los conocimientos en el campo de la educación en nutrición

Costo de la Participación:

La participación en este estudio no tiene ningún costo para usted.

Confidencialidad:

Toda la información obtenida en el estudio es completamente confidencial, solo los miembros del equipo del trabajo conocerán los resultados y la información obtenida.

Requisitos de Participación:

Las posibles candidatas deberán ser madres de 20 – 40 años y escolares de primaria (primero a sexto)

Al aceptar la participación deberá firmar este documento llamado consentimiento, con lo cual autoriza y acepta la participación en el estudio voluntariamente. Sin embargo, si usted no desea participar en el estudio por cualquier razón, puede dejar de firmar con toda libertad, sin que esto represente alguna consecuencia negativa por hacerlo.

Donde conseguir información:

Para cualquier consulta, queja o comentario favor comunicarse con la Srta. Claudia Stephany Llanos Palomino al 982280003 o al (01) 3543452 a partir de las 8 pm o si desea puede escribir al correo: ClaudiaLlanosP@gmail.com, donde con mucho gusto serán atendidos.

DECLARACIÓN VOLUNTARIA

Habiendo sido informada del objetivo de estudio, he conocido los riesgos, beneficios, y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informada también de la forma cómo se realizará el estudio y de cómo se tomarán los datos. Estoy enterada que puedo dejar de participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o alguna represalia de parte del equipo o de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Por lo anterior doy mi consentimiento para participar voluntariamente en la investigación:

“Percepciones sobre alimentación saludable y no saludable en madres y escolares del nivel primario de una institución educativa, Santa Anita - Lima”

Nombre del participante: _____

Firma: _____ Fecha: ____/____/2016

Dirección: _____

Anexo N° 5

Formato del Asentimiento Informado

Asentimiento de menor de edad

La presente investigación es conducida por la Señorita Claudia Stephany Llanos Palomino, estudiante de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Se va realizar el estudio para tratar de comprender sobre las percepciones sobre alimentación saludable y no saludable. Te pedimos que nos ayudes porque no sabemos mucho sobre lo que los niños de tu edad saben o creen de una alimentación saludable y no saludable.

Si aceptas estar en nuestro estudio, te haremos preguntas sobre lo que piensas acerca de alimentación.

Puedes hacer preguntas las veces que quieras en cualquier momento del estudio. Además, si decides que no quieres terminar el estudio, puedes parar cuando quieras. Nadie puede enojarse o enfadarse contigo si decides que no quieres continuar en el estudio. Recuerda, que estas preguntas tratan sobre lo que tú crees. No hay preguntas correctas (buenas) ni incorrectas (malas).

Si firmas este papel quiere decir que lo leíste, o alguien te lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quieres estar en el estudio, no lo firmes. Recuerda que tú decides estar en el estudio y nadie se puede enojar contigo si no firmas el papel o si cambias de idea y después de empezar el estudio te quieres retirar.

Firma del participante del estudio

Fecha _____

Firma del investigador _____

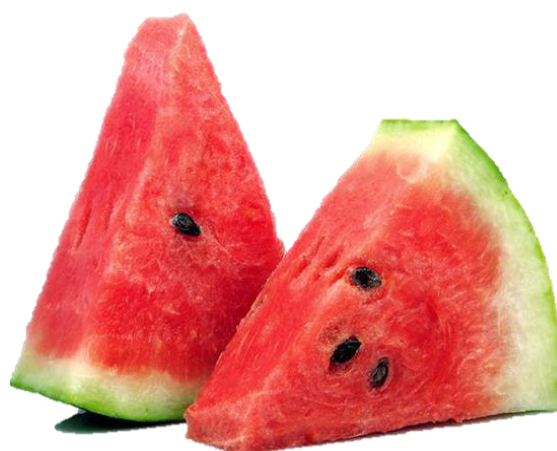
Fecha _____

Anexo N° 6

Naipes



**Alimentación
Saludable**



Sandía

Anexo N° 7

Galería Fotográfica



Entrevista a Profundidad a un escolar en su domicilio



Entrevista a Profundidad a una madre



Aplicación de la técnica de Narrativa de imágenes a un escolar



Tesista analizando datos