

# **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL**

## **Facultad de Ciencias de la Vida**

Desarrollo de un programa digital de alimentación consciente-perceptiva mediante la estimulación temprana musical en familiares de primera infancia de música Claro de Luna

### **PROYECTO INTEGRADOR**

Previo la obtención del Título de:

#### **Licenciado/a en Nutrición**

Presentado por:

ÁLVARO VALDUINO CRIOLLO ALMEIDA  
STEPHANIE MICHELLE PINO IBARRA

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2021

## DEDICATORIA

El presente proyecto va dedicado a Dios, sin Él nada alcanzaría, a mis padres Álvaro Criollo y Lorena Almeida por su apoyo y motivación en cada momento, a mi abuelo quién en vida siempre estuvo con el consejo de alcanzar un título universitario

A mis hermanos por su motivación y ejemplo mutuo de seguir adelante

A mi familia, en especial mis hijos, motor en mi vida para alcanzar el éxito.

Álvaro Criollo Almeida

El presente proyecto va dedicado a mis padres Luis Pino y Rosario Ibarra por siempre creer en mí y apoyarme en todas mis decisiones de la vida.

A mi esposo Eduardo Briones e hijos por brindarme tantas alegrías y ser mi inspiración a ser mejor persona día a día.

Finalmente, a Daisy Cherez por ser ese apoyo incondicional y consejera de vida.

Stephanie Pino Ibarra

## AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi tutora, la Dra. Andrea Orellana por darme la oportunidad de participar en este proyecto, por inspirar y motivar a la realización del mismo

A mi compañera de tesis con quien formé una verdadera amistad durante todo el camino universitario

Finalmente agradezco eternamente a los docentes quienes brindaron sus conocimientos, a mi amiga Lcda. Doménica Luzuriaga por su apoyo y motivación constante, a Miss Mariela Reyes quién como Madre estuvo siempre para ayudarme en todo cuanto podía, en memoria del Míster Edwin Tamayo quién como un padre siempre me motivó

Estaré eternamente agradecido y con gratitud en el corazón.

Álvaro Criollo Almeida

Mi más sincero agradecimiento a la Doctora Andrea Orellana por la motivación y ayuda para la realización de este proyecto.

A mi compañero de tesis, mejor amigo y colega que me regaló la ESPOL por su apoyo y paciencia.

Stephanie Pino Ibarra

## DECLARACIÓN EXPRESA

“Los derechos de titularidad y explotación, me(nos) corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; (*nombre de los participantes*) y doy(damos) mi(nuestro) consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual”



---

Álvaro Criollo Almeida



---

Stephanie Pino Ibarra

# EVALUADORES

Firmado digitalmente por VALERIA  
JOHANNA GUZMAN JARA

Fecha: 2021.03.26 15:17:25 -05'00'

.....  
**Valeria Guzmán Jara, MSc.**

PROFESOR DE LA MATERIA

Firmado digitalmente  
por ANDREA  
KATHERINE ORELLANA  
ANDREA KATHERINE  
ORELLANA MANZANO MANZANO  
Fecha: 2021.03.08  
08:54:42 -05'00'

.....  
**Andrea Orellana Manzano, Ph.D.**

PROFESOR TUTOR

## RESUMEN

La falta de conocimiento sobre nutrición por parte de padres y cuidadores es un problema que puede influir en la salud del infante, ya que esta etapa es crucial para adoptar buenos hábitos de alimentación. En presencia de alteraciones nutricionales los profesionales de salud se encuentran en la búsqueda de la mejor estrategia para educar a las familias, y la alimentación consciente-perceptiva acierta en la necesidad de un estilo de vida saludable y fácil de seguir, que, junto con la estimulación temprana musical, se ofrece una mejor atención y concentración en los niños, siendo esta una estrategia para enfocar la alimentación y procurar cambios conductuales duraderos. El presente proyecto expone el desarrollo de una herramienta virtual de fácil uso destinada a padres y cuidadores de la primera infancia, en el cual se creó un programa digital que incluye un manual didáctico, infografías y ciclos de charlas. Para demostrar la eficacia del programa se realizó un estudio de carácter descriptivo, observacional de corte transversal no probabilístico, donde en base a criterios de inclusión se trabajó con padres y cuidadores de niños menores de 5 años que asistan a la al centro de estimulación musical temprana Claro de Luna. Mediante una escala de aceptación se obtuvo que el 92% de los participantes estuvo de acuerdo con el contenido del programa y este era fácil de usar. El programa digital logró educar a los padres y cuidadores sobre una correcta nutrición en función de combatir la malnutrición.

**Palabras Clave:** Consciencia, Música, Herramienta, Infantes, Malnutrición.

## **ABSTRACT**

*The lack of knowledge about nutrition on the part of parents and caregivers is a problem that can influence the health of the infant, since this stage is crucial to adopt good eating habits. In the presence of nutritional alterations, health professionals are in search of the best strategy to educate families, and conscious-perceptive eating is correct in the need for a healthy lifestyle that is easy to follow, which, together with the Early musical stimulation, offers better attention and concentration in children, this being a strategy to focus nutrition and seek lasting behavioral changes. This project exposes the development of an easy-to-use virtual tool for parents and caregivers of early childhood, in which a digital program was created that includes a didactic manual, infographics and talk cycles. To demonstrate the effectiveness of the program, a descriptive, observational, cross-sectional non-probabilistic study was carried out, where, based on inclusion criteria, we worked with parents and caregivers of children under 5 years of age who attend the early musical stimulation center Claro de Luna. Using an acceptance scale, it was found that 92% of the participants agreed with the content of the program and it was easy to use. The digital program was able to educate parents and caregivers on proper nutrition to combat malnutrition.*

**Keywords:** *Mindfulness, Music, Tool, Infants, Malnutrition.*

# ÍNDICE GENERAL

EVALUADORES .....	5
RESUMEN .....	I
<i>ABSTRACT</i> .....	II
ÍNDICE GENERAL.....	III
ABREVIATURAS .....	V
SIMBOLOGÍA .....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS .....	VIII
CAPÍTULO 1 .....	9
1. Introducción.....	9
1.1 Descripción del problema .....	10
1.2 Justificación del problema.....	10
1.3 Objetivos.....	11
1.3.1 Objetivo General .....	11
1.3.2 Objetivos Específicos .....	11
1.4 Marco teórico .....	11
1.4.1 Alimentación Perceptiva.....	11
1.4.2 Alimentación consciente.....	12
1.4.3 Niños y Alimentación Consciente .....	12
1.4.4 Estimulación Temprana Musical.....	14
1.4.5 El efecto de la música en la conducta alimentaria.....	14
1.4.6 Música para mejorar los hábitos alimenticios de infantes.....	15
CAPÍTULO 2.....	16
2. Metodología .....	16
2.1 Diseño de Estudio.....	16

2.2	Área de estudio.....	16
2.3	Universo y Muestra.....	16
2.4	Descripción del procedimiento.....	17
2.4.2	Herramientas Metodológicas.....	18
2.5	Esquema de solución global del proyecto.....	21
CAPÍTULO 3.....		22
3.	Resultados Y ANÁLISIS.....	22
3.1	Conocimiento de familiares/cuidadores de primera infancia.....	22
3.1.1	Encuesta Inicial.....	22
3.2	Estrategia de la inclusión de alimentación consciente en mediante la estimulación temprana musical.....	23
3.2.1	Diseño del Programa Digital de alimentación consciente-perceptiva “Mindful Kids”.....	23
3.2.2	Validación del Manual “Mindful Kids”.....	25
3.2.3	Planificación de una clase enfocada en Mindful Kids.....	25
3.3	Programa “Mindful Kids” dentro de la plataforma de Música Claro de Luna. Estimulación positiva de los hábitos alimenticios en familiares/cuidadores de primera infancia.....	26
3.4	Encuesta de Seguimiento sobre conocimiento.....	26
3.5	Prueba de Aceptabilidad.....	28
CAPÍTULO 4.....		30
4.	Conclusiones Y Recomendaciones.....	30
4.1	Conclusiones.....	30
4.2	Recomendaciones.....	31
BIBLIOGRAFÍA.....		33
APÉNDICES.....		35

## **ABREVIATURAS**

ESPOL	Escuela Superior Politécnica del Litoral
MSP	Ministerio de Salud Pública
INEC	Instituto de Estadísticas y Censos
ENSANUT	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
OMS	Organización Mundial de Salud

## SIMBOLOGÍA

%	Porcentaje
Kcal	Kilocaloría
CHO	Carbohidrato
g/d	Gramo por día
Kcal/d	Kilocaloría por día
ND	No determinado

## ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 2.1 Esquema de solución Global.....	21
Gráfico 3.1 Identificación de las señales de hambre y saciedad.....	22
Gráfico 3.2 Exiges a tu hijo comerse todo lo que les sirve.....	22
Gráfico 3.3 A la hora de comer que actividad realizas.....	23
Gráfico 3.4 . Manual de Alimentación Consciente-Perceptiva “Mindful Kids”.....	25
Gráfico 3.5 Cambios con Mindful Kids.....	27
Gráfico 3.6 Participación del niño en la preparación de alimentos.....	27
Gráfico 3.7 Interés del niño por los alimentos.....	27
Gráfico 3.8 Alimentos saludables al inicio de la A. Complementaria.....	27
Gráfico 3.9 Insiste con los alimentos.....	27
Gráfico 3.10 Incorpora vegetales a la comida.....	27
Gráfico 3.11 Porcentajes de aceptabilidad por componentes.....	28
Gráfico 3.12 Porcentaje de Aceptabilidad del Programa Digital.....	29

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1 Contenido de Encuesta Inicial.....	18
Tabla 2.2 Contenido de Encuesta de Seguimiento .....	19
Tabla 3.1 Encuesta inicial de medición de los conocimientos.....	22
Tabla 3.2 Elementos de “Mindful Kids” .....	24
Tabla 3.3 Encuesta de Seguimiento .....	27

# CAPÍTULO 1

## 1. INTRODUCCIÓN

En un contexto con una alta prevalencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad, la promoción de opciones alimentarias saludables se considera de gran importancia. Se ha propuesto y evaluado una gran cantidad de estrategias para orientar las elecciones de alimentos hacia alimentos más saludables y reducir la ingesta de alimentos menos saludables.

La doble carga de malnutrición infantil representa un problema de salud pública en el Ecuador, esta se encuentra caracterizada por diferentes factores como el retardo en el crecimiento y deficiencia de micronutrientes, que se relacionan directamente con la desnutrición crónica y sobrepeso/obesidad, consideradas una epidemia a nivel mundial (Freire, y otros, 2013).

Con el paso del tiempo, el ser humano se ha ido adaptando a lo que la sociedad le impone, donde existe el paradigma que, desde el nacimiento de un niño, lo primero que se busca es desarrollar sus habilidades cognitivas y motoras, por lo que, es frecuente dejar en segundo plano a la alimentación. Comúnmente los padres o cuidadores refieren la nutrición del infante principalmente al pediatra, y su vez creen que los consejos familiares, redes sociales e internet complementan su conocimiento con respecto a la alimentación.

A raíz de muchos problemas que aquejan a la población, en los últimos años se ha evidenciado mayor interés en la nutrición, por lo que nuevas tendencias alimentarias prometen mejorar la salud, y a su vez se espera erradicar con estas enfermedades no transmisibles. Entre estas, la alimentación consciente, consiste en poner atención plena a la hora de escoger alimentos, cocinar y comer, incluyendo pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno.

La falta de conocimiento acerca de educación nutricional en la etapa de la infancia puede representar una repercusión en la salud del infante, que en presencia de alteraciones nutricionales los profesionales de salud se encuentran en la búsqueda de la mejor estrategia para educar a las familias, entre estas la estimulación temprana musical, que ofrece una mejor atención y concentración en los niños, siendo esta una estrategia para enfocar la alimentación consciente y procurar que esta dure a lo largo de la vida.

Considerando el desconocimiento por parte de los padres o cuidadores acerca de una correcta alimentación, el desarrollo de este presente proyecto tiene la finalidad crear una guía de alimentación consciente mediante la estimulación temprana musical en la primera infancia, para así poner en disponibilidad una herramienta de fácil comprensión y servir de apoyo en el desarrollo de un excelente estado de salud en el núcleo familiar.

### **1.1 Descripción del problema**

El desconocimiento que tienen los padres o cuidadores al momento de alimentar a los infantes trae consigo consecuencias graves como el sobrepeso y la obesidad. Esta doble carga de malnutrición genera un impacto económico fuerte para la red de salud pública del país, por lo que es indispensable contar con nuevas estrategias que faciliten esta difícil tarea.

La última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en 2012 (ENSANUT), evidencia que en Ecuador existen niños en edad escolar con sobrepeso, baja talla y deficiencia de micronutrientes al mismo tiempo. A su vez, se ha constatado que, en 1 de cada 10 hogares, la madre tiene obesidad y su hijo desnutrición crónica, por lo que, la falta de información sobre una alimentación adecuada trae consigo que estas alteraciones se sigan presentando en la población infantil (Freire, y otros, 2013).

Es indispensable brindar información clara y confiable para crear una cultura de alimentación consciente incluyendo material que facilite la aceptación de los infantes, aprovechando su excelente capacidad de aprendizaje en la primera infancia a través de la estimulación temprana musical.

### **1.2 Justificación del problema**

Los beneficios de la adaptación de la alimentación consciente y la estimulación temprana musical tienen gran relevancia en el desarrollo y crecimiento, ya que este no solo influye de manera positiva en el infante sino también en el núcleo familiar, e inclusive en la economía del país como un método de prevención de enfermedades.

Una correcta nutrición en los primeros 1000 días de vida es clave para una futura vida sana, donde el desarrollo de tejido graso en este período es un factor determinante en la composición corporal en la etapa adulta (Hernández, Robles, & López, 2016). La práctica de la lactancia materna como única fuente de alimento para el bebé durante los primeros 6 meses de vida y la introducción progresiva de sólidos guiados por el bebé a partir del sexto mes como parte del inicio de la alimentación complementaria, se

consideran métodos que fomentan a adquirir y mantener buenos hábitos alimentarios y a su vez el desarrollo de un comportamiento alimentario consciente.

El presente proyecto tiene como objetivo otorgar una guía alimentaria que permita proporcionar información sobre la alimentación consciente para ayudar a los cuidadores y a los niños a desarrollar hábitos alimentarios saludables, al practicar más conciencia, curiosidad y gratitud al preparar y comer alimentos saludables, además de que desarrollen correctamente sus habilidades motoras al probar los alimentos con diferentes texturas, sabores, olores y colores.

Esto ayudará a evitar enfermedades no transmisibles como desnutrición, sobrepeso u obesidad a largo plazo, generando un balance de poder diferenciar el hambre y la saciedad.

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo General**

Diseñar un programa digital de alimentación consciente mediante la estimulación temprana musical para la generación de hábitos alimenticios positivos en familiares de primera infancia de música claro de Luna.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar el conocimiento de los familiares/cuidadores de primera infancia mediante encuestas digitales
2. Revisar la estrategia de la inclusión de alimentación consciente en familiares de primera infancia mediante la estimulación temprana musical.
3. Producir el programa de alimentación consciente dentro de la plataforma de música claro de luna para la estimulación positiva de los hábitos alimenticios en familiares/cuidadores de primera infancia.

## **1.4 Marco teórico**

### **1.4.1 Alimentación Perceptiva.**

La alimentación perceptiva es una dimensión clave de la crianza perceptiva que involucra reciprocidad entre el niño y la persona que lo alimenta.

Se basa en 3 pasos claves:

- 1) el niño muestra señales de hambre y saciedad a través de acciones motoras, expresiones faciales, y vocalizaciones;
- 2) el cuidador reconoce las señales y responde oportunamente de una manera que apoya emocionalmente al niño y es adecuada para sus necesidades y nivel de desarrollo;
- 3) el niño se acostumbra a una respuesta consistente a sus necesidades que comunica (Rafael Pérez-Escamilla, 2017).

#### **1.4.2 Alimentación consciente.**

La alimentación consciente es la práctica de prestar atención a los alimentos que comemos sin juzgar y con curiosidad, esto implica darse cuenta de cómo, cuándo, dónde y por qué se come. Al participar en una alimentación consciente, se presta atención a los pensamientos, sensaciones y sentimientos mientras se come. La comida se experimenta en el momento presente, con intencionalidad y con conciencia del sabor, la textura y el olor de la comida, e incluso la sensación que provoca la ingestión de la comida (Byrd, Hatton-Bowers, Behrends, & Foged, 2019).

Las investigaciones sugieren que las intervenciones de alimentación consciente con niños de escuela primaria, adolescentes y adultos pueden fortalecer la atención a las señales de hambre y saciedad y reducir la alimentación emocional, como comer por estrés en lugar de comer por hambre. La alimentación consciente también está relacionada con el disfrute de preparar y comer alimentos. Estos beneficios de practicar la alimentación consciente se extienden a mejoras en el autocontrol y la autoaceptación. La atención plena ayuda tanto a los jóvenes como a los adultos a dejar de ver la comida como "buena" o "mala" y, en cambio, se centra en comer para nutrirse, lo que puede llevar a una relación más saludable con la comida (Brewer, y otros, 2018).

#### **1.4.3 Niños y Alimentación Consciente.**

La irritabilidad por la comida, el exceso de comida emocional y el comportamiento perturbador a la hora de comer (es decir, comportamientos que los padres encuentran desafiantes mientras alimentan a sus hijos durante un horario de comida estructurado) son comportamientos alimentarios comunes en los niños que pueden plantear desafíos a los cuidadores tanto dentro como fuera de las horas de las comidas. Además de inducir estrés, los comportamientos alimentarios negativos de los niños pueden afectar los comportamientos de salud. Por ejemplo, los niños que son quisquillosos para comer

rechazan muchos alimentos, la irritabilidad por los alimentos se correlaciona con una menor variedad de alimentos y una menor ingesta de frutas y verduras. De manera similar, comer en exceso emocional (comer en respuesta a un afecto negativo) se ha relacionado durante mucho tiempo con una mayor ingesta de alimentos densos en energía y bebidas azucaradas y un IMC más alto (C.Goodman, T.Roberts, & R.Musher-Eizenman, 2020).

Los niños son naturalmente curiosos y exploradores con los alimentos. A menudo comparten sus reacciones sobre los alimentos que comen, y puede ser necesario que los padres o cuidadores presenten un nuevo alimento entre 10 y 15 veces antes de que los niños lo prueben. Los niños que participan en una alimentación consciente con sus cuidadores aprenden a consumir alimentos de manera saludable y con porciones saludables. Al participar en una alimentación consciente, se invita a los niños a traer curiosidad y conciencia sobre los alimentos que eligen, preparan y comen. Los niños aprenden que la comida es más que llenarse. Practican el uso de sus sentidos para explorar y saborear la comida. Esta conciencia y exploración pueden conducir a un mayor disfrute de la comida.

La alimentación consciente también ayuda a los niños a escuchar las señales corporales y las señales de saciedad y hambre. Por ejemplo, cuando los cuidadores quieren demostrar que ya saciaron su hambre, pueden decir: "Se me ha llenado el estómago. Voy a dejar de comer ". Esto puede ayudar a los niños a aprender a prestar atención a sus propias señales para saber cuándo deben comenzar y dejar de comer.

Cuando se practica la alimentación consciente con los niños, se debe utilizar un enfoque receptivo. Para los niños mayores, esto significa que el cuidador brinda y el niño decide. Los bebés recién nacidos dependen únicamente de su cuidador para que les proporcione los alimentos, mientras que los niños que están en edad de buscar alimento física o verbalmente pueden proporcionarles a los cuidadores una señal como alcanzar la comida o pedir directamente algo para comer. A veces, los bebés lloran por consuelo en lugar de tener hambre. Es necesario ser consciente de las señales de hambre para brindar alimentación con capacidad de respuesta (Byrd, Hatton-Bowers, Behrends, & Foged, 2019).

#### **1.4.4 Estimulación Temprana Musical**

La música es una actividad humana natural que constituye una de las demandas cognitivas más complejas que la mente humana puede llevar a cabo, incluso mayores que el lenguaje. Las interacciones entre el sistema auditivo y el motor son de especial interés en la música. Un músico, cuando toca un instrumento, produce un conjunto de cambios sensoriomotores importantes, dando lugar a cambios en la reorganización de los mapas corticales.

Existen evidencias que establecen que desde la infancia temprana la educación musical influye positivamente en el desarrollo cognitivo del niño, al igual que diferentes componentes musicales contribuyen al desarrollo de las destrezas psicomotrices, emocionales y sociales. El procesamiento musical es un tema complejo. Desde el punto de vista cognitivo, la producción, la percepción musical y los aspectos del discurso musical, como el timbre, la intensidad, el ritmo, la altura, son procesados en diferentes partes del cerebro y su estructuración puede variar de una persona a otra dependiendo de su experiencia musical (Benítez, Abraham, & Justel, 2017).

#### **1.4.5 El efecto de la música en la conducta alimentaria.**

El cambio en la conducta alimentaria ocurre como resultado de un cambio de humor (mejora) que se observa en una condición al escuchar música. De hecho, este importante cambio tiene lugar en el cerebro. Más particularmente, escuchar música provoca la liberación de una serie de neurotransmisores como norepinefrina y epinefrina, así como serotonina, dopamina, leptina y oxitocina que, cuando actúan en combinación, pueden afectar y regular el estado de ánimo.

Varios tipos y estilos de música influyen en las emociones, la fisiología y el comportamiento humano de diversas formas. Los datos científicos confirman el efecto de la música en las funciones cognitivas, el rendimiento académico, la inteligencia y el estado emocional de un individuo. De hecho, se apoya la idea de que la música afecta las conductas de alimentarias. Además, en lo que respecta al comportamiento alimentario, la música de fondo durante una comida puede influir no solo en el sabor y el apetito, sino también en la cantidad de comida que se consume. De hecho, varios géneros musicales pueden tener un efecto diferente en el consumo de alimentos (Karapetsa, V.Karapetsas, Maria, & Laskaraki, 2015).

#### **1.4.6 Música para mejorar los hábitos alimenticios de infantes.**

Es bien sabido que el poder de la música influye en el ser humano inclusive desde que se encuentra en el vientre materno, al nacer los niños empiezan a identificar el sonido de la voz de sus padres, y las primeras experiencias musicales rítmicas y melódicas en el arrullo, las canciones de cuna le permiten crear una conexión emocional que relaciona sus sentimientos y necesidades con algunos sonidos y personas en particular. Posteriormente el aplauso y el movimiento corporal la brindarán nuevas intenciones rítmicas y al crecer un poco más adquirirá gustos particulares por alguna canción y querrá imitarla (Díaz, Bopp, & Gamba, 2014).

El uso de la música puede ser un recurso creativo, ya que promueve la atención, el interés y facilita la participación en actividades grupales. La música también forma parte del desarrollo infantil, siendo ampliamente utilizada como parte de juegos en este grupo de edad, lo que facilita su uso como recurso didáctico. También se enfatiza que el poder de la movilización emocional de la música puede promover el bienestar y la integración, facilitando el proceso educativo.

A la música infantil se le orienta como una estrategia para un adecuado inicio de la alimentación complementaria, contribuyendo en el desarrollo general del niño, por lo que se debe educar el oído del infante para acostumbrar al ritmo, frecuencia y tonalidad de las melodías, que se van a utilizar al momento de la alimentación ya que depende mucho del tipo de música infantil que se utilice para influir en el estado anímico del infante (Santos & Bergold, 2018).

Todas estas bondades de la música deben ser idealmente implementadas en la primera infancia ya que es desde los cero hasta los cinco años que el cerebro de los niños se encuentra en pleno desarrollo de sus conexiones neuronales

# CAPÍTULO 2

## 2. METODOLOGÍA

El proyecto se basa en el desarrollo de un programa digital de educación nutricional sobre alimentación consciente-perceptiva para padres y cuidadores de primera infancia orientado hacia la estimulación temprana musical, este programa incluye una guía didáctica, infografías y ciclos de charlas para niños menores de 5 años, que asistan a centros de estimulación temprana como Música Claro de Luna.

### 2.1 Diseño de Estudio

El estudio es de carácter descriptivo, observacional de corte transversal no probabilístico.

### 2.2 Área de estudio

El programa digital de educación nutricional sobre alimentación consciente-perceptiva se desarrolló de manera virtual con los padres y cuidadores niños menores de 5 años, que asistan a centros de estimulación temprana como Música Claro de Luna.

### 2.3 Universo y Muestra

El universo de estudio estuvo conformado por padres y cuidadores de los alumnos de primera infancia de la escuela de música “Claro de Luna”.

#### 2.3.1.1 Muestra

Se realizó un muestreo no probabilístico, donde se escogieron a los padres y cuidadores que encontraban disponibles y estuvieron de acuerdo en participar en el proyecto. Adicionalmente, se socializó un consentimiento informado, detallando los procesos a seguir durante el estudio. Del total de los inscritos en la escuela musico claro de luna, se consiguieron 10 participantes, los cuales cumplían con los criterios requeridos.

#### 2.3.1.2 Criterios de inclusión

- Padres y cuidadores que acepten participar en el estudio.
- Padres y cuidadores de infantes con edades desde el primer mes hasta los 5 años.
- Padres y cuidadores que dispongan de dispositivos electrónicos para obtener el programa de manera virtual.

#### 2.3.1.3 Criterios de exclusión

- Recién Nacidos.

- Prematuros.
- Infantes con comorbilidades.
- Padres y cuidadores que no aceptaron ser parte del estudio.

## **24 Descripción del procedimiento**

### **2.4.1.1 Revisión Bibliográfica**

Para la realización de la investigación pertinente para el estudio, la técnica de recolección de datos aplicada fue el análisis documental, por lo que, dentro de los recursos de información, se seleccionaron bases de datos de carácter científico como PubMed, ScienceDirect, Elsevier, con el fin de conseguir revistas científicas de renombre por su respaldo académico y confiabilidad de los datos expuestos, de esta manera se consiguieron diferentes artículos, informes y revisiones, como fuentes de investigación primaria basada en la jerarquía de evidencia científica.

Con el fin de contar con información relativamente actualizada, se estableció un límite en cuanto al año de publicación de los artículos seleccionados, por lo que todas las fuentes de referencia para este proyecto se han publicado durante y después del año 2017.

### **2.4.1.2 Diseño de la guía “Mindful Kids”**

El contenido de la guía de educación nutricional se basó en el enfoque de alimentación consciente-perceptiva, destinada para que los padres y cuidadores aprendan sobre este tipo de enfoque y a su vez les permita identificar las diferentes señales relacionadas a la alimentación del infante.

Se incluyeron tópicos correspondientes al enfoque de la guía, como fueron términos generales, recomendaciones, identificación de grupo de alimentos, ideas creativas, recetas y menús saludables, complementando con el componente musical destinado a la estimulación temprana del infante.

#### **➤ Componentes de la guía**

- Concepto de Alimentación Consciente.
- Recomendaciones para llevar a cabo el enfoque de alimentación consciente-perceptiva.
- ¿Cómo identificar las señales para el inicio de la alimentación complementaria?
- Grupos de alimentos.
- Menús Saludables.

- Recetas Saludables.
- Ideas creativas de alimentación.
- Resumen – Recomendaciones generales.
- Canciones sobre la alimentación consciente-perceptiva.

### 2.4.1.3 Diseño de sesiones de clases virtuales “Mindful Kids”.

Se programaron 3 ciclos de sesiones virtuales para socializar Mindful Kids, de acuerdo con los diferentes grupos de edades. El programa se basó en 4 componentes:

- Saludo inicial + Canción de bienvenida (Realizada por la directora de la escuela)
- Show de títeres “Tomatito y el lobo”, estos personajes se encargaron de presentar la alimentación consciente-perceptiva a los padres y cuidadores.
- Conversatorio y aclaración de dudas a cargo de los dos integrantes del proyecto.
- Canción original sobre alimentación consciente y despedida.

## 2.4.2 Herramientas Metodológicas

### 2.4.2.1 Diseño de la encuesta inicial

La encuesta inicial se diseñó en función de determinar si los participantes conocían sobre alimentación consciente, esta estuvo conformada por 10 preguntas cerradas, de fácil comprensión y lenguaje claro.

**Tabla 2.1 Contenido de Encuesta Inicial**

<b>ELEMENTOS DE LA ENCUESTA INICIAL</b>	
¿Identificas cuándo tienes hambre y cuándo estas satisfecho?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
A la hora de comer:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve las noticias.</li> <li>• Ve una serie.</li> <li>• Revisa el celular.</li> <li>• Conversa sobre su día a los que lo acompañan en la mesa.</li> <li>• Escucha música.</li> <li>• Ninguna de las anteriores</li> </ul>
¿Exiges a tu hijo a comerse todo lo que le sirves?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>

¿Premias cuando el niño/a se come todo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
¿A la hora de comer el niño forma parte de la mesa?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
¿Establece horarios para comer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
¿Has escuchado hablar sobre alimentación consciente?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el arte de comer despacio.</li> <li>• Es la práctica de prestar atención al momento de comer e identificar sensaciones y emociones.</li> <li>• Es una dieta basada en la consciencia animal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2021

Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

#### 2.4.2.2 Diseño de la encuesta de seguimiento.

**Tabla 2.2 Contenido de Encuesta de Seguimiento**

<b>ELEMENTOS DE LA ENCUESTA DE SEGUIMIENTO</b>	
¿Ha realizado pequeños cambios después de leer nuestra guía del MindfulKids?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
¿Ha incorporado más vegetales en tus comidas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
¿Ha tratado que el niño participe en la preparación de las ensaladas o en mezclas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
¿Según las ideas compartidas del plato divertido y creativo, su hijo se interesa más por los alimentos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si.</li> <li>• Aún no lo intento.</li> <li>• Sigue sin comer.</li> </ul>
¿Sabía que puede brindar cualquier tipo de alimento saludable al momento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>

de iniciar la alimentación complementaria?	
¿Insiste cuándo el niño ya no desea comer más?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, me preocupa que tenga un déficit de nutrientes</li> <li>• No, respeto cuando ya no desea.</li> </ul>
¿Ofreces alimentos saludables durante el día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2021

Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

### 2.4.2.3 Validación

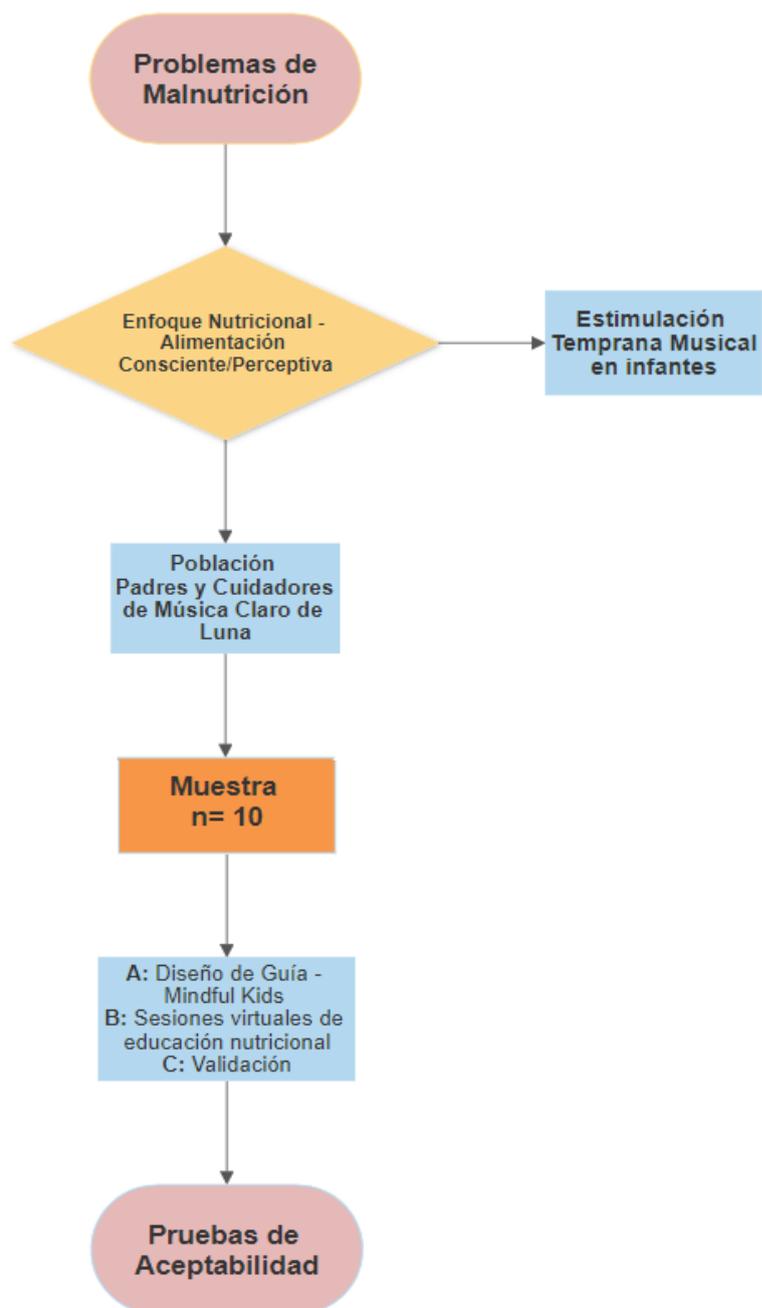
La guía de educación nutricional fue revisada y validada por profesionales del área de nutrición y salud, con la finalidad de dar un soporte a “Mindful Kids”. Previo a la realización de Mindful Kids, se realizó una prueba de diagnóstico, para conocer si los padres y cuidadores se encontraban interesados en el proyecto.

### 2.4.2.4 Metodología para el análisis de resultados

Para obtener conclusiones confiables para el estudio estadístico de los datos recolectados con las encuestas, se procesó la información mediante el software estadístico R Studio versión 3.6.3 para Windows. Se utilizó estadística descriptiva para analizar las variables estudiadas con su respectiva representación gráfica.

## 25 Esquema de solución global del proyecto

Gráfico 2.1 Esquema de solución Global



Fuente: Elaboración propia, 2021  
Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

# CAPÍTULO 3

## 3. RESULTADOS Y ANÁLISIS

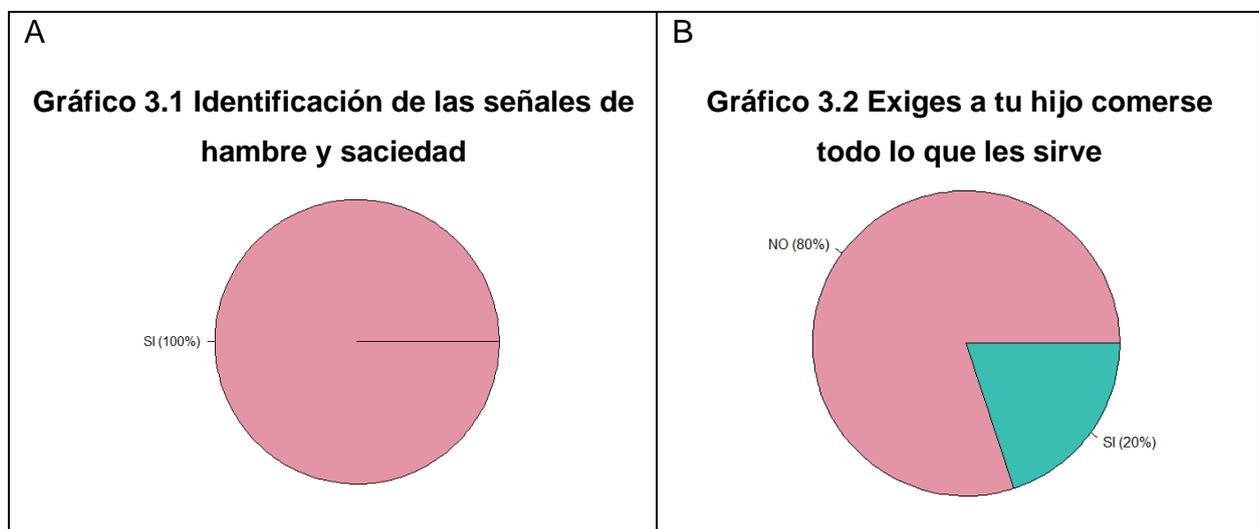
### 3.1 Conocimiento de familiares/cuidadores de primera infancia

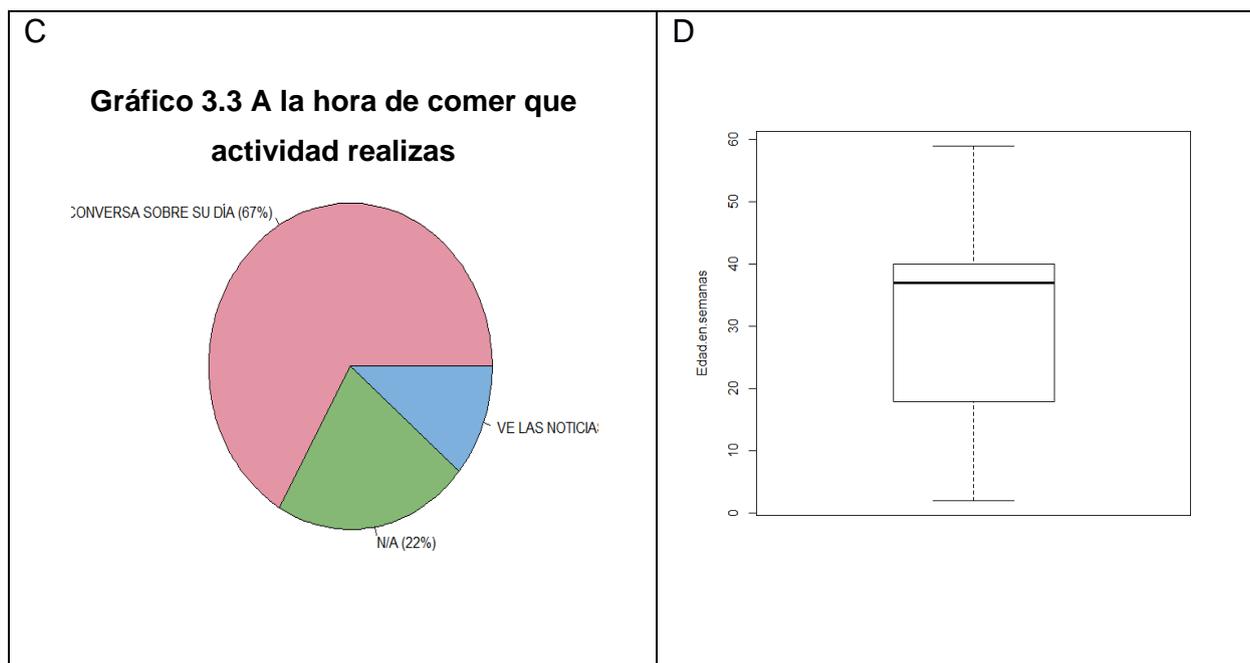
#### 3.1.1 Encuesta Inicial

Tal como se mencionó en la sección de metodología, se realizó una encuesta digital utilizando la plataforma Google, para recolectar el conocimiento de los participantes frente a la alimentación consciente.

En cuanto a la primera encuesta, consistió en 7 preguntas cerradas, con las que se quería conocer si los padres y cuidadores tenían conocimientos previos sobre alimentación consciente-perceptiva. Se ejecutaron preguntas referentes ella concepto general, el enfoque de la alimentación consciente perceptiva y si sabían identificar las señales de hambre y saciedad de los infantes (ver Apéndice A). Como resultado se obtuvo que el 100% de los cuidadores/padres de los infantes si conocen del tema. Por otro lado, de los 10 padres y cuidadores encuestados, todos respondieron que no premian conductas con alimentos, que el niño participa de la hora de comida familiar y que se establecen horarios para comer. En la pregunta 2, figura 1C, se consultó sobre las actividades que son realizadas a la hora de comer, y se obtuvo que el 67% conversa en la mesa sobre su día, el 11% ven las noticias y el 22% no mencionó alguna actividad. La media de edad de los niños participantes es 33.5 meses (6-48 meses) con rango intercuartílico de 17.5.

**Tabla 3.1 Encuesta inicial de medición de los conocimientos**





A. Pregunta referente a identificación de las señales de hambre y saciedad. B. Exiges a tu hijo comerse todo lo que les sirve. C. A la hora de comer que actividad realizas. D. Gráfico de Cajas referente a la dispersión de la media de edades de los niños participantes de Música Claro de Luna.

Fuente: Elaboración propia, 2021

Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

## 32 Estrategia de la inclusión de alimentación consciente en mediante la estimulación temprana musical.

### 3.2.1 Diseño del Programa Digital de alimentación consciente-perceptiva “Mindful Kids”

El programa digital de alimentación consciente-perceptiva con estimulación temprana musical, denominado Mindful Kids consistió en la creación de un manual de fácil comprensión para padres y cuidadores, en el cual se incluyeron canciones relacionadas con este enfoque, además de sesiones educativas virtuales y de encuestas para saber el nivel de conocimiento de los padres y cuidadores acerca de la alimentación consciente.

#### 3.2.1.1 Diseño de Manual de alimentación consciente-perceptiva “Mindful Kids”

La versión final del manual “Mindful Kids” consistió en 9 componentes escogidos para brindar información clara y concisa a los participantes, incluye contenido de educación nutricional basado en un enfoque saludable como es la alimentación consciente-perceptiva, con esta se les facilitó a los padres y cuidadores las diferentes señales para identificar las diferentes etapas de la alimentación. Se incluyó guía de lactancia materna

y de alimentación complementaria, considerando que la guía está indicada para infantes de la primera infancia, es decir hasta los 5 años.

Cada tópico escogido para el contenido de la guía fue analizado previamente y considerando las respuestas obtenidas en la encuesta de conocimiento inicial.

**Tabla 3.2 Elementos de “Mindful Kids”.**

<b>COMPONENTE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
Concepto de Alimentación Consciente.	Se consideró un concepto corto, sencillo y claro con respecto al enfoque.
Recomendaciones para llevar a cabo el enfoque de alimentación consciente-perceptiva.	Consta de 6 puntos en los que se enseña a los cuidadores a empezar una alimentación consciente con los niños.
Señales del niño que se deben respetar.	Consta de 4 puntos para que los cuidadores puedan identificar las señales y respetar, se consideró como parte de la alimentación perceptiva, en una crianza consciente.
¿Cómo identificar las señales para el inicio de la alimentación complementaria?	Consta de 5 señales que pueden mostrar los niños cuando ya están preparados para consumir alimentos.
Grupos de alimentos.	En este apartado se destaca que la introducción de alimentos debe empezar a partir de los 6 meses de edad, se consideraron los 4 grupos principales de alimentos: Frutas y Vegetales, Cereales y Tubérculos, Proteínas, Grasas Saludables. También se consideraron los alimentos alergénicos.
Menús Saludables.	Se incluyeron 2 ejemplos de menús saludables en los 5 tiempos de comida.
Recetas Saludables.	Se incluyeron 3 recetas saludables fáciles.
Ideas creativas de alimentación.	Se incluyeron imágenes didácticas para servir de guía a los cuidadores sobre ideas divertidas.
Resumen – Recomendaciones generales.	Consta de 10 recomendaciones como parte de un resumen sobre la alimentación consciente.
Canciones sobre la alimentación consciente-perceptiva.	Se incluyeron dos canciones relacionadas a la alimentación consciente-perceptiva.

Fuente: Elaboración propia, 2021

Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

### 3.2.2 Validación del Manual “Mindful Kids”.

Se realizó una validación de contenido del manual Mindful Kids, con esto se estableció una escala de calificación para el manual. La validación estuvo a cargo de un docente de la facultad, con la finalidad de brindar soporte profesional al programa digital (ver Apéndice B). Se obtuvo una calificación de 21/25.

**Gráfico 3.4 . Manual de Alimentación Consciente-Perceptiva “Mindful Kids”**



Fuente: Elaboración propia, 2021

Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

### 3.2.3 Planificación de una clase enfocada en Mindful Kids

Las sesiones virtuales fueron impartidas de acuerdo con el grupo de edad de los infantes, se trató de considerar temas de fácil comprensión para que los padres y cuidadores puedan dar uso a las herramientas que les brindamos a su disposición. El contenido de las sesiones estuvo estructurado de manera que los participantes no se aburran y puedan divertirse con sus niños.

#### **Estructura de las sesiones:**

##### **SESIÓN 1:**

1. Canción del saludo (entrada)
2. Presentación de Estudiantes de Nutrición.
3. ¿De qué trata la alimentación consciente?

4. Señales que se deben tener en cuenta antes de iniciar la alimentación complementaria.
5. Señales del infante que se debe aprender a identificar para seguir una alimentación consciente.
6. ¿Cómo debe ser el ambiente a la hora de comer y qué tipo de comentarios se deben realizar?
7. Canción (Llegó la hora de comer)
8. Momento de probar los alimentos
9. Sección de Dudas.
10. Canción del cocodrilo (despedida).

### **33 Programa “Mindful Kids” dentro de la plataforma de Música Claro de Luna.**

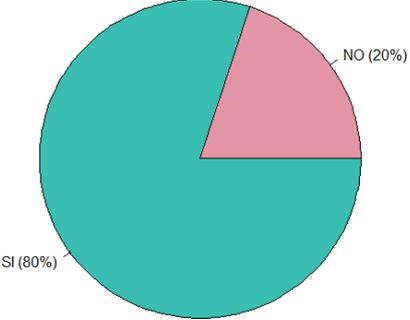
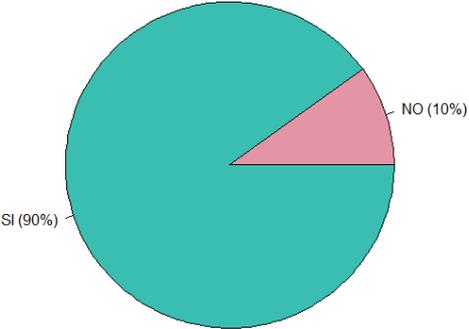
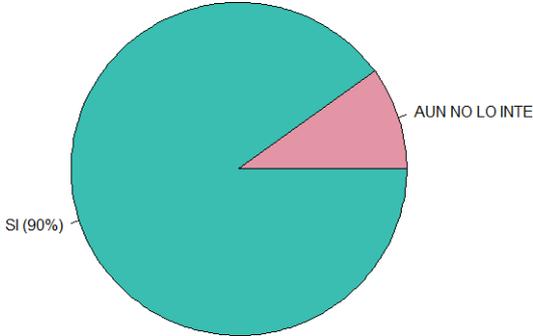
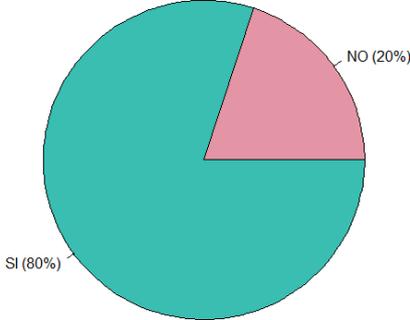
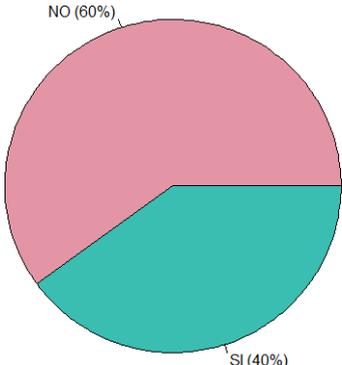
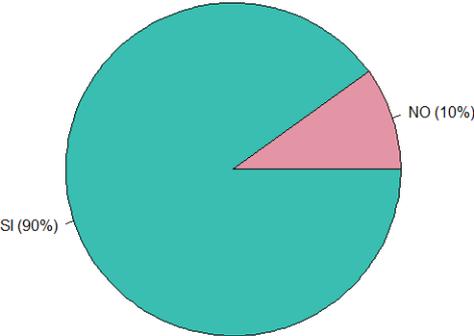
#### **Estimulación positiva de los hábitos alimenticios en familiares/cuidadores de primera infancia.**

Las sesiones virtuales fueron brindadas con éxito ya que notamos que los participantes y la directora de la escuela mostraron interés ante el tema que escogimos, y se mantuvo el estilo de las clases, con canción inicial y final, para que no les resulte extraño ni tedioso el desarrollo del programa. Se consideró separar las sesiones de acuerdo con los grupos de edades, ya que difieren las necesidades del infante. En el desarrollo de las sesiones se incluyó un show de títeres para que llamar atención de los niños y puedan recordar mejor la información, así como la socialización de las canciones inéditas de Mindful Kids. Fueron incluidas actividades prácticas e interactivas para que los padres y cuidadores puedan realizar con los infantes y así enseñar como armar un plato creativo y saludable. Al final de las sesiones se incluyó una sección de preguntas para que los participantes aclaren todas sus dudas

### **34 Encuesta de Seguimiento sobre conocimiento**

La encuesta de seguimiento constó de 7 preguntas para conocer si se identificó algún cambio después de implementar el programa digital “Mindful Kids”. El 80% de los participantes respondió que se realizaron cambios después de recibir el manual de alimentación consciente-perceptiva, se vieron cambios positivos en cuanto a la alimentación del infante y una aceptación positiva a las recomendaciones indicadas a lo largo del programa. El 100% de padres respondió que se ofrecen alimentos saludables durante el día (ver Apéndice C).

**Tabla 3.3 Encuesta de Seguimiento**

A	B												
<p><b>Gráfico 3.5 Cambios con Mindful Kids</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	SI	80%	NO	20%	<p><b>Gráfico 3.6 Participación del niño en la preparación de alimentos</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>90%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	SI	90%	NO	10%
Respuesta	Porcentaje												
SI	80%												
NO	20%												
Respuesta	Porcentaje												
SI	90%												
NO	10%												
C	D												
<p><b>Gráfico 3.7 Interés del niño por los alimentos</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>90%</td> </tr> <tr> <td>AUN NO LO INTE</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	SI	90%	AUN NO LO INTE	10%	<p><b>Gráfico 3.8 Alimentos saludables al inicio de la A. Complementaria</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	SI	80%	NO	20%
Respuesta	Porcentaje												
SI	90%												
AUN NO LO INTE	10%												
Respuesta	Porcentaje												
SI	80%												
NO	20%												
E	F												
<p><b>Gráfico 3.9 Insiste con los alimentos</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NO</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>SI</td> <td>40%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	NO	60%	SI	40%	<p><b>Gráfico 3.10 Incorpora vegetales a la comida</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>90%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	SI	90%	NO	10%
Respuesta	Porcentaje												
NO	60%												
SI	40%												
Respuesta	Porcentaje												
SI	90%												
NO	10%												

- A. ¿Ha realizado pequeños cambios después de leer nuestra guía del Mindful Kids?
- B. ¿Ha tratado que el niño participe en la preparación de las ensaladas o en mezclas?
- C. ¿Según las ideas compartidas del plato divertido y creativo, su hijo se interesa más por los alimentos?
- D. ¿Sabía que puede brindar cualquier tipo de alimento saludable al momento de iniciar la alimentación complementaria?
- E. ¿Insiste cuándo el niño ya no desea comer más?
- F. ¿Ha incorporado más vegetales en sus comidas?

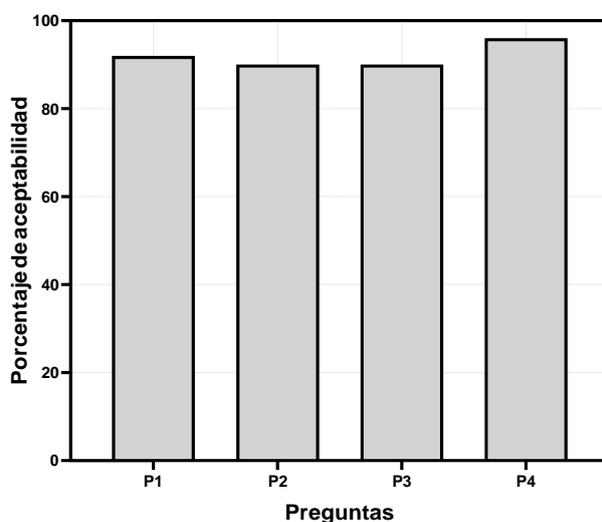
Fuente: Elaboración propia, 2021

Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

### 3.5 Prueba de Aceptabilidad

Se realizó una prueba de aceptabilidad para conocer si el programa “Mindful Kids” fue realizado con éxito, se estableció una escala de 1 al 5, siendo 1 la puntuación más baja y 5 la más alta. Cada componente de la prueba estuvo ponderado al 25%, dando un total de 100 como calificación máxima. Se obtuvo un total del 92% de aceptabilidad del programa digital implementado (ver Apéndice D).

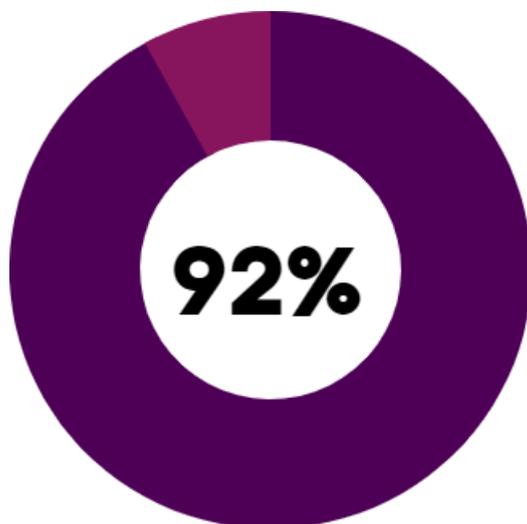
**Gráfico 3.11 Porcentajes de aceptabilidad por componentes**



Fuente: Elaboración propia, 2021

Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

**Gráfico 3.12 Porcentaje de Aceptabilidad del Programa Digital**



Fuente: Elaboración propia, 2021  
Elaborado por Criollo Álvaro, Pino Stephanie

# CAPÍTULO 4

## 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La implementación de un programa digital de alimentación consciente-perceptiva destinado para padres y cuidadores de primera infancia representa una herramienta útil para brindar educación nutricional, en función de las necesidades que requiere la población, en presencia de problemas de malnutrición que causan enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. Esta etapa del ciclo de la vida es crucial para poder enseñar sobre nutrición ya que el infante está en período de aprendizaje y esta enseñanza quedará a lo largo de su vida, de esta manera también se corta con el círculo vicioso de una mala alimentación.

Se evidencia la necesidad de herramientas de fácil uso que sean socializadas y estén disponibles para padres y cuidadores, ya que estos han demostrado desconocer sobre una correcta alimentación del infante en esta etapa, en presencia de un crecimiento exponencial de casos de obesidad y desnutrición que traen consigo un sinnúmero de alteraciones, y a su vez este se considera uno de los mayores problemas de salud pública, que debe ser erradicado.

Por todo lo mencionado anteriormente, se considera que es deber de los especialistas en nutrición elaborar estrategias para combatir con esta epidemia. Crear más herramientas de educación nutricional y considerar la importancia de enseñar a los padres y cuidadores en función de la buena salud del núcleo familiar.

### 4.1 Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos se concluye lo siguiente:

- Es indispensable del compromiso de los participantes para poder obtener una información inicial de sus conocimientos. Aunque los participantes hayan indicado que si tenían conocimiento referente al tema, cuando desarrollamos las clases, nos percatamos de que no era cierto. Fue necesaria la implementación de encuestas de conocimiento con el objetivo de conocer el avance que estos presentaban a lo largo de las sesiones virtuales, y así identificar la eficacia del programa.
- En la creación del programa digital, se consideró el diseño de un manual de alimentación consciente-perceptiva, grupos de infografías, y sesiones educativas virtuales. Para la ejecución de las mismas se tomaron en cuenta los resultados de la encuesta inicial, en esta se estableció el tipo de enfoque nutricional, el conocimiento que tenían los cuidadores sobre una correcta alimentación y las edades disponibles para el desarrollo del proyecto. Esta información es necesaria con la finalidad de que el contenido de las herramientas esté acorde a las necesidades de los participantes.

- Es necesario hacer una validación con expertos en el área, en este caso nutrición materno-infantil, para una adecuada ejecución de esta.
- Es importante tener varias alternativas/ actividades de acuerdo con la población de estudio. En este caso, es educación nutricional en población pediátrica enfocada en estimulación temprana. Un ejemplo fue considerar incluir una obra de títeres para captar la atención de los pequeños, además de realizar actividades interactivas entre padres e hijos para que ellos aprendan como armar un plato saludable y las opciones que pueden brindar a sus hijos.
- Es indispensable trabaja en equipo para poder realizar una correcta ejecución del programa. En este caso, se participó activamente con la directora de la escuela música claro de luna.
- Se realizó una prueba de aceptación con respecto al programa de educación nutricional “Mindful Kids”, como resultado se obtuvo un 92% de aceptabilidad superando la escala mínima establecida del 80% para poder mostrar el éxito del programa, adicional a esto se realizó una encuesta de seguimiento para identificar si se realizaron cambios con respecto a la primera sesión de intervención nutricional.
- Mindful Kids, representa una herramienta útil al momento de brindar educación nutricional a padres y cuidadores, por su fácil uso y comprensión, por lo tanto, se puede decir que el programa puede ser replicable para diferentes grupos de padres y cuidadores con niños menores de 5 años.

## **42 Recomendaciones**

A partir de las conclusiones se recomienda:

- Para un mejor desarrollo del programa educativo, disponer de un mayor número de padres y cuidadores para identificar la eficacia de las herramientas, así como hacer un seguimiento a mediano plazo, es decir implementar el programa durante más tiempo ya que solo se pudieron realizar 3 sesiones. De esta manera poder realizar estadística inferencial e identificar cambios antes y después de las intervenciones nutricionales.
- Incluir patologías comunes en los infantes, como intolerancias, alergias, alteraciones gastrointestinales, autismo, síndrome de Down, entre otros, para que

los padres puedan utilizar esta herramienta de manera específica a los casos previamente identificados.

- Considerar la promoción del programa a diferentes escuelas de educación inicial para que el contenido sea socializado a un mayor número de padres y este sea incluido dentro del pensum académico, con la finalidad de promover a la inclusión de la nutrición en el ámbito estudiantil.
- El desarrollo del presente proyecto da lugar a más oportunidades de elaborar estrategias nutricionales como la creación de herramientas digitales, y así facilitar a los padres y cuidadores educación nutricional puesto a que desconocen sobre una correcta alimentación para los infantes, todo esto considerando la situación actual a la cual nos enfrentamos.

# BIBLIOGRAFÍA

- Benítez, M. A., Abrahan, V. M., & Justel, N. R. (2017). Beneficios del entrenamiento musical: una revisión sistémica . *Revista Internacional de Educación Musical* , 61-68.
- Brewer, J. A., Ruf, A., Beccia, A. L., Essien, G. I., Finn, L. M., Lutterveld, R. v., & Mason, A. E. (2018). Can Mindfulness Address Maladaptive Eating Behaviors? Why Traditional Diet Plans Fail and How New Mechanistic Insights May Lead to Novel Interventions. *Frontiers in Psychology*, 1418.
- Byrd, J. J., Hatton-Bowers, H. N., Behrends, D. E., & Foged, J. J. (2019). Optimizing Healthy Eating Habits in Early Childhood with Mindfulness. *NebGuide*, 1-4.
- C.Goodman, L., T.Roberts, L., & R.Musher-Eizenman, D. (2020). Mindful feeding: A pathway between parenting style and child eating behaviors. *Eating Behaviors*, 1-26.
- Díaz, M. L., Bopp, R. M., & Gamba, W. D. (2014). La música como recurso pedagógico en la edad preescolar. *Infancias Imágenes*, 102-108.
- Freire, W., Ramírez, M., Belmont, P., Mendieta, M., Silva, K., Romero, N., . . . Monge, R. (2013). *Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012*. Quito-Ecuador: Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.
- Karapetsa, A. A., V.Karapetsas, A., Maria, B., & Laskaraki, I.-R. M. (2015). The Role of Music on Eating Behavior. *Encephalos*, 59-63.
- Rafael Pérez-Escamilla, P. (6 de Noviembre de 2017). *Organización Panamericana de la Salud- Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de Guías Alimentarias Perceptivas para niñas y niños menores de 2 años : [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=42818-guias-alimentacion-menores-2-anos-enfoque-crianza-perceptiva-rafael-perez-escamilla-818&category\\_slug=webinar-guias-perceptivas-alimentacion-6-nov-2017-9528&Itemid=270&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&alias=42818-guias-alimentacion-menores-2-anos-enfoque-crianza-perceptiva-rafael-perez-escamilla-818&category_slug=webinar-guias-perceptivas-alimentacion-6-nov-2017-9528&Itemid=270&lang=es)

Santos, A. P., & Bergold, L. B. (2018). Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares. *Revista Da Associação Brasileira De Nutrição*, 88-93.

# APÉNDICES

# APÉNDICE A

## ENCUESTA INICIAL DE CONOCIMIENTO



Sección 1 de 3

### Cuestionario de educación nutricional sobre alimentación consciente-perceptiva.

Usted está siendo invitado a participar como voluntario en el estudio de Alimentación consciente-perceptiva para familiares de primera infancia del centro de estimulación temprana musical Claro de Luna donde nuestro objetivo es brindarle educación nutricional para mejorar sus hábitos de alimentación. La información recolectada será tratada con estricta confidencialidad por eso pedimos de favor contestar cada una de las preguntas establecidas con toda honestidad y tomar el tiempo que sea necesario para cada una de ellas.

Acepta participar en este estudio \*

Sí

No

Indique su Nombre \*

Texto de respuesta breve

Usted qué es para el infante/niño que asiste a Claro de Luna \*

Papá

Mamá

Tío/tía/abuelos

Cuidadores (niñeras/parvularias/enfermeras)

Edad del niño/infante en meses \*

Texto de respuesta breve

S. 1. ¿Identificas cuando tienes hambre y cuando estás satisfecho? -

Marca solo un óvalo.

No

Revisa el celular

Marca solo un óvalo.

Revisa el celular

Revisa el celular

Conversa que sabes sobre el día con los que la acompañan en la mesa

Escucha a mi hijo

Revisa una de las anteriores

7. 3. ¿Exiges a tu hijo comerse todo lo que le sirves? \*

8. 4. ¿Premias cuando el niño se come todo? \*

u. 5. ¿La escuela hace que el niño se vuelva más independiente? \*

qU. 4. ¿Está mejor el niño por la hora de comer? \*

Marca solo un óvalo.

11. 7. ¿Qué es para usted la alimentación consciente? \*

Es una dieta basada en la conciencia o no.

# APÉNDICE B

## ACTA DE VALIDACIÓN DEL MANUAL DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



### ACTA DE VALIDACIÓN DEL MANUAL "MINDFUL KIDS"

Después de haber leído el manual de alimentación consciente-perceptiva "Mindful Kids" calificar los siguientes criterios:

\*Se estableció una escala del 1 al 5, donde 1 es MALO y 5 EXCELENTE.



	Criterios	Puntajes
1	El título del manual es llamativo para el público objetivo.	3
2	Los componentes incluidos son suficientes para enseñar sobre alimentación consciente-perceptiva.	4
3	Las imágenes incluidas son apropiadas para niños y padres.	5
4	El lenguaje escogido es de fácil comprensión.	4
5	No presenta errores gramaticales, ortografía o puntuación.	5
TOTAL		21

ESTUDIANTES

ENCARGADA DE LA VALIDACIÓN



Stephanie Pino



Alvaro Criollo



LUZ MARIA  
VALENCIA

M.Sc. Luz Valencia Erazo

# APÉNDICE C

## ENCUESTA DE SEGUIMIENTO



### Encuesta de seguimiento

Con esta encuesta buscamos conocer los posibles cambios alimentación que se pudieron implementar a partir de las capacitaciones durante las clases virtuales y lectura de la guía MindfulKids

Siguiente

¿Ha realizado pequeños cambios después de leer nuestra guía del MindfulKids?

- Sí
- No

¿Ha incorporado más vegetales en tus comidas?

- Sí
- No

¿Ha tratado que el niño participe en la preparación de las ensaladas o en mezclas?

- Sí
- No

¿Según las ideas compartidas del plato divertido y creativo, su hijo se interesa más por los alimentos?

- Sí
- Aún no lo intento
- Sigue sin comer

¿Sabía que puede brindar cualquier tipo de alimento saludable al momento de iniciar la alimentación complementaria?

- Sí
- No

¿Insiste cuándo el niño ya no desea comer más?

- Sí, me preocupa que tenga un déficit de nutrientes
- No, respeto cuando ya no desea.

¿Ofreces alimentos saludables durante el día?

- Sí
- No

Atrás

Enviar

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

# APÉNDICE D

## ENCUESTA DE ACEPTABILIDAD



### Encuesta de aceptación

Mediante esta encuesta queremos conocer el nivel de aceptación que usted tiene con respecto a nuestra guía Mindfukids

¿Le pareció interesante la información brindada durante la charla?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

¿La guía Mindfukids es de fácil comprensión?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

¿Los temas tratados en la guía le parece interesante?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

¿Pondrías en práctica la alimentación consciente?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

[Atrás](#)

[Enviar](#)

# APÉNDICE E

## MANUAL MINDFUL KIDS

### Descubriendo mis primeros alimentos con Mindful Kids

Manual de alimentación consciente durante la primera infancia para cuidadores



Álvaro Criollo

Stephanie Pino

### mindful EATING

**Mastica por más tiempo**

**Come despacio**

**Trata de escoger mejores opciones**

**Escucha tu cuerpo**

**Enfócate en lo que estás comiendo**

**Consumo menos azúcar procesada**

**Yum!**

**Come más alimentos enteros**

**Aprécia los alimentos**

1

### GANTANDO CON MINDFUL KIDS



Llegó, llegó, llegó, llegoooo. Llegó la hora de comer y todos juntos es mejor, ¡Vamos todos a aprender un nuevo ritmo para comer! Cuál es?!  
 ¡Alimentación Consciente!  
 Todos juntos! Vamos juntos a sentir, vamos a ver y a oler, cada alimento que en tu plato estaaaá,  
 ¡Ven no les tengas miedo!  
 De forma consciente me alimento yo!  
 Los alimentos buenos son y muchos nutrientes nos darán, vamos todos juntos a aprender esta nueva forma de comer

Vegetales! Vamos a disfrutar, vegetales vamos a descubrir!  
 De varios colores hay y de sabores más!  
 Si grande y fuerte tu quieres ser, ven los vamos a conocer!  
 Su sabor espectacular y naranja es su color!  
 Sabes cual es?  
 ¡Zanahoria!  
 Zana, zana, Zanahorias bis x 2  
 En la sopa deliciosas son y muy verdes son, sabes cuál es?  
 ¡Espinaca!  
 Espi, espi, espinaca bis x2  
 Qué ricos y redonditos son, esta vez rojo es su color, sabes cuál es?  
 ¡El Tomate!  
 Toma, toma, el tomate  
 Vegetales vamos a conocer, vegetales vamos hoy a comer



27

### MENÚ SALUDABLE



#### Desayuno

- Tortita de banana.
- Fruta picada. (kiwi, frutilla o naranja)



#### Media Mañana

- Bastones de zanahorias



#### Almuerzo

- Arroz con verduras.
- Albóndigas de pollo y espinacas



#### Media Tarde

- Manzana Picada



#### Cena

- Nuggets de pollo y quinoa.



21

# APÉNDICE F

## INFOGRAFÍAS MINDFUL KIDS

### Mindful Kids

CONECTA TU CEREBRO CON LAS SENSACIONES QUE PRODUCEN LOS ALIMENTOS

Disfruta de los sabores y texturas de los alimentos en cada bocado

Los alimentos producen sensaciones agradables que se presentan en tu cuerpo mientras estás en el proceso de masticación o incluso previo a esta



### Mindful Kids

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

NO TENGAS MIEDO DE OFRECER ALIMENTOS DE 6 A 8 MESES

Puedes brindar alimentos de todos los grupos como Carbohidratos, Proteínas, Frutas, Vegetales, Grasas Saludables

Hazlo un alimento por 3 días para conocer su asimilación y tolerancia



### Mindful Kids

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

EL EJEMPLO ERES TÚ

Estás a tiempo de cambiar tus hábitos alimenticios, mejorar tu calidad de vida y garantizar la salud de tus hijos

¡Esto depende de ti!



### Mindful Kids

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

ERES EL MEJOR EJEMPLO PARA TUS HIJOS

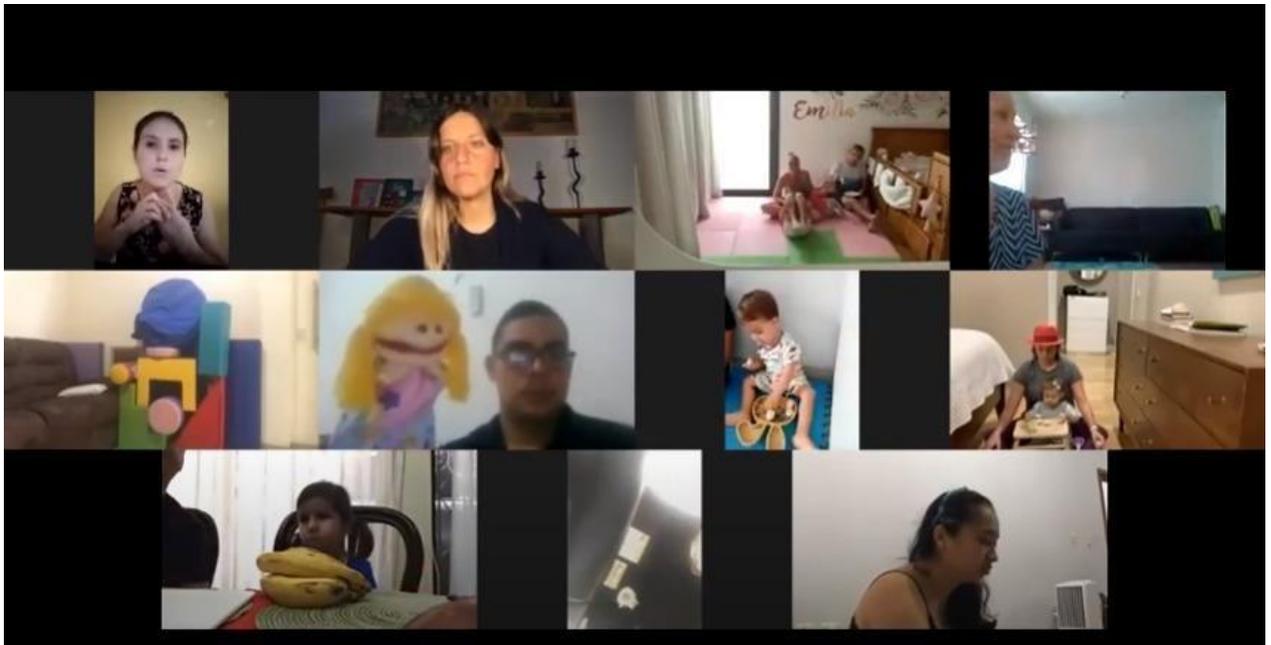
Para tus hijos eres la persona más importante y como quienes quieren llegar a ser

Conviértete cada día en esa persona que quieres que ellos lleguen a ser



# APÉNDICE G

## SESIONES VIRTUALES POR ZOOM



# APÉNDICE H

## LOGO DE MINDFUL KIDS

