



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS
AMÉRICAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN**

**Conocimiento de las madres que acuden a la Fundación CONIN
acerca de la alimentación en niños menores de 5 años**

BENEFRIDA DEL PUERTO DE CABRERA

LIZ KAREN SEGOVIA AYALA

TUTORA LIC. OLGA GONZALEZ

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ASUNCIÓN - PARAGUAY

NOVIEMBRE – 2017

RESUMEN

La alimentación saludable de los lactantes, niños y niñas es de suma importancia debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. A lo largo de nuestra vida, desde que estamos pequeños nuestros padres nos deberían de enseñar lo que podemos y no podemos comer o restringir más en nuestra alimentación, pero mucho de nuestros padres no toman conciencia del daño que nos pueden hacer con el simple hecho de premiarnos con alimentos como: comida chatarra, aguas azucaradas, dulces, etc. llevar una equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para mantenernos sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Es conveniente rectificar la falsa creencia que unos kilos de más es signo de buena salud porque detrás del sobrepeso puede haber una mala alimentación.

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo transversal, prospectivo, en la Fundación CONIN, sus objetivos fueron determinar los conocimientos de las madres que acuden a la fundación en que consiste la alimentación saludable en sus hijos, si les enseña a tener hábitos saludables, a conocer como nutre a sus hijos, Se toma una muestra intencional de 50 madres que acuden a la fundación se aplica un cuestionario. Los resultados más importantes demuestran el bajo nivel de conocimientos que presenta las madres acerca del tema.