

# CONOCIMIENTO DE LOS ALUMNOS INGRESANTES A LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

LÁZARO-RODRÍGUEZ Herminia<sup>1</sup>, MORALES MORENO Ricardo<sup>2</sup>

## RESUMEN

**Objetivo,** determinar que conocimiento tienen los alumnos ingresantes a la Facultad de Medicina de la UNT sobre alimentación y nutrición.

**Material y método,** se realizó, un estudio descriptivo, transversal en 45 alumnos ingresantes a la Facultad de Medicina de la UNT- 2007; como instrumento se utilizó un cuestionario estructurado con 15 ítems sobre alimentos, nutrientes, alimentación infantil y materna.

**Resultados,** el 8,8% y 57,7% conocen la definición de los términos alimentación y nutrición respectivamente; el 88,8% conocen que alimentos son cereales y leguminosas; el 35,5% conocen que alimentos son energéticos y el nombre de los nutrientes; 24,4% conocen los alimentos proteicos; el 66,6% conocen la combinación balanceada de los alimentos; el 86,6% conocen qué nutrientes contienen las frutas o verduras y el 82,2% conocen la función de las grasas. En alimentación materno infantil; el 57,7% conocen la duración de la lactancia materna, el 62,2% el inicio de la alimentación complementaria, el 39,9% la frecuencia de alimentación en el niño menor de 2 años, el 33,3% los estados fisiológicos que demandan mayor aporte de alimentos y el 28,8% el peso normal de un niño al nacer.

**Conclusión,** el conocimiento que tienen los alumnos ingresantes a la Facultad de Medicina de la UNT sobre alimentación y nutrición muestran una tendencia negativa, creando la necesidad de desarrollar programas de educación nutricional, con impacto en los futuros ciudadanos.

**Palabras clave:** educación alimentaria, nutrición, alimentación.

<sup>1</sup> Médico Pediatra del Hospital Belén de Trujillo

<sup>2</sup> Médico Pediatra, Doctor en Medicina. Profesor de la Escuela de Postgrado de la UNT

## KNOWLEDGE OF STUDENTS INGRESANTES TO THE MEDICINE FACULTY OF THE NATIONAL UNIVERSITY DE TRUJILLO ON FEEDING AND NUTRITION

### ABSTRACT

The aim was to determine the knowledge of the students about the nutritional value of food.

Material and method, this descriptive cross sectional study was made with 45 students which were accepted to start their studies at the School of Medicine - UNT. Was used a survey to explore the knowledge of food, nutrients and infantile and maternal alimentation.

Results, the definition of the terms feeding and nutrition were known by the 8.8% and 57.7% respectively. 88.8% known that cereals and leguminous are. 35.5% known that foods are energetic and the name of the nutrients. 24, 4% known protein foods. 66.6% known the combination of balanced foods. 86.6% known nutrients contained in fruits or vegetables and 82.2% known the function fats. In infantile maternal feeding: 57.7% known duration of breastfeeding, 62.2% the beginning of the complementary feeding, 39.9% the frequency of feeding of a two-years old baby, 33.3% the physiological states that demand greater food contribution and 28.8% the normal weight of a newborn. Conclusion, the knowledge of the students about feeding and nutrition shows a negative tendency. Is necessary to develop programs about nutritional education by which we can improve the nutritional state of the population.

**Key words:** nourishing education, nutrition, feeding

## I. INTRODUCCIÓN

Una alimentación y nutrición adecuada son elementos fundamentales para conservar la salud; tener un buen rendimiento físico e intelectual, prevenir ciertas enfermedades y promover una buena calidad de vida. La buena alimentación y nutrición son bases sólidas para la supervivencia, la salud y el desarrollo de las generaciones actuales y futuras.<sup>(1)</sup>

La alimentación muestra una importante dimensión social y cultural, que determina hábitos alimentarios como expresión de las creencias y tradiciones que nacen principalmente en la familia y responden, fundamentalmente a ciertos factores de tipo económico, religioso, psicológico, pragmático, con tendencia a evolucionar en respuesta a nuevos estilos de vida y nuevos aprendizajes.<sup>(2)</sup>

La elección de alimentos está condicionada, generalmente por el factor económico y el gusto, seguido de la comodidad y simplicidad en la preparación culinaria y luego por su valor nutritivo<sup>(3)</sup>; estos hábitos y prácticas pueden conducir a un mal estado nutricional, reforzado por la falta de conocimientos científicos que orienten a establecer una buena alimentación y nutrición especialmente en los grupos vulnerables.

La alimentación al ser un acto voluntario y consciente es susceptible de aprendizaje, en el contexto de la interacción humana, dentro de la familia y en la sociedad<sup>(4)</sup>; lo que constituye una tarea esencial para el Estado que significa proporcionar a sus habitantes información referente al tema en las diferentes etapas de la vida, básicamente en los primeros años del individuo, considerando que los patrones de alimentación aprendidos en casa tienen gran influencia en los hábitos que el niño conserva en su vida y que se transmiten de una generación a la siguiente.

La educación en alimentación y nutrición desempeña una función esencial en la promoción de la seguridad alimentaria; proporciona información correcta sobre el valor nutricional, la selección, la adquisición, la conservación, la preparación y la distribución intrafamiliar de los alimentos, fundamentos que cobran particular importancia en los hogares pobres en donde el conocimiento correcto sobre alimentación les permitirá tener acceso a una dieta más equilibrada, obtener el máximo provecho de los alimentos locales y adquirir hábitos alimentarios saludables.

La FAO, propone que la educación alimentaria y nutricional debe empezar en la niñez y la adolescencia, educar a la población joven, con la formación de buenos hábitos alimentarios, es una tarea mucho más fácil de conseguir que tratar de modificar los hábitos ya adquiridos por las personas adultas. Además, los niños y adolescentes son pieza fundamental para trasladar a sus padres las enseñanzas aprendidas, consiguiéndose así el doble objetivo de mejorar los hábitos alimentarios no sólo de la población joven sino también de la población adulta.<sup>(5)</sup>

Con educación alimentaria es posible controlar algunos aspectos que conducen a la inseguridad alimentaria y que afectan a la población de muchas regiones, principalmente a los niños menores de 5 años, a nivel mundial, alrededor de 146 millones de niños y niñas presentan desnutrición global<sup>(6)</sup>; en Perú, en el año 2000, el INEI, reportó 7% de desnutrición global y 25,4% de desnutrición crónica<sup>(7)</sup>, cifras con poca modificación a la fecha.

Es perceptible la importancia que tiene la educación del consumidor para una buena selección de sus alimentos; muchas veces la desnutrición no siempre está ligada a la falta de alimentos o de recursos económicos para acceder a ellos, sino a la falta de conocimiento sobre qué alimentos se deben comer y cómo prepararlos, razón por la cual surge el interés por investigar:

¿Qué conocimientos tienen los alumnos ingresantes a la Escuela de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo (UNT) sobre alimentación y nutrición?

## OBJETIVOS

### 1. OBJETIVO GENERAL

Determinar que conocimiento tienen los alumnos ingresantes a la Escuela de Medicina de la UNT sobre alimentación y nutrición.

### 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 2.1 Determinar si conocen la definición de los términos alimentación y nutrición.
- 2.2 Determinar qué conocimientos tienen sobre los alimentos y nutrientes.
- 2.3 Determinar qué conocimientos tienen sobre alimentación infantil y materna.

**II. MATERIAL Y MÉTODO**

**1. Material:**

**1.1 Población:** El estudio se realizó en 45 alumnos ingresantes a la Escuela de Medicina de la UNT, en las carreras profesionales de Medicina Humana y Odontología en el segundo proceso de admisión correspondiente al año 2007.

**Criterios de Inclusión:** Aceptar participar en la investigación

**1.2 Unidad de análisis:** Hojas de cuestionario estructurado

**2. Método**

**2.1** El estudio fue de tipo descriptivo transversal siguiendo un modelo de diseño simple.

**2.2** Las variables estudiadas fueron de tipo cualitativa con medición en escala nominal.

**2.3** Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario con quince ítems, con respuestas estructuradas (anexo).

**2.4** El cuestionario fue aplicado en una sala de los ambientes del pabellón de Bienestar Universitario de la UNT, en forma individual y anónima, durante la etapa de espera de la evaluación médica previa a la matrícula.

**2.5** El tiempo promedio para responder el cuestionario fue de 20 a 30 minutos.

**2.6** El cuestionario constó de 3 secciones: **Sección I**, dos ítems dirigidos a identificar la definición de los términos, alimentación y nutrición.

**Sección II**, con ocho ítems que evaluaron el conocimiento que tienen los alumnos sobre los alimentos y nutrientes

**Sección III**, con cinco ítems, que evaluaron los conocimientos que tienen los alumnos sobre alimentación infantil y materna.

**2.7** El conocimiento sobre alimentación y nutrición se calificó en forma nominal: conocen y no conocen.

**2.8** El análisis estadístico se realizó con el cálculo de porcentajes para cada grupo.

**III. RESULTADOS**

**TABLA 1**

**DISTRIBUCIÓN DE 45 ALUMNOS SEGÚN CONOCIMIENTO DE LOS TÉRMINOS ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Carrera	Nº	Términos							
		Alimentación				Nutrición			
		Conoce		No Conoce		Conoce		No Conoce	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Medicina	26	3	6,6	23	51,1	15	33,3	11	24,4
Estomatología	19	1	2,2	18	40,0	11	24,4	8	17,8
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>8,8</b>	<b>41</b>	<b>91,1</b>	<b>26</b>	<b>57,7</b>	<b>19</b>	<b>42,2</b>

**TABLA 2**  
**DISTRIBUCIÓN DE 45 ALUMNOS SEGÚN EL CONOCIMIENTO QUE TIENEN SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES**

Conocimientos en	Conocen		No conocen		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Alimentos que son <b>CEREALES</b>	40	88,8	5	11,1	45	99,9
Alimentos que son <b>LEGUMINOSAS</b>	40	88,8	5	11,1	45	99,9
Nombre de los <b>NUTRIENTES</b>	16	35,5	29	64,4	45	99,9
Alimentos <b>ENERGÉTICOS</b>	16	35,5	29	64,4	45	99,9
Alimentos <b>PROTEICOS</b>	11	24,4	34	75,5	45	99,9
Alimentación <b>BALANCEADA</b>	30	66,6	15	33,3	45	99,9
Nutrientes en <b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	39	86,6	6	13,3	45	99,9
Función nutricional de las <b>GRASAS</b>	37	82,2	8	17,7	45	99,9

**TABLA 3**  
**DISTRIBUCIÓN DE 45 ALUMNOS SEGÚN EL CONOCIMIENTO QUE TIENEN SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL Y MATERNA.**

Conocimientos en	Conocen		No conocen		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Duración de la lactancia materna exclusiva	26	57,7	19	42,2	45	99,9
Inicio de la alimentación complementaria	28	62,2	17	37,7	45	99,9
Número de comidas en 24 horas para niños < 2 años	18	39,9	27	60,0	45	99,9
Estados fisiológicos que demandan mayor aporte de alimentos.	15	33,3	30	66,6	45	99,9
Peso normal de un niño al nacer	13	28,8	32	71,1	45	99,9

#### IV. DISCUSIÓN

La alimentación es un componente importante que contribuye favorablemente en el crecimiento y desarrollo del ser humano, para ello es necesario tener un conocimiento correcto de los principios que rigen esta actividad humana, sin embargo en los resultados vemos con preocupación como el 91% de los alumnos no logra dar una definición precisa del término alimentación (tabla 1), reflejando la poca participación de la educación formal en proporcionar una información más objetiva sobre este término que tiene un alto componente social, que logre modificar conceptos erróneos aprendidos en el medio familiar<sup>(8)</sup>, en cuanto a la definición de nutrición, el 57% de los alumnos lo identifican correctamente, tal vez por ser un concepto con mayor componente científico vinculado con los procesos biológicos.

El conocimiento que tienen sobre los grupos de alimentos, en cuáles son cereales y cuáles son leguminosas es correcto en el 88% de los alumnos (tabla 2), pero al preguntar sobre el nombre de los nutrientes y el contenido de estos en los alimentos este porcentaje desciende a 35, 24 y 35%, resultado desalentador, ya que al no conocer el contenido en nutrientes en los alimentos no sabrán realizar una buena elección y combinación de estos; como lo demuestra Gerometa et al<sup>(9)</sup> en estudiantes universitarios que en su dieta prefieren las carnes rojas, cereales en forma de pastas o harinas y poca cantidad de legumbres, frutas y carnes blancas; Hurtado<sup>(10)</sup>, en Venezuela, al estudiar una comunidad pobre, encuentra que el 98% desconoce tanto en forma teórica como práctica los grupos básicos de alimentos y no saben combinar los alimentos en una comida balanceada, especialmente en el desayuno.

Sin embargo a pesar de no conocer el nombre y la función de los nutrientes, el 66% de alumnos conocen como deben combinarse los alimentos para obtener una dieta balanceada (tabla 2), pero aún así, un tercio de ellos no lo conoce y por lo tanto existe riesgo de malnutrición en individuos con riesgo nutricional. Reyna Samano<sup>(11)</sup> sostiene que no es suficiente conocer los alimentos y nutrientes sino conocer las sustituciones que se pueden hacer entre ellos para lograr una dieta balanceada, conocimiento que puede ser deficiente como lo encuentra en un estudio realizado en jóvenes mexicanos, o por que se anteponen las preferencias

y gustos por ciertos alimentos a la percepción del valor nutricional de los mismos<sup>(12,13)</sup>

Asimismo el 86% de los alumnos reconocen que las frutas y verduras son fuente proveedora de vitaminas y minerales (tabla 2). Sin embargo Calderón<sup>(14)</sup> informa que su consumo en nuestra población no es generalizado, sólo el 81% de los niños de hogares no pobres y el 66% de los niños de hogares pobres las consumen, si tenemos en cuenta que las carnes y la leche, alimentos que son fuente importante de micronutrientes, se consumen con poca frecuencia en los hogares pobres, sus integrantes quedarían en riesgo de sufrir malnutrición por carencia de oligoelementos.

Es importante destacar que el 82% de los alumnos perciben a las grasas no sólo como fuente de calorías sino también necesaria para la formación de tejidos (tabla 2). Busdiecker<sup>(15)</sup>, resalta la necesidad de conocer los tipos de grasas, distinguir, las que propician un buen crecimiento y desarrollo de los niños y un recambio celular adecuado en los adultos, de aquellas que sólo brindan aporte calórico; es imprescindible hacer esta diferenciación con mensajes claros y precisos, para evitar un consumo excesivo con riesgos de sobrealimentación incluso de obesidad y el padecimiento de enfermedades crónicas.

Es necesario desarrollar capacidades para una buena elección y combinación de los alimentos, aun en estado de carencias económicas. En nuestro país<sup>(14)</sup> los hogares pobres y no pobres consumen dietas con predominancia en cereales, dulces, grasas y tubérculos y bajo consumo en las leguminosas y pescado; es indispensable que la población identifique que estos alimentos son fuente importante de proteínas y ácidos grasos insaturados para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado del niño en etapa de formación y de crecimiento.

Respecto a los conocimientos en alimentación infantil y materna, (tabla 3), más del 50% de alumnos conocen acerca de la duración de la lactancia materna, el inicio de la alimentación complementaria, sin embargo solo el 40% conoce cuantas veces al día debe recibir alimentos un niño menor de 2 años, el 33% conoce los estados fisiológicos que necesitan mayor aporte de alimentos, y el 28% cuánto es el peso normal de un niño al nacer, situación que torna sombría la expectativa de disminuir la malnutrición infantil, sin embargo este futuro nutricional incierto

se puede revertir como lo plantea Herrero<sup>(16)</sup>, quien después de aplicar un programas de educación nutricional en madres de niños desnutridos, logra mejorar los conocimientos respectivos.

La educación alimentaria y nutricional<sup>(17)</sup>, orientada a la adquisición del conocimiento científico y reorientación de las creencias y los patrones culturales que propician un comportamiento alimentario inadecuado tanto individual como familiar es una estrategia valiosa para el cambio de conductas nutricionales inadecuadas, mediante actividades de comunicación que promuevan mejoras en los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las personas, para lograr una vida sana y productiva, aprovechando sus recursos y dando el mejor uso a los alimentos, para una buena distribución de alimentos en el grupo familiar, dando prioridad a los individuos con mayores demandas nutricionales, para evitar estados de malnutrición; desnutrición en los niños y obesidad en adolescentes y adultos.

Es indispensable iniciar programas de educación nutricional en nuestro país, incluir contenidos en el currículo de Educación Básica Regular que promuevan cambios estructurales que pueden tomar algunos años pero con resultados sostenidos con formación de hábitos nutricionales adecuados que ayuden a salir del terreno de la desnutrición que tiene un alto costo biológico y un inmenso costo social que da lugar a individuos poco productivos y poco creativos con bajo rendimiento laboral y con alta probabilidad de enfermar y morir precozmente, provocando el atraso social y económico de nuestro país.

## V. CONCLUSIONES

1. El 8,8% **conoce** la definición del término Alimentación y 57,7% la definición del término Nutrición.
2. El 88,8% **conoce** que alimentos son cereales y leguminosas; el 35,5% conoce el nombre de los nutrientes y qué alimentos son energéticos; el 24,4% conoce los alimentos proteicos; el 66,6% conocen la combinación balanceada de los alimentos; el 86,6% conoce que nutrientes principales proporcionan las frutas y verduras y el 82,2% la función de las grasas.
3. En alimentación materno infantil: El 57,7% **conoce** la duración de la lactancia materna, el 62,2% el inicio de la alimentación complementaria,

el 40% la frecuencia de alimentación en el niño menor de 2 años, el 33,3% los estados fisiológicos que demandan mayor aporte de alimentos y el 28,8% el peso normal de un niño al nacer.

El conocimiento que tienen los alumnos ingresantes a la Facultad de Medicina de la UNT sobre alimentación y nutrición muestran una tendencia a ser deficientes, creando la necesidad de desarrollar programas de educación nutricional en los colegios, orientado al logro de competencias en alimentación y nutrición de los futuros ciudadanos y su entorno familiar.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. UNICEF. 2006. Progreso para la infancia [http://www.unicef.org/spanish/progressforchildren/2006n4/files/PFC4\_SP\_11x17.pdf] 23 de Abril 2007
2. Patiño SE. Educación nutricional y participación; claves del éxito en la nutrición comunitaria. [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?scrip=sci\_arttext&pid=S0798-07522005000100024&lng=es&nrm=iso] 14 de Junio 2007
3. Araya BM, Atalas E. Factores que determinan la selección de alimentos en familias de sectores populares [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0717-7518200200300006&lng=es&nrm=iso] 12 de Julio de 2007
4. Restrepo MS. La Promoción de la salud y sus Aportes a la educación en alimentación y nutrición. [http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v23n1/v23n1a10.pdf] 27 de julio de 2007
5. FAO. La instrucción en nutrición en las escuelas [http://www.fao.org/ag/agn/nutrition\_education\_schools\_es.stm] 2 de mayo 2007
6. UNICEF. Malnutrition. [http://www.childinfo.org/areas/malnutrition]. 17 de setiembre 2006
7. INEI. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar/La Libertad – Perú 2000
8. Jiménez F. Estrategias de Promoción de la salud para el desarrollo de intervenciones alimentario nutricionales. [http://www.rpan.org/publicaciones(pv011.pdf)] 28 de junio de 2007
9. Gerometta PH, Carrara C, Galarza LJ, Feyling V. Frecuencia de consumo de alimentos en ingresantes a

la carrera de medicina. [http://med.unne.edu.ar/revista/revista136/frecuencia.htm] 14 de Julio 2007

10. Hurtado M, Hagel I, Araujo M, y col. Creencias y prácticas alimentarias e higiénicas en madres, según el estado nutricional de su hijo. [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0798-07522004000200005&lng=es&nrm=iso] 6 de Junio 2007
11. Reyna SM, Flores-Quijano y Casanueva E. Conocimientos de nutrición, hábitos alimentarios y riesgo de anorexia en una muestra de adolescentes en la ciudad de México. [http://www.respyn.uanl.mx/vi/2/articulos/conocimientos.htm] 25 de Julio 2007
12. López P, Esqueda L, Rivas F, Chacón R, Buccé A. Percepción del valor nutricional y preferencias de alimentos en escolares de quinto grado. Mérida, Venezuela. [http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?id\_revista=147&id\_ejemplar=3784] 28 Junio 2007
13. Del Rea S, Fajardo Z, Solano L, Páez M, Sánchez A. Patrón de consumo de alimentos en niños de una comunidad urbana al norte de Valencia, Venezuela. [http://www.alanrevista.org/ediciones/2005-3/patron\_consumo\_alimentos.asp] 21 de Julio 2007
14. Calderón AM, Moreno PC, Rojas DC, y col. Consumo de alimentos según condición de pobreza en mujeres en edad fértil y niños de 12 a 35 meses de edad.: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1726-46342005000100004&lng=es&nrm=iso] 8 de Junio de 2007
15. Busdiecker BS, Castillo DC, y Salas AI. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0370-41062000000100003&lng=es&nrm=is] 18 de Julio de 2007
16. Herrero AH, Salas PS, Alvarez CJ. y Perez IY. Modificación de conocimientos sobre nutrición y alimentación en madres con niños desnutridos menores de 5 años. [http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method=showDetail&id--revista= 80] 15 de Julio de 2007
17. Navas LJ. La educación nutricional: una herramienta imprescindible. [http://www.educaweb.com/EducaNews/interface/asp/web/NoticiasMostrar.asp?NoticiaID=698&SeccioID=1054] 25 de abril 2007

## ANEXO

### ENCUESTA NUTRICIONAL

#### ENCIERRE SU RESPUESTA EN UN CÍRCULO

#### I. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:

1. El término **Alimentación** corresponde a la siguiente definición:

- a) Proceso relacionado con la obtención, presentación e ingesta de alimentos
- b) Proceso relacionado con la obtención e ingesta de alimentos.
- c) Proceso relacionado con la ingestión de alimentos para el aporte de nutrientes

2. El término **Nutrición** corresponde a la siguiente definición

- a) Proceso involucrado en la ingesta, digestión y metabolismo de los nutrientes.
- b) Proceso involucrado en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.
- c) Proceso involucrado en la asimilación y metabolismo de los nutrientes.

#### II. VALOR NUTRICIONAL DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES

1. Son alimentos, que pertenecen solamente del grupo de los **cereales**:

- a) Arroz, trigo, avena, quinua, kiwiucha
- b) Trigo, pallares, habas, arvejas, cebada
- c) Avena, sorgo, maca, lentejas, ocas

2. Son alimentos, solamente del grupo de las **leguminosas**:

- a) Quinua, kiwiucha, pallares
- b) Pallares, Trigo, maca, habas
- c) Lentejas, arvejas, habas, garbanzos

3. Los **alimentos** proporcionan los siguientes **nutrientes**:

- a) Calorías, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales
- b) Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales
- c) Carbohidratos, proteínas, grasas

4. El aporte de **energía** para el crecimiento y las actividades diarias como el trabajo, el estudio, el

deporte y otras; proviene principalmente de los siguientes alimentos:

- a) Cereales, tubérculos, grasas, azúcares
- b) Cereales, leguminosas, grasas, azúcares
- c) Cereales, leguminosas, grasas insaturadas, azúcares

5. El aporte de **proteínas** para el crecimiento, el recambio celular, el sistema inmunológico, proviene principalmente de los siguientes alimentos:

- a) Alimentos de origen animal, leguminosas, cereales
- b) Alimentos de origen animal, leguminosas
- c) Alimentos de origen animal

6. Una **buena mezcla de los alimentos**, para un buen aporte nutricional consiste en:

- a) Mezclar cereales con leguminosas o derivados de origen animal, frutas y verduras
- b) Mezclar leguminosas o derivados de origen animal, frutas y verduras
- c) Mezclar cereales con miel, frutas y verduras ;

7. Como considera usted a las **frutas y verduras**:

- a) Necesarias en la alimentación pero se pueden reemplazar por otros alimentos
- b) Necesarias en la alimentación por su aporte en azucares
- c) Necesarias en la alimentación por su aporte de vitaminas y minerales

8. Con respecto a las **grasas** cuál es su percepción:

- a) Son innecesarias porque aportan exceso de colesterol
- b) Son necesarias para el crecimiento y recambio celular
- c) Son necesarias para el crecimiento, recambio celular y aporte de calorías

### III. Conocimientos en alimentación y nutrición en el grupo materno infantil:

1. La **leche materna** es indispensable y suficiente en:

- a) El niño menor de 4 meses
- b) El niño menor de 6 meses
- c) El niño menor de 8 meses

2. Un niño continua con lactancia materna y se agrega **alimentación complementaria** a partir de los:

- a) 4 meses de edad
- b) 6 meses de edad
- c) 8 meses de edad

3. La **frecuencia en el aporte de alimentos** en los niños menores de 2 años debe ser:

- a) 3 veces en el día
- b) 4 veces en el día
- c) 5 veces en el día

4. Son **estados fisiológicos** que necesitan mayor aporte de alimentos y nutrientes:

- a) Niños menores de 2 años y mujeres gestantes
- b) Niños menores de 2 años, adolescentes, mujeres gestantes
- c) Niños menores de 2 años, adolescentes, mujeres gestantes y ancianos

5. Se considera **desnutrición fetal** si al nacer el niño presenta:

- a) Un peso menor de 2,000 gramos
- b) Un peso menor de 2,500 gramos
- c) Un peso menor de 3,000 gramos