



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO LUIS BELTRÁN  
PRIETO FIGUEROA DE BARQUISIMETO

Revista  
*educare*  
ISSN 2244-7296

Depósito Legal: ppi201002LA3674

Órgano de divulgación de la  
Subdirección de Investigación y  
Postgrado



EScience Press  
Research Journals Publishers



DIRECTORY OF  
OPEN ACCESS  
JOURNALS



Revista Latinoamericana de  
Investigación Científica y Tecnológica



## ESTRATEGIAS EDUCATIVAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE LA U.E. DR. JOSÉ VILIULFO CEDEÑO SÁNCHEZ

*EDUCATIONAL STRATEGIES AND HEALTHY  
EATING HABITS IN SIXTH-YEAR STUDENTS  
OF THE U.E. DR. JOSÉ VILIULFO CEDEÑO  
SÁNCHEZ*

Ana Maribel Changotasig Vega  
<https://orcid.org/0000-0003-4786-6525>  
Universidad Técnica de Manabí.  
Ecuador

Maria Fernanda Joza.  
<https://orcid.org/0000-0003-1786-8079>  
Universidad Técnica de Manabí  
Ecuador



## Introducción

En la última década, la comunidad científica de diferentes áreas del saber, han venido abordando con mayor intensidad el tema de hábitos alimenticios saludables tal es el caso de investigadores como García et al. 2016, López et al.2019, López Gil et al. 2020, Marquinez y Morán 2020, Aravena et al. 2021 y Sevilla et al. 2021 los cuales han profundizado sobre este fenómeno desde diferentes enfoques y teniendo en cuenta la diversidad de factores que inciden según las peculiaridades de los países investigados. Entre las temáticas tratadas por los investigadores destacan, la salud, la educación y la cultura física; en el caso de las áreas afines a la salud se encuentran la fisioterapia, la psicología, nutrición y dietética entre otros. En todos los casos, y apoyadas en mayor o menor medida por instituciones gubernamentales, el objetivo principal ha sido la disminución de los índices de mortalidad asociados a este fenómeno.

La problemática de una cultura alimentaria adecuada es incluida en los planes de desarrollo, con temas como la obesidad, el sedentarismo, los hábitos alimenticios y los métodos para incentivar la practica regular de actividad física, como forma de prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, pues son un tema de salud pública que toca a todas las personas sin distinción de edad ni estrato socioeconómico (López Gil, et al 2020).

La desnutrición como problema de salud pública a nivel mundial tiene una mayor expresión en países en vías de desarrollo, donde la miseria, pobreza, desempleo, subempleo ocupa índices alarmantes asociado a factores sociales, culturales, religiosos, educativos, entre otros. Este fenómeno predomina en grupos vulnerables; niños(as) menores de 5 años, jóvenes, embarazadas y adultos mayores. (Marquinez y Morán, 2020, Aravena, et al. 2021)

Los principales problemas de nutrición en niños son: la desnutrición crónica o retardo en estatura, la anemia y las deficiencias de vitaminas y minerales. Dichos problemas tienen efectos negativos en el desarrollo mental y en la respuesta inmunológica, lo que conduce a un aumento en el riesgo de padecer enfermedades y de fallecimientos. Los datos más cercanos sobre la expresión de este fenómeno en Ecuador, lo han aportado diferentes instituciones gubernamentales, quienes han realizado estudios estadísticos para evaluar este y otros fenómenos. Freire et al. (2014) hace referencia a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012 en la cual se visualiza la siguiente información:

Tres (3) tres de cada diez (10) escolares en el Ecuador presentó problemas de sobrepeso y obesidad, esta cifra es alarmante, sobre todo si se toma en cuenta que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la edad preescolar es de 8.5% y se triplica al pasar a la edad escolar, los resultados señalan la urgencia de aplicar medidas conducentes a la prevención de sobrepeso y obesidad que incluyan a la población escolar. El 29% de los menores de 5 a 11 años presentaban sobre peso y obesidad a nivel nacional. En la provincia de Manabí, específicamente, el 10,7% de los niños presentaban retardo en las tallas y el 30.8% sobre peso y obesidad. Como se aprecia el indicador estaba por encima de la media nacional. El consumo habitual de calorías en población de 9 a 13 años del Ecuador, era de 1998 en los varones y en las hembras de 1913. Con un predominio en ambos casos de alrededor de 1300 (kcal) en carbohidratos, unos 400(kcal) en grasas y unos 200(kcal) en proteínas. (p. 231-232)

Continúan los autores expresando que los datos aportados en la ENSANUT-ECU 2012 permiten establecer que la dieta de la población ecuatoriana era una dieta desequilibrada, con el predominio de carbohidratos refinados, alto consumo de aceite de palma, grasas saturadas, alto consumo de bebidas azucaradas. Por otra parte, un bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y muy bajo consumo de fibra. Lo cual planteaba un panorama poco saludable que evidentemente se refleja en las altas tasas de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico.

En ese orden de ideas Castillo et al. (2018) presenta datos de Encuesta Nacional ENSANUT-ECU (2018), en la cual se determinó que la mayor parte de los indicadores mantuvieron un alza significativa. Según datos aportados por esa investigación a nivel nacional, “el porcentaje de niños entre 5 y 11 años con sobrepeso y obesidad era de 35,4%, por área de residencia los valores fueron 36,9% a nivel urbano y 32,6% en lo rural.” (p. 11)

Otro dato alarmante que se pudo comprobar fue que, “entre 2012 y 2018, se produjo un incremento de casi un 10%, en menores de 5 a 11 años que manifestaban sobrepeso y obesidad. En la provincia de Manabí, se determinó que el 33.76% de esa edad padecía este fenómeno”. (Castillo, et al., 2018)

Teniendo en cuenta los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2014 y 2018), el Ministerio de Salud Pública (2014, 2018, 2021) y organismos internacionales como la UNICEF (2021), la manifestación de fenómenos como la malnutrición y la falta de hábitos alimentarios saludables, podría estar afectando a los estudiantes de la básica media en la Unidad

Educativa Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez impactando negativamente (como explican los especialistas en salud), en el potencial de los alumnos, su desarrollo físico e intelectual y a su vez restringiendo su capacidad para aprender.

Por todo lo expuesto se desarrolló la presente investigación para dar respuesta al problema científico: ¿Cómo fortalecer los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez?, y se planteó como objetivo general “Diseñar una estrategia educativa para fomentar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez”

## Desarrollo

### Hábitos Alimentarios

La alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades básicas para un adecuado, completo y armonioso funcionamiento de organismo, esto se logra a través del proceso de nutrición que es el encargado de absorber y asimilar las sustancias necesarias para que el cuerpo transforme e incorpore los nutrientes suministrados por los alimentos para cumplir con las funciones vitales. (Bajaña, et al. 2017).

Continúa el autor de la cita anterior mencionando los beneficios y dificultades que se presentan en el tipo de alimentación en los niños y adolescentes.

Una alimentación saludable trae como beneficios: a) Físicos: Niños y adolescentes activos y dinámicos. Crecimiento corporal normal. Aspecto físico adecuado. b) Cognitivos: Atención de manera activa durante la clase. Asimilación permanente del aprendizaje. Individuos competitivos e innovadores del conocimiento. c) Biológicos: Individuos atentos con excelente retentiva, escudriñadores y ávidos de saber y dispuestos a la acción.

Cuando la alimentación no es saludable acarrea dificultades como: a) Físicas: Cansancio al correr y decaimiento físico. Disminución en el crecimiento del aparato óseo. Extremada delgadez, o a su vez con sobrepeso. Menor actividad laboral. Debilidad muscular Cansancio y fatiga. b) Cognitivas: Disminución de la capacidad intelectual. Falta de atención escolar. Riesgos de perder años básicos. Mayor requerimiento curriculares más riesgos. En su vida adulta están propensos a enfermedades crónicas. c) Biológicas: Dificultades en el aprendizaje. Falta de atención escolar. Niños distraídos, sin ánimo. No captan instrucciones verbales. Poco participativo. (p. 36-37)

En ese orden de ideas, Bustos, et al. (2021) argumenta que la ingesta de una alimentación saludable contribuirá de manera eficiente a solucionar problemas de salud en la sociedad, como es la deficiencia de micronutrientes, la obesidad infantil y enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta, para evitar estos problemas es necesaria la educación para el desarrollo del comportamiento alimentario que coadyuve en un adecuado estado nutricional.

En la actualidad se promueven patrones de vida sedentarios y de alimentación poco saludable que incrementan problemas de salud, sobrepeso y obesidad. A nivel global, un reciente estudio realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) daba cuenta de que la malnutrición, lejos de ser un problema resuelto, se ha incrementado en los últimos años, al punto en que uno de cada tres niños menores de cinco años presentaba desnutrición o sobrepeso y que entre los años 2000-2016, la proporción de niños y jóvenes (5 a 19 años) malnutridos ha aumentado considerablemente. (Cesani & Oyhenart 2021).

La alimentación poco saludable y la desnutrición se refleja en la salud y en las relaciones sociales y económicas de quienes no accedieron a los suficientes nutrientes. La malnutrición es un problema de salud que consta de dos ejes fundamentales: la desnutrición y el sobrepeso. Dentro de la desnutrición hay tres indicadores centrales que miden la falta de nutrientes en la alimentación, desnutrición crónica, que se refiere a un crecimiento deficiente de talla; desnutrición global, que tiene relación con un bajo peso con respecto al del promedio de la edad; y, desnutrición aguda, que expresa un bajo peso para la talla. Las consecuencias de una inadecuada alimentación se asocian con problemas de salud que dificultan el desarrollo normal, un mal funcionamiento de las capacidades físicas y cognitivas, incremento de enfermedades en la edad adulta y fracaso educacional. (Lucero 2021).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF-2019) expresa que los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a la subnutrición, en parte debido al aumento de las necesidades nutricionales que trae consigo el rápido crecimiento y desarrollo físico. La falta de una nutrición adecuada durante esta etapa crucial puede menoscabar su crecimiento y su desarrollo. La alimentación y la nutrición son fundamentales para el desarrollo cerebral hasta ya entrada la edad adulta. La subnutrición en la adolescencia se relaciona con un deterioro de la capacidad cognitiva, con el absentismo escolar, con el estrés psicológico, la irritabilidad, depresión, problemas de obesidad y desórdenes alimenticios. (UNICEF 2019).

Para evitar el problema ocasionados por una mala alimentación, el organismo antes mencionado señala que: la composición exacta de lo que constituye una alimentación saludable dependerá de cada contexto individual y local; pero el principio básico de una dieta sana es que contenga frutas y verduras, cereales integrales, fibra, nueces y semillas, y, durante la fase de alimentación complementaria, alimentos de origen animal. En la alimentación saludable se restringen los azúcares libres, los refrigerios y las bebidas azucaradas, las carnes procesadas, las grasas transaturadas y de producción industrial, y la sal.

Healthy Eating Research (HER) es un programa internacional de la Fundación Robert Wood Johnson, comprometido con la construcción de una cultura de la salud, esta organización formula una serie de consejos dirigido a las familias para lograr una alimentación saludable. A continuación, se mencionan de manera resumida cada uno de ellos:

- a) Poner a disposición en el hogar alimentos y bebidas saludables, al alcance de la mano y con facilidad de adquisición. Comience las comidas con agua y alimentos saludables. Limite los aperitivos y dulces poco saludables en la casa.
- b) Busque oportunidades para disfrutar alimentos saludables juntos en familia. Deje que sus hijos vean que usted come sano al escoger comidas y aperitivos saludables. Recomiende a sus hijos que coman frutas y verduras y que beban agua. Preste atención al tamaño de las porciones. Evite presionar a los niños para que terminen todo lo que hay en el plato a la hora de comer.
- c) En la medida en que el horario de su familia lo permita, es importante crear rutinas en torno a las comidas. Disfrute de las comidas en familia siempre que sea posible. Mantenga una rutina de comidas y aperitivos para limitar el estar picando comida durante todo el día. Evite las pantallas y otras distracciones a la hora de las comidas.

### **Pirámide alimenticia**

La pirámide alimenticia es llamada también pirámide nutricional, es un indicador del grupo de alimentos recomendados para tener una alimentación saludable.

López (2019) expone que:

En el año 1992, el gobierno de los Estados Unidos de América, estableció una serie de pautas acerca de la alimentación saludable, conocida comúnmente por pirámide alimenticia. Esta señala las cantidades que un sujeto debía ingerir entre los principales grupos de alimentos, así pues, los alimentos grasos y dulces, se situaban en la zona superior de la pirámide (la más reducida); seguidos por las carnes y derivados y los lácteos, con una ingesta recomendada de entre dos y tres raciones al día; posteriormente aparecen las verduras y las frutas, siendo recomendables entre cinco y nueve raciones al día, por último aparecen el pan, la pasta o el arroz, con una recomendación de entre seis y 11 raciones diarias (p.15).

Prosigue el autor que debido a que la población ha mostrado una grave tendencia al sobrepeso y la desnutrición, se ha producido una reforma en la pirámide nutricional planteada que da origen a una nueva planteada por Bartrina y Cols (2019), nombrada a continuación.

- a) Primer nivel (base de la pirámide). En este primer nivel aparecen ciertas recomendaciones que promueven y/o complementan la alimentación saludable, como la realización de actividad física, promoción del equilibrio emocional, adecuado balance energético, útiles y técnicas culinarias saludables y la ingesta adecuada de agua como 2,5 litros por día.
- b) Segundo nivel. En este segundo nivel, se hace énfasis en la necesidad de incluir cierta variedad y equilibrio, así como moderación en la dimensión de las cantidades ingeridas. Además, se introducen algunos alimentos recomendables para su consumo diario, como son: Los cereales de grano entero y productos derivados, así como otros alimentos abundantes en carbohidratos complejos, y que deben constituir la base de una alimentación equilibrada, las frutas, las verduras y hortalizas de temporada, el aceite de oliva, las carnes magras, huevos, pescados, aves, y alternativas de origen vegetal, como leguminosas, semillas o frutos secos, carnes blancas, los pescados, legumbres, frutos secos y las semillas, huevos lácteos de buena calidad, productos bajos en grasa y sin azúcar añadido.
- c) C) Tercer nivel. En la cúspide de la pirámide podemos observar alimentos y bebidas sobre los que se recomienda un consumo opcional, de manera ocasional o de consumo moderado. En él, se encuentran carnes rojas y procesadas, las grasas untables, deberían ser de uso poco frecuente y/o moderado, preferentemente mantequilla sin sal añadida; el azúcar y los

productos azucarados, del mismo modo, deben ser reducidos y no sobrepasar un 10% de la ingesta calórica diaria; la sal, también se debe moderar y evitar consumir alimentos con alta presencia de la misma, la bollería industrial, helados, confitería, pastelería, chucherías y bebidas azucaradas, deben limitarse, prevaleciendo la ingesta de repostería preparada en casa con técnicas culinarias e ingredientes cotidianas; por último, el consumo de bebidas alcohólicas, debe ser moderado o evitarse. (p. 16)

### **Estrategias Educativas**

La escuela constituye otro espacio que puede influenciar de forma negativa o positiva en los hábitos alimentarios de los niños y adolescentes; de forma negativa por la tendencia actual de muchos planteles educativos que ofrecen y venden meriendas con niveles elevados de grasa y bebidas con alto contenido calórico que están desplazando el consumo de frutas y vegetales en las dietas y contribuyen a la ingesta de grasas saturadas que exceden los niveles recomendados. También la escuela influye de forma positiva mediante intervenciones ambientales incrementando la disponibilidad y la promoción de alimentos bajos en grasa. Colmenares et al 2020).

Gutiérrez, (2021) en su trabajo de investigación recomienda que a nivel de las instituciones educativas se debe diseñar y orientar planes de educación alimentaria y nutricional que busque fortalecer el consumo de frutas y verduras en el marco de alimentación saludable, realizar actividades educativas sobre hábitos y estilos de vida saludable, que involucren a los adolescentes y padres de familia, se sugiere orientar pautas saludables de actividad física, llevar a cabo una vigilancia nutricional en los estilos de vida de los estudiantes.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO-2022) manifiesta que:

La educación alimentaria y nutricional consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio. Las instituciones educativas brindan una oportunidad única para fomentar la buena nutrición y el desarrollo adecuado de los niños y los adolescentes, son un lugar de aprendizaje estructurado, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las prácticas y los hábitos de los niños y adolescentes, por una parte, y se toman decisiones y

hacen elecciones sobre los alimentos, por otra. La educación alimentaria y nutricional crea oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables, especialmente cuando están respaldados por un entorno alimentario saludable.

(s.p)

Según lo expuesto se demuestra la importancia de la intervención de las instituciones educativas en la promoción de la alimentación saludable en pro de la salud de los estudiantes y de su familia, para ello estas instituciones deben plantar una serie de estrategias que permitan lograr este propósito.

Las instituciones educativas se pueden valer de las siguientes estrategias ya sea de manera presencial y virtual para formar a los estudiantes y a sus familiares en el tema de la alimentación saludable: Conferencias, congresos, coloquios, mesas redondas, paneles formativos, charlas, conversatorios, cursos de acción formativas, debates, encuentros, foros, jornadas, mesa redonda, panel de discusión, seminarios, talleres, tertulias, video conferencias, webinar o seminarios virtuales, workshop.

### **U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez**

La institución educativa José Viliulfo Cedeño Sánchez es una escuela de Educación Regular situada en la provincia de MANABI, cantón de JIPIJAPA, parroquia de El Anegado, ofrece los niveles educativos de Inicial, Educación Básica y Bachillerato, los recursos son de orden fiscal, está ubicada en una zona rural, el régimen escolar Costa, es de educación hispana, con jornada matutina, modalidad presencial, forma de acceso terrestre, tenencia del inmueble propio y cuenta con un personal docente, administrativo y de servicios calificados, además imparte educación a un gran número de estudiantes en todos sus niveles.

### **Metodología**

La investigación se realizó mediante el enfoque cuali-cuantitativo, en una primera etapa con un estudio descriptivo que permitió detallar los hábitos nutricionales en lo estudiantes que fueron sujetos de análisis, y establecer cuáles fueron las causas de la mala alimentación. Se consideraron los métodos científicos como el analítico sintético, inductivo – deductivo y el enfoque de sistema. Estos métodos teóricos permitieron al investigador comprender mejor el fenómeno de la mala alimentación escolar que se pone de manifiesto en los estudiantes.

Fueron utilizados además métodos empíricos como el análisis documental, la técnica de observación, que permitieron obtener información precisa de los sujetos, así como la profundización en los constructos y teorías. Se utilizaron como técnica e instrumentos para recabar la información en guía de observación y cuestionarios semiestructurados. Además, se emplearon tablas, para ilustrar los resultados del diagnóstico realizado a los estudiantes de sexto año de la Unidad Educativa Dr. José Cedeño Sánchez, así como los resultados de la encuesta y entrevista aplicada.

Para la selección de la muestra se partió de la matrícula total de la Unidad Educativa constituida por 297 estudiantes. De ellos se seleccionó el único grupo de sexto año, que contaba con 25 estudiantes de matrícula y en el cual la investigadora es profesora del curso, lo que permitiría una mejor aplicación de los instrumentos y análisis de resultados. Durante la investigación se establecieron dos variables, la variable independiente: la estrategia educativa que se diseñó y la variable dependiente: los hábitos alimentarios de los sujetos.

**Tabla 1**

**Operacionalización de las variables**

Variable	Concepto	Dimensión	Indicadores
Hábitos alimentarios	Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos	Consumo de alimentos	Tipo de alimentos Frecuencia semanal
Estrategia Educativa	Acciones realizadas por el docente, con el fin de facilitar la información de los hábitos alimentarios y el aprendizaje de los estudiantes	Alternativas de formación. Planeación educativa. Toma de decisiones	Conocimiento de adecuada alimentación

En la operacionalización de la variable se consideró como dimensión el consumo de alimentos, estableciendo como indicadores: el tipo de alimentos y la frecuencia semanal. Estos indicadores permitieron evaluar el comportamiento de la variable y determinar con mayor precisión su expresión en cada uno de los individuos investigados.

Se utilizó el muestreo intencionado que incluyó a todos los estudiantes del grado escolar teniéndose en cuenta criterios de inclusión y exclusión. Como criterios de inclusión se estableció:

- a) Estudiantes autorizados por sus padres o tutores para ser incluidos en la investigación.
- b) Estudiantes de sexto año de la Unidad Educativa.
- c) Estudiantes dispuestos a participar en la investigación y en la aplicación de técnicas e instrumentos, así como en las acciones de la estrategia.

Como criterios de exclusión se determinó que cualquiera de los estudiantes que no cumplieran los criterios de inclusión, no fueran insertados en la investigación y sus acciones derivadas.

### **Resultados Y Discusión**

Para diseñar la Estrategia se partió de:

1. Un marco teórico conceptual que fundamenta, desde las Ciencias Sociales (Filosofía, Pedagogía y Psicología) una determinada concepción del ser humano, del desarrollo de sus hábitos alimentarios, y el impacto de estos en su desarrollo cognitivo.
2. Una caracterización realizada a los estudiantes del 6to año sobre sus hábitos alimentarios.
3. Otras fuentes que confirmaron la pertinencia de su instrumentación: la entrevista a padres y la observación de los hábitos alimentarios de los estudiantes.
4. La realización de un grupo de acciones diseñadas para favorecer hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de 6to año.

La aplicación de una guía de observación y un cuestionario semiestructurado adaptado a los niveles cognitivos de la edad de los individuos de la muestra, contribuyó a determinar aspectos esenciales sobre los hábitos alimentarios y elaborar mejor las acciones de las estrategias dirigidas a los estudiantes y a los representantes.

### **Resultados de la opinión de los Estudiantes**

El resultado del cuestionario a estudiantes se comportó de la siguiente forma:

**Tabla 2****Resultados del cuestionario a estudiantes**

Preguntas	Frecuencia en la semana					
	1	2	3	4	5	Más de 5
Cuántas comidas realizas al día	2	8	15			
Cuántas frutas o verduras comes diariamente	5	20				
Cuántas lácteos tomas diariamente	20	5				
Cuántas veces al día consumes golosinas	2	8	15			
Cuántas veces a la semana comes carne	4	21				
Cuántas veces a la semana comes pescado	5	20				
Cuántas veces a la semana comes legumbres	10	15				
Cuántas veces a la semana comes comida rápida	1	7	18			
Cuántos refrescos tomas a la semana	1	7	18			
Cuántos vasos de agua bebes al día	4	20	1			

Para validar los resultados ofrecidos en el cuestionario a los estudiantes se determinó realizar un cuestionario a los padres garantizando un mayor nivel de fiabilidad en los resultados.

**Resultados de la opinión de los Padres**

Este cuestionario incluyó preguntas similares a la de los estudiantes. De forma resumida los resultados de este cuestionario se muestran en la siguiente tabla.

**Tabla 3****Cuestionario a padres**

Marque que alimentos consume el estudiante en casa y con qué frecuencia							
Alimentos	Frecuencia semanal						
	1	2	3	4	5	6	7
Alimentos con proteínas (carnes, huevos, pescado)	4	21					
Frutas y verduras	5	20					
Productos elaborados industrialmente (comidas rápidas)	1	7	18				
Golosinas o alimentos altos en azúcares	2	8	15				

En los resultados de la aplicación de ambos instrumentos de investigación se pudo establecer que la población mantenía hábitos alimentarios no favorables para la salud. Prevalció el alto consumo de comidas rápidas, golosinas y refrescos, alimentos estos que como se conoce poseen altos contenidos de grasas y azúcares y bajos ingredientes naturales.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Cortés (2021) quien argumenta que los estudiantes no consumen alimentos saludables que les permita estar nutridos, ya que carecen de proteína, vitaminas y minerales; ellos están acostumbrados a consumir más carbohidratos, así como grasas saturadas y azúcares refinadas, lo cual contribuye a que padezcan enfermedades a causa de la mala alimentación.

Prosigue el autor antes mencionado que la mala nutrición es uno de los problemas en la vida de los adolescentes en pleno siglo XXI, ya que no cuentan con hábitos alimenticios, comen en la calle, de prisa, en horarios siempre distintos, el alto consumo de comida chatarra, el no consumen suficiente agua, dañando su propia salud. Una buena nutrición en los jóvenes, es aquella dieta equilibrada y suficiente, la cual es necesario combinarse con el ejercicio físico para tener una vida plena.

Teniendo en cuenta los resultados de ambos cuestionarios se procedió al diseño, planificación y ejecución de una estrategia educativa que optimizará los hábitos alimentarios.

### **Estrategias desarrolladas con los estudiantes**

El plan de actividades está estructurado en cinco partes: Actividad, Antecedentes, Objetivos, procedimiento, valoración del participante y valoración del investigador.

Se ejecutaron tres actividades principales:

- 1) Primera actividad: Charlas Educativas sobre los Hábitos alimentarios y Salud, conformada por 4 sesiones de trabajo.
- 2) Segunda actividad: Juegos didácticos sobre alimentación saludable, con cinco actividades lúdicas
- 3) Tercera actividad: Taller cuya temática son hábitos alimentarios saludables y la importancia para los niños y la familia.

En la siguiente tabla se muestra el plan de actividades.

**Tabla 4****Actividades desarrolladas con los estudiantes**

Actividad	Antecedentes	Objetivos	Procedimiento	Valoración del participante	Valoración del Investigador
Charlas Educativas “Hábitos alimentarios y salud”	Hasta el momento de su realización no había experiencias anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares	Sensibilizar a los estudiantes con la necesidad de desarrollar hábitos alimentarios saludables	La charla se organizó en 4 sesiones que permitió escalar el acercamiento al tema y su importancia para la salud de cada uno de los estudiantes Se utilizó una metodología participativa que propició el intercambio y el debate acerca del tema.	Se aplicó un ejercicio de cierre, donde los estudiantes debían completar las siguientes frases: En la actividad aprendí: Me gustó: No me gustó:	Las charlas permitieron un diagnóstico preliminar sobre los conocimientos del tema que poseía el grupo. En general, se logró una sensibilización y aprendizaje del tema, su importancia e incidencia en la calidad de vida de los sujetos.
Juegos didácticos sobre alimentación saludable	Los juegos realizados con anterioridad no incluían la temática de la alimentación saludable	Profundizar el conocimiento sobre la pirámide alimentaria infantil y sobre los hábitos saludables de alimentación	Se realizaron 5 actividades lúdicas que incluyeron los juegos: • ¿Qué vamos a cocinar? • Juego de las palabras (alimentos sanos) • Juego del baile y los alimentos	Se aplicó un ejercicio de cierre, donde los estudiantes debían completar las siguientes frases: En la actividad aprendí: Me gustó: No me gustó:	Cada uno de los juegos fue de gran motivación para los estudiantes, pues generó dinámicas y nuevos aprendizajes.

**Tabla 5 Continuación****Actividades desarrolladas con los estudiantes**

Actividad	Antecedentes	Objetivos	Procedimiento	Valoración del participante	Valoración del Investigador
Taller con los alumnos “Hábitos alimentarios saludables y la importancia para los niños y las familias”	No se conoce de actividades similares con los sujetos estudiados.	Debatir y profundizar en los conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables, adquiridos en las actividades anteriores	Se dividió en dúos y cada uno fue mostrando iniciativas propias un tema específico previamente orientado.	Se aplicó un ejercicio de cierre, donde los estudiantes debían completar las siguientes frases: En actividad aprendí: Me gustó: No me gustó:	Este encuentro permitió evaluar conocimientos adquiridos y determinar si era necesario incorporar nuevas actividades a la estrategia.

**Evaluación de las Estrategias aplicadas**

La actividad N°1 Charlas Educativas “Hábitos alimentarios y salud” y la actividad N° 2 sobre Juegos didácticos sobre alimentación saludable en cada una de sus momentos, permitió un escalado en la introducción de temas y posteriores actividades con la población estudiada. Se realizaron diferentes preguntas de control al inicio y al final de las sesiones para evaluar los conocimientos previos y posteriores. La pregunta ¿Conoces algún hábito alimentario saludable? se utilizó como referente para evaluar en los estudiantes el avance de los objetivos de la estrategia. Los resultados obtenidos se reflejan en porcentajes en la tabla # 5

**Tabla 6****Evolución de algunos de los objetivos de la estrategia educativa**

	¿Conoces algún hábito alimentario saludable?	
	Antes %	Después %
Mucho	10	90
Poco	50	10
Ninguno	40	0
Total	100	100

El desarrollo de la actividad #3 taller sobre “Hábitos alimentarios saludables y la importancia para los niños y las familias” permitió una evaluación más completa de los resultados cognitivos en los estudiantes, previstos en el grupo de actividades anteriores. Los individuos estudiados no solo se apropiaron de los conocimientos, si no que se convirtieron en promotores de nuevos modos y hábitos alimentarios saludables dentro de la familia. Esto permitió una mayor interacción entre la familia y la Unidad Educativa, así como un mayor protagonismo de los infantes dentro de la dinámica familiar.

El trabajo con los padres y tutores también fue uno de los ejes de la estrategia, partiendo del criterio de que la familia juega un rol principal en la formación y consolidación de hábitos saludables de alimentación. Se aplicó una encuesta a los padres y tutores, que permitió en la parte inicial de la investigación, conocer y determinar los patrones y hábitos alimentarios de las familias, y en la parte final la evaluación del impacto de la estrategia en los estudiantes y en la familia. El plan de actividades ejecutadas con los padres está estructurado en cinco partes: Actividad, Antecedentes, Objetivos, procedimiento, valoración del participante y valoración del investigador, la primera actividad es: Trabajo metodológico con el colectivo de padres y Taller para padres sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables en la infancia.

**Tabla 7**

**Actividades desarrolladas con los padres**

Actividad	Antecedentes	Objetivos	Procedimiento	Valoración del participante	Valoración del Investigador
Trabajo metodológico con el colectivo de padres	No existía un antecedente de actividades de esta naturaleza con los padres, vinculada a la temática.	Orientar y motivar a los padres en la importancia de los hábitos alimentarios saludables para el desarrollo y crecimiento del menor.	Presentación del tema. Exposición de materiales audiovisuales sobre la temática. Debate del tema. Orientación de actividades para desarrollar en casa.	Se aplicó un ejercicio de cierre los padres debían completar las siguientes frases: En actividad aprendí: Me gustó: No me gustó: Lo más útil Una sugerencia a la profesora: Me gustaría saber más sobre	Permitió un diagnóstico preliminar sobre los conocimientos del tema que poseían los padres. Contribuyó al perfeccionamiento de las actividades que se desarrollaron con los estudiantes.

**Tabla 8 (Continuación)**

*Actividades desarrolladas con los padres*

<b>Actividad</b>	<b>Antecedentes</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Valoración del participante</b>	<b>Valoración del Investigador</b>
Taller para padres sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables en la infancia	No existía un antecedente de actividades de esta naturaleza con los padres, vinculada a la temática.	Debatir a profundidad con los padres en la importancia de los hábitos alimentarios saludables para el desarrollo y crecimiento del menor.	Se organizó mediante una dinámica de preguntas y respuestas, análisis de experiencias y nuevos saberes a implementar.	Se aplicó un ejercicio de cierre de más complejidad, donde los padres debían completar las siguientes frases: En actividad aprendí: Me gustó: No me gustó: Lo más útil: Una sugerencia a la profesora: Me gustaría saber más sobre:	Este encuentro permitió evaluar conocimientos adquiridos por los padres y determinar si era necesario incorporar nuevas actividades vinculadas con ellos a la estrategia.

Para la planificación y ejecución de las actividades con los padres se tomó en cuenta la composición sociodemográfica de las familias, las actividades laborales y de sustento de la economía familiar. Se organizaron de manera flexible en horarios que fueron coordinados previamente, lo que permitió la participación del 100% de al menos uno de los padres o tutores legales de los estudiantes.

El análisis de los resultados, producto a la aplicación de los instrumentos de investigación en el trabajo con los padres, permitió comprobar los resultados obtenidos en los estudiantes.

Los resultados de los ejercicios de cierre de más complejidad, que se llevaron a cabo en ambas actividades, determinaron que prevalecen bajos niveles de concientización de la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables dentro de la familia y en especial en los más pequeños.

Se pudo establecer además que existen un conjunto de factores, sociales, económicos y culturales que inciden en este tipo de conductas no saludables. Propiciando bajas percepciones de la importancia que tienen los hábitos alimentarios sanos, para el desarrollo psicomotor y cognitivo de los menores.

En ambos casos los resultados generales obtenidos corroboran los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2014; 2018), el Ministerio de Salud Pública (2014; 2018, 2021) y organismos internacionales como la UNICEF (2021), referentes a la malnutrición y los hábitos alimentarios.

La validez de la aplicación de la estrategia educativa pudo medirse a través de la observación participante, y algunas preguntas afines que se realizaron como parte de la impartición de asignaturas. Una muestra del impacto de la aplicación, pudo apreciarse en la composición de los alimentos de las loncheras de las meriendas, así como en algunos temas de conversación propiciada por los propios estudiantes, quienes, motivados por las acciones realizadas, continuaron buscando información sobre la temática.

### Conclusiones

La alimentación es un derecho de todos, reconocido por la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948, en su artículo 25 el cual expresa que “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”, le corresponde al estado, instituciones educativas y a la familia garantizar este derecho con el fin de contar con una población sana para que pueda realizar transformaciones sustanciales en su país.

Las acciones de bajo impacto de las familias y los gobiernos, sobre la importancia del desarrollo de hábitos saludables de alimentación, inciden en el desarrollo nutricional, psicomotor, cognitivo y de calidad de vida de los niños y adolescentes. Hoy en día los problemas relacionados con la alimentación no solo es una carencia nutricional como la desnutrición, anemia, entre otros, sino también por exceso de ellos ya que afecta en todo el cuerpo como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, hasta causar la muerte.

No debemos olvidar que se debe incluir siempre las cinco comidas para poder ser considerada completa: el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena siendo

indispensables para el ser humano. Llevar una buena alimentación consiste en prevenir las enfermedades es necesario comer sano, practica una actividad física, toma dos litros de agua al día sin endulzantes y contar con una actitud positiva, así como fuerza propia para evitar aquellos alimentos tóxicos que causan problemas al cuerpo del ser humano. (Cortés 2021).

En el Ecuador las estrategias educativas que se desarrollan carecen de un enfoque encaminado a propiciar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes. La comprensión del fenómeno por parte de los docentes y familiares en los últimos años ha estado motivada, por las campañas que sobre el tema han llevado a cabo organismos del sistema de Naciones Unidas, como la FAO, la UNICEF y la OMS.

Ahora bien, los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación mostraron que la muestra en estudio mantenía hábitos alimentarios no favorables para la salud. Prevalció el alto consumo de comidas rápidas, golosinas y refrescos, alimentos estos que como se conoce poseen altos contenidos de grasas y azúcares y bajos ingredientes naturales.

Al respecto, Fajardo et al. (2019) señala que

Los alimentos preferidos por los menores son ricos en grasas y carbohidratos, con alto contenido calórico, mientras que los menos apetecidos son las frutas. Las bebidas favoritas no son nutritivas y el agua no hace parte de las bebidas principales de los menores, por otro lado, los estudiantes no tienen noción de la importancia de recibir un alimento saludable, y las tiendas escolares no ofrecen suficientes alimentos saludables, como frutas y verduras. Finalmente, es necesario crear conciencia de la importancia que tiene la alimentación saludable en las edades tempranas. (p. 54)

Entre las causas de una mala alimentación están la falta de información, horarios desordenados a las horas de las comidas, los que los impulsa a comer comida chatarra, de igual forma el aspecto económico caracterizados por los bajos recursos del núcleo familiar, el sedentarismo, todo esto contribuye a que los estudiantes no tengan hábitos alimentarios saludables con consecuencias graves en el desarrollo físico y mental provocando enfermedades como la desnutrición, anemia, obesidad, bulimia, anorexia, diabetes, resistencia a la insulina, problemas, cardiovasculares, digestivos, óseo muscular y nervioso.

La ejecución de una estrategia educativa para fomentar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez, permitió concientizar a

estudiantes y familias sobre esta temática. Potenciar nuevos saberes y formas de desarrollar nuevos hábitos alimentarios, trayendo como resultado una mejor calidad de vida y desarrollo de los estudiantes, tanto en el entorno docente educativo, como en el familiar.

### Referencias

- Aravena Martinovic, P. A., Mansilla Barria, A. M., Paredes Morales, M., Duarte Vidal, C., & Valdebenito Santana, J. L. (2021). Estado nutricional, hábitos alimentarios, actividad física y horas de sueño en estudiantes de la Patagonia Chilena según las estaciones del año: Estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 237-245. SciELO Espanha. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1166>
- Bajaña Núñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSAUD-UNEMI*, 1(1), 34-39. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- Bustos A., E., Cádiz C., M., Etchegaray A., K., & Castillo V., O. (2021). Comportamiento alimentario, suficiencia dietaria y estado nutricional en niños entre 6 a 18 meses. *Andes pediátrica*, 92(5), 699-709. SciELO Chile. <https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/3523/3471>  
<https://doi.org/10.32641/aodespediatr.v92i5.3523>
- Castillo, Roberto, García-Guerrero, Jorge, Moreno, Lorena, Chalela, Leandro, Cando, Fernando, Martínez, Diego, & Pozo, Mónica. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2018*. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador; Vol.3. <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Cesani, M. F., & Oyhenart, E. E. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. *Runa*, 42(2), 119-139. SciELO Argentina. <https://doi.org/10.34096/runa.v42i2.8361>
- Colmenares, Y., Hernández, K., Piedrahita, M., Espinosa, H. & Hernández J. (2020) Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 39(1). 70-79.

[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_1\\_2020/13\\_habitos\\_de\\_alimentacion.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_1_2020/13_habitos_de_alimentacion.pdf)

Cortés, L. (2021) La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria*. 9(17). 9-12.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626/7532>

Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M. & Céspedes, J. (2019) Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*. 27(1). 47-54.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563319301706>.

Freire WB, Belmont P, MJ, M., R, R. N., Sáenz K., Piñeiro P, Gómez LF, Monge R, & Ramírez-Luzuriaga MJ. (2014). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012*. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador. <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>

García-Falconi, Renán; Rivas Acuña, Valentina; Hernández Sánchez, Julita Elemí; García & Barjau, Herminia; Braqbien Noygues, Catherine. (2016). Ansiedad, Depresión, Hábitos Alimentarios y Actividad en Niños con Sobrepeso y Obesidad. *Horizonte Sanitario*, 15(2), 91-97. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457846538006>

Gutiérrez, E. (2021). *Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, En el Municipio de la Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por covid-19*. Trabajo de Grado. Universidad Javeriana. Bogotá.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54026/DOCUMENTO%20FINAL%20TG.pdf?sequence=2>

HealthyEatingResearch.org. Cómo fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables en su familia. <http://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2021/10/HER-Healthy-Eating-Guidelines-Tipsheets-SP.pdf>

Instituto Nacional de Estadísticas de Ecuador. (2019). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. *Boletín Técnico No XX*. <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>

López Gil, J., Cavichioli, F., & Yuste Lucas, J. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de

Educación Física: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 786-792. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69931>

López, J. (2019) El paradigma de la alimentación saludable en educación primaria. ¿Nos estamos equivocando? *Revista Digital de Educación Física*. 10(56). 13-29. [http://emasf.webcindario.com/El\\_paradigma\\_de\\_la\\_alimentacion\\_saludable\\_en\\_primaria.pdf](http://emasf.webcindario.com/El_paradigma_de_la_alimentacion_saludable_en_primaria.pdf)

Lucero, K. (2021) La desnutrición infantil le pasará una severa factura al Ecuador. *Revista Gestión*. Editorial. <https://www.revistagestion.ec/categoria/analisis>

Marquinez Pale, J., & Morán Noboa, A. (2020). *La nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la Unidad Educativa Claretiana en el periodo lectivo 2019-2020* [Bachelor's thesis]. ULVR.

Naciones Unidas. La Declaración Universal de Derechos Humanos. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO-2022). Alimentación y Nutrición escolar. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Sevilla-Vera, Y., Valles-Casas, M., Cortes Navarro-Valdelvira, M., Fernández-César, R., & Solano-Pinto, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1217-1223. SciELO Espanha. <https://doi.org/10.20960/nh.03484>

UNICEF-Ecuador. (s. f.). *Desnutrición Crónica Infantil Uno de los mayores problemas de salud pública en Ecuador* [Unicef en Ecuador]. Recuperado 28 de marzo de 2022, de <https://www.unicef.org/ecuador/unicef-en-ecuador>

UNICEF (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación. UNICEF, Nueva York. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>