

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS
NIÑOS DE LA PARROQUIA SAN JOSÉ DE MINAS – PICHINCHA – ECUADOR
EN EL 2023**

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en Nutrición y
Dietética

Autora:

Astrid Carolina Jumbo Díaz

Director del Trabajo de Titulación:

Roberto Hugo Ordoñez Araque, MSc.

Quito, Ecuador

Agosto, 2023

Quito, 04 de agosto 2023

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Magister

Carla Francisca Caicedo

Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética

Presente.

Yo, **Roberto Ordoñez Araque** director del Trabajo de Titulación realizado por **Astrid Carolina Jumbo Díaz** estudiante de la carrera de **Nutrición y Dietética** informo haber revisado el presente documento titulado **“Análisis de los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023”**, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, UNIB.E de Quito y el Manual de Estilo institucional; por lo tanto autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

En tal virtud autorizo a la señorita a que conceda a realizar el anillado del trabajo de titulación y su entrega en la secretaria de la Escuela.

Atentamente,

ROBERTO
HUGO
ORDOÑEZ
ARAQUE

Firmado digitalmente por
ROBERTO HUGO
ORDOÑEZ ARAQUE
Fecha: 2023.08.01
21:16:35 -05'00'

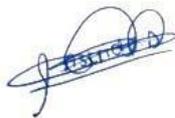
Roberto Ordoñez Araque

Director del Trabajo de Titulación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

1. Yo, Astrid Carolina Jumbo Díaz declaro, en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación denominado: “Análisis de los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023”, previa a la obtención del título profesional de Licenciatura en Nutrición y Dietética, en la Dirección de la Escuela de Nutrición y Dietética. Así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora.
2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con **el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT**, en formato digital una copia del referido Trabajo de Titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.
3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Institucional), el referido Trabajo de Titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 28 días del mes de Agosto de 2023



Astrid Jumbo

CI: 1723581177

DEDICATORIA

El presente Trabajo de Integración Curricular está dedicado:

A Dios, mi roca y fortaleza en medio de los momentos frustrantes y hermosos de este proceso,

A mis padres, gracias a ellos he aprendido a trabajar con excelencia, amor y pasión en todo lo que hago,

A mis hermanas Mari y Eve, mis confidentes, mis amigas, compañeras,

A mis increíbles amigas y colegas Aiken y Pau, quienes han iluminado mi vida con su amistad. Han sido mi apoyo incondicional, al acompañarme y celebrar mis éxitos con alegría genuina.

A mi comunidad del refugio y a mis hermanas de ascenso, su amistad y apoyo incondicional han sido un verdadero regalo,

A mí misma, por no darme por vencida, por dar mi 110% sabiendo que todo lo que hago glorifica a Dios.

Astrid Carolina Jumbo Díaz.

AGRADECIMIENTO

*Den gracias al Señor porque él es bueno;
su gran amor perdura para siempre.*

Salmo 118:1

*Una vez culminada esta hermosa travesía y camino quiero agradecer
enormemente a Dios por darme la capacidad y sabiduría para terminar
esta hermosa etapa,*

*A mi familia, por estar para mí; su confianza y amor han sido el impulso
para perseguir mis sueños,*

*A mis tutores M.Sc. Alirio Mejía y M.Sc. Roberto Ordoñez que con
paciencia y dedicación han guiado todo mi proceso de redacción y
creación de esta hermosa investigación,*

*A mis lindas amigas Mafer y Gaby por haber estado junto a mi durante los
últimos 3 años de carrera. No puedo olvidar los momentos de estudio
compartidos, las noches en vela, las risas en medio de las frustraciones y
los momentos de desahogo en los que solo necesitaba de su compañía.*

Con Gratitud,

Astrid Carolina Jumbo Díaz.

ÍNDICE GENERAL

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	II
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
RESUMEN.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del problema	3
Objetivos de la investigación	10
Objetivos específicos.....	10
Justificación e Impacto de la Investigación	10
Alcance de la Investigación	13
CAPÍTULO II	14
MARCO TEÓRICO	14
Antecedentes de la investigación.....	14
Bases Teóricas.....	19
Nutrición	19
Nutrientes	19
Macronutrientes.....	20
Hidratos de Carbono	20
Proteínas.....	21
Lípidos.....	22
Micronutrientes.....	22
Vitaminas	22
Minerales.....	22
Agua.....	23
Alimentación.....	23
Alimento	24
Grupos de Alimentos	25
Cereales, sus derivados y legumbres secas.....	25

Hortalizas, verduras y frutas	25
Leche y derivados	25
Carnes y huevos	26
Aceites y grasas	26
Azúcares y productos azucarados.....	27
Alimentos Ultra procesados.....	27
Bollería Industrial.....	27
Formas de preparación.....	28
Hábitos alimentarios	28
Factores de influencia en la construcción de hábitos alimentarios.....	29
Conducta alimentaria.....	29
Comedor Emocional	30
Alimentación y nutrición en la niñez.....	30
Requerimiento nutricional y calórico en la niñez.....	30
Actividad física.....	31
Actividad física en la niñez	32
Beneficios de la actividad física en la niñez.....	32
Tipo de actividad física en la niñez	33
Inactividad física.....	33
Relación entre alimentación y actividad física en la niñez.....	33
Fundamentación Legal	34
CAPÍTULO III	34
MARCO METODOLÓGICO.....	34
Naturaleza de la Investigación.....	34
Población y muestra	36
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	36
Instrumento	36
Operacionalización de la variable	37
Validez y Confiabilidad	42
Validez.....	42
Confiabilidad.....	43
Criterios de Consideraciones Éticas	43
Técnicas de análisis de los datos	44
CAPÍTULO IV.....	45
RESULTADOS E INTERPRETACIÓN	45

Hábitos Alimentarios.....	47
Actividad Física	65
Actividad Física y Hábitos Alimentarios	43
CAPÍTULO V	48
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	48
Conclusiones	48
Recomendaciones	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
ANEXOS	65
ANEXO 1. CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIO)	65
.....	66
ANEXO 2. CUESTIONARIO DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (CHVSAAF) PARA ESCOLARES	67
ANEXO 3. OPCIONES DE RESPUESTA DEL CUESTIONARIO DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (CHVSAAF) PARA ESCOLARES.....	69
ANEXO 4. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES/MADRES/REPRESENTANTES LEGALES	71
ANEXO 5. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA AUTORIDADES	73
ANEXO 5. FOTOGRAFÍAS DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO (SAN JOSÉ DE MINAS)	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las Variables	40
Tabla 2. Descripción de la edad	45
Tabla 3. Consumo de bebidas y productos azucarados	47
Tabla 4. Consumo de alimentos ultra procesados y bollería industrial.....	50
Tabla 5. Consumo diario de frutas y verduras	53
Tabla 6. Consumo de Agua Sola	56
Tabla 7. Consumo de alimentos por causas emocionales	57
Tabla 8. Lugar de consumo de los alimentos	59
Tabla 9. Consumo diario de las comidas principales	60
Tabla 10. Consumo de alimentos mientras ve televisión	62
Tabla 11. Práctica de actividad física acompañado/a	65
Tabla 12. Lugar donde juega o hace actividad física	66
Tabla 13. Práctica de Actividad Física y/o deportiva dentro y fuera de la escuela ..	67
Tabla 14. Tiempo empleado para realizar actividad física	69
Tabla 15. Entretenimiento y Actividad física	71
Tabla 16. Inactividad Física	73
Tabla 17. Hace actividades físicas y/o deportivas con su familia - Toma refrescos o jugos embotellados	43
Tabla 18. Tiempo para ver programas de televisión - Consumo de frutas y verduras	44
Tabla 19. Juega en el parque, jardín o patio - Hace 5 comidas al día.....	45
Tabla 20. Actividad física o deporte a la hora del recreo - Consumo de agua sola	46
Tabla 21. Camina al menos 15 minutos al día - Come, algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de funda, etc.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la muestra según la edad.....	46
Figura 2. Distribución de consumo de bebidas y productos azucarados	48
Figura 3. Distribución de consumo de alimentos ultra procesados y bollería industrial	51
Figura 4. Distribución de frecuencia de consumo de frutas y verduras.....	54
Figura 5. Distribución de consumo de agua sola.....	56
Figura 6. Distribución de frecuencia de consumo de alimentos por causas emocionales.....	57
Figura 7. Distribución del lugar de consumo de alimentos.....	59
Figura 8. Distribución de consumo diario de las comidas principales	61
Figura 9. Distribución de consumo de alimentos mientras ve televisión	63
Figura 10. Distribución de la práctica de actividad física acompañado/a	65
Figura 11. Distribución del lugar donde juega o hace actividad física.....	66
Figura 12. Distribución de práctica de Actividad Física y/o deportiva dentro y fuera de la escuela.....	68
Figura 13. Distribución de tiempo empleado para realizar actividad física.....	70
Figura 14. Distribución de entretenimiento y actividad física	71
Figura 15. Distribución de frecuencia de inactividad física	74

Astrid Carolina Jumbo Díaz. ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DE LA PARROQUIA SAN JOSÉ DE MINAS – PICHINCHA – ECUADOR EN EL 2023. Carrera de Nutrición y Dietética. Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito, Ecuador. 2023. (123) pp.

RESUMEN

Los hábitos alimentarios y la actividad física son fundamentales para el adecuado crecimiento y desarrollo de la población infantil, por ello, es primordial que, como ciencia, la nutrición expanda sus acciones para mejorar el estado nutricional a nivel general y en la comunidad; por ende, la presente investigación se centró en analizar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas Pichincha Ecuador en el año 2023. Se tomó como bases principales de estudio a los hábitos alimentarios según Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz, Guerra (2018) y a la actividad física según la Organización Mundial de la Salud (2021). El presente estudio, se sustenta bajo las premisas onto-epistémicas del positivismo, se fundamenta en el enfoque cuantitativo, el nivel de estudio es descriptivo no experimental, de corte transversal y tipo de campo. La población y muestra está conformada por 29 niños de 5 a 12 años, a los cuales se les aplicó como técnica de recolección de datos, la encuesta por medio de un instrumento titulado “Cuestionario de Hábitos de vida Saludable de Alimentación y Actividad física (CHVSAAF) para escolares” el cual consta de validez y confiabilidad (Guerrero, López, Villaseñor, & Gutiérrez, 2014). Los resultados demostraron que el 58,6% de los sujetos presentaron una ingesta diaria de frutas y verduras, un 69% de ellos presentó un consumo diario de agua sola; además el 82,8% de los niños encuestados demostró poseer hábitos saludables en cuanto al consumo de comidas principales, con respecto a la actividad física existe un porcentaje relevante de niños que la práctica con su familia, que juegan en espacios abiertos dentro y fuera de la escuela. Al describir los hábitos alimentarios y la actividad física de los sujetos de estudio se estableció que los niños que realizan actividad física frecuentemente, tienen un consumo de bebidas azucaradas ocasional, evidenciando un estilo de vida saludable en la mayoría de los casos.

Palabras Clave: Hábitos alimentarios, Actividad Física, Conducta Alimentaria, Estilo de Vida, Alimentos.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios se consideran conductas que se repiten con el tiempo y llevan a cada individuo a decidir sobre la selección, utilización y consumo de alimentos que forman parte de su dieta. Adquirir hábitos alimentarios correctos depende de la influencia procedente del contexto en el que vive un individuo, desde los primeros años de vida - infancia (donde la familia desempeña un importante papel en el patrón alimentario del niño), hasta la adultez (una etapa en donde los hábitos se han construido con fundamentos y creencias, lo que provoca mayor dificultad para eliminar acciones alimentarias incorrectas programadas en la mente previamente).

En este sentido, debido a que la etapa de la niñez marca el futuro alimentario de las personas, es óptimo conducir y guiar a la población sobre conductas y patrones alimentarios correctos desde temprana edad. Cabe mencionar, que la actividad física es otro factor relevante en la construcción de hábitos alimentarios ya que, la práctica de la misma tiene una relación positiva con la fuerza muscular, proporciona un fortalecimiento óseo permitiendo mejorar la densidad de los huesos de jóvenes y niños. El daño que genera la inactividad física y los malos hábitos conllevan al aumento de morbilidad y mortalidad en familias enteras incluyendo niños, lo cual es un llamado de atención para ejercer acciones que eviten la progresión de padecimientos físicos junto con estímulos desfavorables y alteraciones a nivel de tejidos, órganos y sistemas desde temprana edad (Perea, y otros, 2019).

Para comprender la situación de la alimentación durante la niñez a nivel mundial es importante mencionar que al menos uno de cada tres niños menores de cinco años está desnutrido o sufre sobrepeso; casi 2 de cada 3 niños entre los seis meses y los dos años de edad no reciben alimentos que potencien un crecimiento rápido de sus cuerpos y sus cerebros. La mala alimentación perjudica el estado de salud de los niños en todo el mundo, englobando varios aspectos que se derivan como consecuencia en su desarrollo (Ildefonso, 2019).

En consecuencia, el objetivo general de la presente investigación es analizar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023, mediante la identificación de los hábitos alimentarios, la determinación de la actividad física y la descripción de ambas variables en los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha –

Ecuador en el 2023 a través del Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para escolares. A partir ello resulta decir que, el presente estudio se caracteriza por presentar cinco capítulos como estructura principal siendo estos:

El Capítulo I titulado “El problema”, en donde se detalla el planteamiento del problema con una descripción de la realidad teórica, realidad empírica y realidad problema; a partir de esto se especifican las dos interrogantes, junto con el objetivo general y los tres objetivos específicos de la investigación. De igual forma, se presenta la justificación e impacto de la investigación; en cada párrafo, se especifican los aportes del estudio con el ámbito social, científico, académico y metodológico; con todo esto se describe además la línea de investigación. Para finalizar este capítulo, se detalla el alcance de la investigación en un párrafo, que determina hasta donde se llega con el proceso de estudio.

El capítulo II llamado “Marco Teórico” inicia con la descripción de los antecedentes de la investigación; un total de cinco antecedentes, de los cuales tres se relacionan con los hábitos alimentarios e ingesta, y dos de ellos se conectan con la variable actividad física y cada de ellos brinda un aporte con la realización de este capítulo. Dicho esto, se describen seguidamente, las bases teóricas que sustentan el proceso investigativo, esta construcción de conceptos y definiciones se basa en las variables propuestas en el proceso de estudio. Se concluye este apartado con la fundamentación legal pertinente detallando las leyes que sustentan la investigación, esta descripción es fundamental debido a que la población seleccionada son niños y niñas que poseen de derechos descritos en la Constitución de la República del Ecuador (2008) y el Código de la Niñez y Adolescencia. Para practicar la ética investigativa se detalla el Código de ética de UNIB.E y sus artículos, para sustentar y poner en práctica los deberes del investigador.

Para continuar, se presenta el capítulo III denominado “Marco Metodológico”, que contiene la metodología usada en el estudio, la Naturaleza de la Investigación compuesta por el paradigma, enfoque, diseño, tipo y nivel de investigación, cada acápite descrito en un párrafo. Consecuentemente, se especifica la descripción de la población y muestra, de la misma forma se describe un párrafo de la técnica de recolección de datos junto con otro apartado detallando al instrumento usado y sus

características. Seguidamente, se describe el cuadro de operacionalización de la variable (en este caso dos variables), este capítulo culmina con la explicación de la validez, la confiabilidad y la técnica de análisis de los datos.

El Capítulo IV, titulado “Análisis e Interpretación de Resultados”, representa de forma ordenada los resultados que se obtuvieron al aplicar el instrumento validado previamente. Se realiza una revisión de los datos obtenidos, se los agrupa y clasifica con la ayuda del programa SPSS y Microsoft Excel en 21 tablas y 15 figuras respectivamente, mediante técnicas para procesar la información adquirida. De esta forma, se muestra el proceso usado para plasmar los resultados con ayuda de gráficos, diagramas en base a cálculos estadísticos y frecuencias porcentual.

Para finalizar con el último Capítulo V, del proceso investigativo se precisan las “Conclusiones y Recomendaciones”; a partir de los resultados obtenidos y analizados se culmina con cuatro conclusiones, cada una valida el cumplimiento de los objetivos de estudio, respondiendo al título del trabajo de titulación. Se plasman cinco recomendaciones las cuales, van dirigidas como sugerencias para el GAD parroquial, la población de San José de Minas, la comunidad universitaria de la UNIB.E y la Nutrición como ciencia, en base al conocimiento y la experiencia adquirida por el investigador.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

A lo largo de la historia, la alimentación ha forjado la existencia de la humanidad, ya que es una necesidad básica; se trata de un proceso consciente (porque cada persona se alimenta de acuerdo a la necesidad y el gusto), educable (ya que se construye mediante el aprendizaje) y voluntaria (debido a que es un acto intencional y propio de cada individuo). Al ser un proceso educable, consciente y voluntario permite construir en cada persona diferentes formas de alimentarse que nacen desde la experiencia, involucrando la selección, la forma de preparar y consumir los alimentos.

Otro de los elementos fundamentales en el proceso de desarrollo de la humanidad es la actividad física. Esta tiene una estrecha relación con la alimentación, ya que ambos factores son clave para mantener un buen estado nutricional y de salud. El ejercicio físico aporta con el bienestar corporal en general, pues permite un mejor aprovechamiento de los nutrientes adquiridos por la alimentación (Carcamo & Mena, 2006).

Las experiencias humanas se van desarrollando desde las primeras etapas de la vida pasando desde la niñez hasta la adultez. En cada etapa existen diferentes necesidades de alimentación que deben irse adaptando para permitir el crecimiento y desarrollo psicomotor y físico. La alimentación debe permitir la maduración y el crecimiento, en donde las necesidades energéticas y nutricionales sean cubiertas correctamente. Durante la niñez es fundamental favorecer las condiciones para progresiva adquisición de hábitos alimentarios y una correcta relación con la comida (Generalitat de Catalunya, 2016).

La niñez es un período importante en el ciclo de vida, según el Ministerio de Salud y Protección Social (2018) “El ciclo vital puede dividirse en diferentes etapas del desarrollo (...) la niñez se clasifica en primera infancia (0-5 años) e infancia (6 - 12 años)” (pág. 1). Conocer esta información es fundamental para trabajar con un enfoque más amplio en cuanto al intervalo de edades en la niñez

También se puede mencionar que repetir el acto de alimentarse tiene que ver con la construcción de hábitos a lo largo de la vida, es así que, Mejía & Arboleda (2004) proponen que “Se entiende por hábito alimentario a aquello que una persona hace de forma constante, y la relación con el consumo se determina a partir de aquellos alimentos que acostumbra adquirir y consumir” (pág. 3). Por lo tanto, fomentar buenos hábitos alimentarios durante la niñez es un proceso que se construye de forma constante siendo necesario el esfuerzo de los cuidadores.

Para que un hábito favorezca al individuo debe ser saludable y mantenerse en el tiempo. Por ello, los hábitos alimentarios tienen que ver con la agrupación de conductas alcanzadas por un individuo, como efecto de la repetición de actos en cuanto al consumo, selección y preparación de alimentos, por ello tienen una directa relación con aspectos culturales, sociales y económicos de una población (Barriguete, Salvador, Radilla, Barquera, & Hernández, 2017).

Los hábitos alimentarios están influenciados por el contexto familiar, ya que sus integrantes ejercen un poder en la dieta de los niños y en todo lo que tiene que ver con sus conductas de alimentación. El rechazo o la preferencia hacia los alimentos de los padres, cuidadores o hermanos mayores incide directamente con el acto de comer de los niños y su aprendizaje. La interacción familiar con los alimentos está condicionada también por la situación financiera, la falta de tiempo para cocinar alimentos, la publicidad y las opciones de alimento de las instituciones educativas; por este motivo parte del ambiente del niño influye en el consumo de alimentos perjudiciales o beneficiosos (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012). Las características sociales, económicas y culturales de una región determinada inciden directamente en los hábitos alimentarios.

Por tal motivo, para mantener un estado de salud óptimo, la alimentación durante la niñez debe ser suficiente en nutrientes y en energía, debe estar adaptada a la realidad del niño, debe ser variada y equilibrada tomando en cuenta las características sociales y culturales que rodean al infante (Silva, 2004). Priorizar en la alimentación durante la niñez permite asegurar un bienestar nutricional temprano debido a la inclusión de correctas prácticas de alimentación.

Una correcta alimentación desde temprana edad permite conseguir un adecuado desarrollo físico y mental, por ello es primordial proveer de la energía suficiente para

cada etapa de la niñez. En niños de 1 a 3 años de edad se requiere de 1.300 kilocalorías/día (102 kcal/kg peso/día), de 4 a 6 años de edad el requerimiento sube a 1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/día) y en la etapa escolar (7 – 12 años de edad) se requiere de 2000 kcal - 70 kcal/kg peso/día (Peña, 2010). Estos datos son de referencia y dependerán de varios factores, entre ellos de la actividad física del individuo.

Dicho esto, durante los últimos años la inactividad física y el sedentarismo se han convertido en un problema grave que implica una relación directa con muertes prematuras y enfermedades crónicas. Existen consecuencias clínicas derivadas del sedentarismo las cuales se resumen en alteraciones orgánicas y funcionales, que influyen negativamente en una amplia gama de trastornos a nivel metabólico (obesidad, diabetes mellitus tipo 2, disminución de la sensibilidad a la insulina, síndrome metabólico y dislipidemia) a nivel pulmonar (enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma), en enfermedades neurológicas (Alzheimer, ansiedad, depresión, disfunción intelectual), en trastornos musculo esqueléticos (sarcopenia, artritis, osteoporosis). Además, el sedentarismo influye en la calidad de vida (fragilidad psicológica), en la prevalencia de estreñimiento y en procesos neoplásicos disminuyendo la esperanza de vida (Ildefonso, 2019).

Por este motivo, la actividad física es un factor determinante en la salud a nivel global. Realizar actividad física desde temprana edad y durante la adultez proporciona varios beneficios que están relacionados con el fortalecimiento muscular, pues mantiene un control en cuanto al riesgo de padecer patologías relacionadas con enfermedades crónicas no transmisibles, mejora la salud ósea, el estado cardiorrespiratorio, ayuda en el control de peso y permite mantener un correcto equilibrio energético. Según lo observado en niños, la práctica de actividad física tiene una relación positiva con la fuerza muscular, proporciona un fortalecimiento óseo permitiendo mejorar la densidad de los huesos de jóvenes y niños (Tellez, Betancourt, Jaimes, Rubio, & González, 2021).

Debido a todo lo expuesto, estudiar y analizar la actividad física y los hábitos alimentarios durante la niñez es muy importante, ya que muchos hogares se encuentran en situaciones de sedentarismo acompañado de costumbres erróneas en la alimentación. El daño que genera la inactividad física y los malos hábitos conllevan

al aumento de morbilidad y mortalidad en familias enteras incluyendo niños, lo cual es un llamado de atención para ejercer acciones que eviten la progresión de padecimientos desde temprana edad (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019).

Para comprender la situación de la alimentación en los niños a nivel mundial es importante mencionar que:

Al menos uno de cada tres niños menores de cinco años –o más de 200 millones– está desnutrido o sufre sobrepeso. Casi 2 de cada 3 niños entre los seis meses y los dos años de edad no reciben alimentos que potencien un crecimiento rápido de sus cuerpos y sus cerebros. Esta situación puede perjudicar su desarrollo cerebral, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infección y, en muchos casos, de muerte. (UNICEF, 2019, pág. 1)

Esta información advierte que la mala alimentación perjudica el estado de salud de los niños en todo el mundo, englobando varios aspectos que se derivan como consecuencia en su desarrollo.

En este mismo orden de ideas, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2022) “Se calcula que 45 millones de niños menores de cinco años padecían emaciación, la forma más mortífera de malnutrición, que aumenta hasta 12 veces el riesgo de mortalidad infantil” (pág. 1). La emaciación se caracteriza por un tipo de delgadez en los niños la cual está relacionada con la malnutrición. Con este dato se reafirma la importancia de analizar los hábitos alimentarios en los niños.

Ahora bien, promover la salud en los niños no solo incluye cuidar de sus hábitos alimentarios, sino también de incentivar su actividad física para evitar impactos negativos relacionados con la mal nutrición y el sedentarismo. Para comprender esta variable, la UNICEF (2019) menciona que “Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, abarca el ejercicio y otras actividades que entrañan movimiento corporal” (pág. 5). Lo que indica, que los momentos de juego también son actividades en donde existe una demanda de gasto energético.

Promover conductas activas en los niños es algo positivo y necesario, en esta etapa los niños deben jugar libremente no solo como parte del desarrollo sino también por razones físicas, fisiológicas, madurativas, psicológicas y sociológicas (Organización Panamericana de la Salud, 2013). Algo fundamental dentro de este apartado es que,

la actividad física en los niños como práctica no debería nacer de algo planificado, sino que se debería construir en base a actividades de movimiento cuya base suele ser el juego y la diversión, por ello, impulsar a los niños a realizar actividad física es más sencillo cuando se lo maneja de forma dinámica y pedagógica.

Por otro lado, la tendencia a llevar una vida inactiva es más común de lo imaginado, ya que estudios revelan que en “Estados Unidos 61,5% de los niños de 9 a 13 años de edad no practican ningún deporte ni ejercicio organizado en sus horas libres y que durante estas horas 22,6% no participan en ningún tipo de actividad física” (Organización Panamericana de la Salud, 2003, pág. 1). Un indicador importante al hablar de factores de riesgo para padecer enfermedades de diferente índole relacionadas con el sedentarismo.

Por tal motivo, existe una tendencia en donde la dieta, el estado nutricional y la actividad física influyen directamente en la salud y en la prevalencia de enfermedades desde temprana edad, es así que a nivel mundial se ha evidenciado que “casi uno de cada cuatro niños menores de 5 años (165 millones, o el 26% en 2011) sufre desnutrición crónica o baja estatura para la edad, asociado con un anormal desarrollo del cerebro” (UNICEF, 2010, pág. 1). Lo antes mencionado se considera un indicador de importancia para la presentación del problema debido a que se relaciona directamente con hábitos alimentarios incorrectos, que no permiten el bienestar nutricional en la niñez. La actividad física y su práctica correcta requieren de una demanda energética necesaria para la etapa del niño. La desnutrición crónica es un padecimiento que impide un estado nutricional correcto y desencadena más consecuencias que deprimen la salud y el bienestar general.

En relación a los hábitos alimentarios de los niños, es importante considerar que sus conductas de alimentación están directamente relacionadas con los hábitos de sus cuidadores (adultos) es así que, “Durante 2019, el 7,4% de la población de América Latina y el Caribe vivió con hambre (...) la situación se ha ido deteriorando durante los últimos 5 años, con un aumento de 13,2 millones de personas con subalimentación” (Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutrición en América Latina y el Caribe, 2020, pág. 18). Esto demuestra que a nivel de Latinoamérica la situación de hambre es un factor relacionado directamente con la construcción de hábitos alimentarios.

Para complementar lo expuesto, se puede referenciar el siguiente texto “La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) reportó que para el año 2010 el 13.4% de niños entre 5 y 17 años presentaban sobrepeso y 4.1% obesidad” (Acosta, Buitrago, & Parra, 2018, pág. 1). A partir de esta información, se puede observar que a nivel de Latinoamérica las cifras relacionadas con la mala alimentación no solo muestran datos de desnutrición sino también de sobrepeso y obesidad (doble carga de la malnutrición).

Para afianzar este aspecto, es de interés tomar en consideración lo que menciona la ENSANUT acerca del sedentarismo en Ecuador, ya que este ha sido uno de los factores más analizados, revelando que el 20% de los niños menores de cinco años no realizan actividad física (ENSANUT, 2013). Un dato importante para complementar la importancia de la implementación de la actividad física en los niños.

Diversos estudios han mencionado que los ingresos económicos medios bajos generan una transición nutricional, pasando del consumo de carbohidratos complejos altos en fibra a dietas simples, vacías en nutrientes y ricas en grasas saturadas simples (ENSANUT, 2013). Lo que evidencia que la situación económica genera cambios en el acceso a los alimentos y la falta de educación nutricional interviene en las decisiones para elegir opciones más saludables.

Ahora bien, al relacionar las dos variables a estudiar, se debe tomar en cuenta que los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo tienen una estrecha relación en la población de estudio dado que, ambos son factores de riesgo ya que “más de 400 mil personas, entre 10- 59 años sufren de diabetes. Entre ellos, cerca del 90% presentan resistencia a la insulina y entre los no diabéticos casi uno de cada dos presenta el mismo problema” (ENSANUT, 2013, pág. 1). Lo antes mencionado demuestra el alto riesgo que genera el sedentarismo y los hábitos alimentarios incorrectos tanto en niños como en adultos.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística y Censos quien se encarga de investigar variables diferentes a nivel de cantones y provincias en Ecuador, determinó dentro de esta evaluación diferentes aspectos de la parroquia San José de Minas perteneciente a Pichincha ya que fue uno de los sectores rurales investigados, su población alcanza los 7.243 habitantes. Al analizar la estructura etaria se observa una mayor cuantía demográfica en grupos de edades de 5 a 24 años (como población

joven predominante), con respecto a la población según los grupos de edad, los resultados arrojaron que 546 habitantes son niños de 1 a 4 años, 751 pertenecen a la población de niños entre los 5 a 9 años y 817 habitantes son niños y preadolescentes que se encuentran en el rango de 10 a 14 años de edad (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2010).

San José de Minas es una parroquia rural localizada en la cordillera occidental de los Andes, aproximadamente a 80 Km al noroeste del Distrito Metropolitano de Quito. Su base económica es agropecuaria. Es una parroquia con nivel de educación primaria bajo debido al número limitado de maestros; ya en la actualidad disponen de 17 centros educativos, con un porcentaje de 16,30% de analfabetismo (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2010).

Existen algunos factores importantes a analizar dentro de la parroquia, como el acceso a servicios de salud; cuentan únicamente con un subcentro de salud el cual no abastece a los 35 asentamientos rurales; aún más por el mal estado de las vías. A cuatro horas de la parroquia en el barrio Meridiano está ubicado un dispensario médico perteneciente al Seguro Social Campesino. Uno de los mayores problemas en la parroquia es que no cuentan con un establecimiento que preste servicios hospitalarios, y cuando requieren de este servicio mencionan su preferencia por acudir a centros de atención en Quito (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial San José de Minas, 2015).

Con base en la situación actual de la parroquia San José de Minas, el interés por realizar el estudio en los niños de este asentamiento rural incrementa, al observar la evidencia presentada por el Censo del INEC del año 2010, en relación a indicadores de pobreza, los resultados muestran que el 52,27% de la población presenta pobreza por necesidades básicas insatisfechas. Otro aspecto, es la contaminación de recursos hídricos que existe por no contar con un correcto manejo de recolección de basura, además no cuentan con un sistema de alcantarillado, por ello los moradores han optado por construir pozos sépticos y letrinas (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial San José de Minas, 2015).

Toda esta situación y factores de riesgo de contaminación, inaccesibilidad a servicios de salud, nivel de educación bajo, pobreza y amenazas por acontecimientos naturales predisponen en la salud de los habitantes específicamente de los niños quienes son

más vulnerables a adquirir enfermedades. A partir de lo expuesto puede concebirse que el análisis de los hábitos alimentarios y la actividad física es una excelente propuesta para conocer el estado nutricional y la salud de los niños de la parroquia, y de esta forma proponer soluciones o simplemente prevenir riesgos relacionados con la malnutrición infantil en el futuro.

Por tal motivo y para efectos de esta investigación, se hace pertinente plantear las siguientes interrogantes ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023?, y ¿Cómo es la actividad física de los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Analizar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023

Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimentarios en los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023 a través de un cuestionario
- Determinar la actividad física en los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023 a través de un cuestionario
- Describir los hábitos alimentarios y la actividad física de los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023

Justificación e Impacto de la Investigación

Los hábitos alimentarios tienen que ver con elegir y seleccionar en cuanto a la calidad, cantidad y la forma alimentos que se preparan para el consumo, respondiendo a gustos, disponibilidad de alimentos, contexto familiar y tradiciones, accesibilidad y factores socioculturales acompañados de elementos conscientes que se conservan y son parte de la vida cotidiana de un individuo (Borgues, 1990). La actividad física va de la mano con el estado nutricional y es determinante analizar esta variable junto con la calidad de dieta y hábitos.

La problemática con base en las aristas planteadas radica en la desinformación de los padres, cuidadores e incluso profesionales en cuanto a la importancia de construir hábitos alimentarios correctos, que se mantengan en el tiempo, junto con la práctica de actividad física en los niños. El vacío de conocimiento y la desinformación son la causa de estados nutricionales preocupantes, por ello analizar cada aspecto planteado es una herramienta para hacer frente a situaciones perjudiciales.

Esta investigación pretende analizar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños de la parroquia San José de Minas – Pichincha, por medio del cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios, que incluye también la determinación de la actividad física en los niños. El registro y el análisis de los datos mediante el uso de los cuestionarios mencionados es de gran utilidad para comprender como estas dos variables permiten analizar de forma objetiva la salud y el estado alimentario de los niños que habitan en este asentamiento rural.

Las contribuciones que este estudio hace a nivel de país son significativas empezando por la observación de la realidad ecuatoriana en cuanto a la susceptibilidad y vulnerabilidad que existe en las zonas rurales del Ecuador generando un llamado a la acción por parte de la ciudadanía, las organizaciones gubernamentales y el gobierno. Dicho esto, la presente investigación tiene relevancia social debido a que se enfoca en el análisis de los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños de la parroquia San José de Minas – Pichincha, por lo tanto, beneficia a la comunidad ya que en base al análisis realizado, se pretende describir la forma en como los niños se han alimentado para que se realicen las modificaciones pertinentes con ayuda de personal de salud especializado, mediante recomendaciones nutricionales que favorecen en el correcto crecimiento y en el desarrollo cognitivo de los infantes.

El presente estudio maximiza de forma positiva la construcción de hábitos alimentarios de los niños y la importancia de la actividad física dentro de la realidad de la parroquia y sus habitantes. La presente investigación es útil para resolver problemas de mala alimentación en localidades rurales, cuya situación es similar a la de la parroquia a estudiar, mediante la implementación de herramientas y métodos enfocados en analizar el estado nutricional de los niños.

Desde el punto de vista científico la investigación se considera relevante debido que, al comprender los hábitos alimentarios en los niños de la parroquia, se van a ampliar los aspectos nutricionales de solución en cuanto a vitaminas, minerales, carotenoides e ingredientes bioactivos. Es decir, en base al análisis realizado la investigación busca contribuir para estudiar a fondo micronutrientes y macronutrientes que aportan en la mejora continua de la salud y la nutrición en la etapa de la niñez lo cual es relevante en la ciencia de nutrición y dietética.

Desde el punto de vista metodológico, se refuerza en la importancia que tiene el paradigma usado en la temática estudiada, pues este permite percibir la realidad de forma objetiva, buscando generar más conocimientos que ayudan en el desarrollo del conocimiento y de la ciencia. El presente estudio y su realización refuerzan la importancia que tiene el método científico y el uso de las teorías brindadas por autores dentro de la historia del conocimiento y su función.

La generalidad en la aplicación de resultados permite estudiar otros entornos similares al del estudio y contrastar las variables de investigación planteadas. Generando un llamado a la acción por parte de organizaciones destinadas a ofrecer protección y promover bienestar a poblaciones vulnerables, fomentando el desarrollo humano y el crecimiento integral en los niños.

Es de relevancia académica entender que los hábitos alimentarios y la actividad física repercuten directamente sobre la salud de los niños. Los resultados de esta investigación tendrán un impacto en el estudio de la alimentación y nutrición infantil; el análisis y la interpretación de resultados afianzan los aspectos teóricos sobre los hábitos alimentarios construidos durante el tiempo. La presente investigación aporta también en la construcción de herramientas nutricionales por parte de las carreras de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Por lo tanto, el presente estudio podría servir como guía académica para los estudiantes de la UNIB.E, específicamente para quienes se encuentran forjando su estudio en el campo de la salud y nutrición. La nueva información y los resultados descritos pueden ser una base para futuras investigaciones, guías o aportes por parte de los estudiantes; incrementado el beneficio teórico y práctico dentro de la ciencia de Nutrición y Dietética. Por ello, dicha investigación contribuye a incrementar de forma positiva y relevante en la nutrición y dietética, porque parte de la aplicación de

conocimientos teóricos adquiridos durante el transcurso de estudio académico, a la práctica en el campo seleccionado.

En concordancia con lo descrito, el presente estudio corresponde a la línea de investigación de la UNIB.E de Salud y Desarrollo humano integral mediante el análisis los hábitos alimentarios enfocados en la poblacional que comprende la situación nutricional de poblaciones vulnerables.

Alcance de la Investigación

El presente estudio se realiza en la parroquia San José de Minas en Pichincha. Esta investigación se centra en analizar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023. De esta manera se busca describir los hábitos alimentarios y la actividad física de los niños y niñas según la realidad de alimentación que mantienen.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Para comprender en que consiste el marco teórico se debe tomar en cuenta que según Arias (2016) “Es el producto de la revisión documental–bibliográfica, y consiste en una recopilación de ideas, posturas de autores, conceptos y definiciones, que sirven de base a la investigación por realizar” (pág. 106). En el presente capítulo del estudio se presentan los resultados de la recopilación de diferentes documentos, teorías, autores y estudios que permiten sustentar el proceso de investigación en función de cada una de las variables que se presentan, el mismo se compone por antecedentes, bases teóricas y bases legales.

Antecedentes de la investigación

Para el desarrollo de este epígrafe del trabajo es necesario comprender que los antecedentes según Arias (2016) son:

Los estudios previos: trabajos y tesis de grado, trabajos de ascenso, artículos e informes científicos relacionados con el problema planteado, es decir, investigaciones realizadas anteriormente y que guardan alguna vinculación con nuestro proyecto, por lo que no deben confundirse con la historia del objeto en cuestión. Los antecedentes reflejan los avances y el estado actual del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplo para futuras generaciones. (pág. 106)

Lo cual demuestra que es fundamental basarse en estudios previos que tengan una estrecha relación con el presente trabajo de titulación para avanzar correctamente con el estudio y la investigación.

A nivel internacional, como primer estudio se seleccionó un artículo científico elaborado por Santiago, y otros (2021), en España, titulado “Asociación entre las actitudes de los padres hacia la dieta de sus hijos y los hábitos alimentarios reales de los niños: el proyecto SENDO”, cuyo objetivo principal fue evaluar la influencia de las actitudes de los padres en los hábitos alimentarios de sus hijos (entre 4 y 7 años) participantes en el proyecto Seguimiento del Niño para un Desarrollo Óptimo (SENDO). Este es un estudio descriptivo longitudinal, en el cual se analizaron según criterios de exclusión la selección de diferentes artículos, ya que es un artículo de revisión, donde se usaron dos índices diferentes para medir la información sobre las actitudes alimentarias de los padres (0 a 8 puntos) y los hábitos alimentarios de los niños (0 a 19 puntos). Toda la información fue recopilada mediante un cuestionario

online completado por los padres, se utilizaron ecuaciones de estimación generalizada e intervalos de confianza del 95% para los hábitos alimentarios saludables de los niños, asociados con las actitudes alimentarias de los padres, además, emplearon ecuaciones de estimación generalizada (GEE) para tener en cuenta la correlación intra - grupo entre hermanos. Los resultados se basaron en puntuaciones, las más altas reflejaban actitudes y hábitos más saludables, respectivamente. Se incluyeron 423 niños en edad preescolar (52,3 % varones, edad media 5,3 años), indicando que el 56 % de los padres presentaban una alta adherencia al índice de actitudes alimentarias saludables en los progenitores, teniendo por otro lado, el 51 % de los niños hábitos alimentarios poco saludables. Concluyendo que, los niños cuyos padres estaban en la categoría más alta en el índice de actitudes paternas presentaban una mayor probabilidad de tener hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, existe una asociación directa entre las actitudes alimentarias de los padres y los hábitos alimentarios de sus hijos, demostrando la importancia que tiene la salud pública en la mejoría de los hábitos alimentarios y que las intervenciones deberían abordarse con toda la familia.

La investigación que se desarrolló en España guarda una estrecha relación con el presente trabajo de titulación, debido a que ambos abordan la variable de hábitos alimentarios en la población de niños. Las conclusiones y aportes del estudio seleccionado son herramientas que permitirán construir una investigación con referente teórico para la discusión de los resultados, esto ratifica la correlación que tienen los hábitos alimentarios sobre las actitudes que toman los padres.

A continuación, como segundo estudio se seleccionó un artículo científico realizado por Santos, y otros (2019), en Brasil, titulado “Hábitos alimentarios, estilo de vida y estreñimiento intestinal en niños de cuatro a siete años”, se planteó como objetivo principal investigar la asociación entre estreñimiento intestinal, estilo de vida y hábitos alimentarios en niños de cuatro a siete años. El método implementado fue un diseño transversal aplicado a una muestra de 152 niños de 4 a 7 años, se usaron los criterios de Roma IV para indicar el estreñimiento intestinal, el índice de masa corporal indicó la clasificación del peso. Además, se seleccionaron variables como hábitos alimentarios, consumo de agua, estilo de vida, y estreñimiento materno. Los principales resultados mostraron: que el 32,2% presentó una prevalencia de estreñimiento intestinal, del cual el 34,7% presentaba un exceso de peso. En cuanto

al estilo de vida, se seleccionaron los resultados de la actividad física como indicador obteniendo que, el 71% de los niños no practicaba actividad física regular y aproximadamente el 60% pasaba más de dos horas diarias realizando actividades sedentarias, como ver la televisión y jugar a videojuegos (actividades sedentarias). A partir de esto, se concluyó que existe una relación directa entre el estreñimiento intestinal y los hábitos no saludables, como no consumir frutas y verduras y el consumo regular de frituras.

Lo antes mencionado, guarda una amplia relación con el presente estudio debido a que intrínsecamente trabaja la actividad física dentro de la variable estilo de vida, además hace referencia a los hábitos alimentarios en la población infantil, lo que representa un aporte significativo para el desarrollo de la presente investigación ya que es una problemática de interés actual.

En este mismo orden de ideas, el tercer antecedente seleccionado fue un artículo científico creado por Aguilar, y otros (2021), en España, titulado “Efectos de la actividad física sobre la calidad de vida en niños con sobrepeso y obesidad”, el cual tuvo como objetivo determinar si un programa con actividad física y recomendaciones nutricionales puede mejorar la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en niños con sobrepeso y obesidad. El diseño de este estudio fue el de un ensayo clínico aleatorizado (ECA) se dio uso al cuestionario de calidad de vida SF-10. La muestra fue de 54 niños de 10,65 años de edad mediana con sobrepeso y obesidad, se determinaron dos grupos uno de control (CG) y un grupo de estudio (SG), los dos grupos estaban conformados por 27 niños. El grupo de control recibió durante 9 meses sesiones de nutrición teórico – práctica, por otro lado, el grupo de estudio recibió asesoramiento nutricional y la práctica de actividad física. En ambos grupos las familias participaron en talleres donde se impartían recomendaciones nutricionales. Los principales resultados describen una diferencia significativa en el porcentaje de grasa antes y después de la intervención en el grupo de estudio en comparación con los niños que no participaron en la actividad deportiva. Al aplicar el instrumento se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en los componentes físicos y mentales al final del estudio entre ambos grupos. Concluyendo que un asesoramiento nutricional junto con una intervención educativa con actividad física basada en el juego mejoró la calidad de vida de los niños con obesidad y con sobrepeso. La participación familiar es vital para que los niños mejoren

sus hábitos de vida y logren resultados favorables en la reducción del sobrepeso y la obesidad.

El trabajo antes expuesto, se considera relevante debido a que, se vincula con la variable de actividad física en la población de niños. El estudio es significativo ya que los resultados arrojados permiten tener un referente teórico en cuanto a la amplia influencia de la actividad física en la salud de los niños. Aunque trabaja con una metodología diferente es un aporte para todo el proceso investigativo.

Seguidamente, se seleccionó como cuarto antecedente un trabajo de titulación, desarrollado por Gallegos (2018), en Quito, que lleva por título “Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017”, su objetivo fue identificar la relación del estado nutricional con hábitos alimentarios y nivel socioeconómico de los hombres y mujeres en edad adulta de la población antes mencionada. Esta investigación trabajó con un enfoque cuali-cuantitativo utilizando la Encuesta de Estratificación del Nivel Socioeconómico INEC 2011, la cual se basa en puntajes que determinan el nivel socioeconómico de una familia, el tipo de investigación fue descriptiva y de campo con fundamentación bibliográfica, con corte de investigación transversal. Los resultados se basaron en una muestra de 88 personas seleccionadas según criterios de exclusión e inclusión, se determinaron 10 variables en donde se representó los grupos de alimentos cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, legumbres, grasas, dulces, refrescos y variedad. Cada variable recibió una puntuación, con un valor máximo 100, si se cumplían con las recomendaciones diarias se obtenía un puntaje entre 80 y 100 lo que supone una alimentación saludable compuesta por 6 a 11 porciones diarias de cereales, 3 a 5 porciones de verduras y hortalizas, 2 a 4 porciones de frutas, 2 a 3 porciones de lácteos, 2 a 3 porciones de carnes, 1 a 3 porciones de legumbres, 6 porciones de grasas, 3-4 porciones de azúcar y 2 refrescos azúcarados; a partir de esto se halló que el 42.05% de la población estudiada presenta una alimentación que necesita cambios, el 28% de la población tiene una alimentación poco saludable y el 30% tiene una alimentación saludable. Concluyendo que existe una deficiencia en la calidad de la dieta según los hábitos alimentarios de los pobladores de la parroquia Nambacola, así como una predilección por ciertos

alimentos que influye en la calidad de alimentación de los participantes y en su estado nutricional actual.

El antecedente descrito se asocia directamente con la variable objeto de estudio, la cual hace referencia a los hábitos alimentarios, aunque trabaja con una metodología y una población diferente, sirve como un referente teórico ya que aporta elementos conceptuales significativos con respecto al abordaje de la investigación.

Por último, el quinto estudio seleccionado es un trabajo de titulación ejecutado por Olivero (2021), en Quito, titulado “Actividad Física y Capacidad Funcional en los adultos mayores del Centro Geriátrico “Mi Amigo Divino”: Actividades Físico-Recreativas como alternativa de mejoramiento”, su objetivo fue determinar los niveles de actividad física de los adultos mayores mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) largo. Este estudio es de tipo descriptivo con dos enfoques cualitativo y cuantitativo, donde participaron 12 adultos mayores (hombres y mujeres) con edades comprendidas entre 61 a 69 años pertenecientes al Centro Geriátrico “Mi Amigo Divino”. El análisis demostró que, la mayoría de los adultos mayores no trabajan por lo que pasan la mayor parte de su tiempo realizando actividades físicas moderadas dentro de casa como cargar objetos livianos, lavar ventanas, estregar pisos y barrer la casa con un lapso de tiempo entre 30 y 60 minutos. Cabe mencionar que no tienen un buen uso de su tiempo libre y habitualmente para movilizarse optan por el uso de vehículos evitando caminar. Concluyendo que la mayoría de adultos mayores no cumplen con las recomendaciones establecidas por la OMS en cuanto a la realización de actividad física, que tienen que ver con llevar un estilo de vida activo realizando ejercicios en casa o a su vez dedicar 30 minutos de caminata diaria.

Este antecedente se relaciona estrechamente con la variable actividad física por lo que se considera un referente teórico y conceptual, aunque no trabaja con la misma metodología, ni la misma población de estudio, contribuye de forma significativa en el proceso investigativo al analizar la actividad física en una población vulnerable cuya salud es de interés social. Este antecedente permite evaluar como la actividad física y su ejecución impacta en poblaciones con distintas necesidades, para abordar integralmente en los resultados y en la discusión del proceso investigativo.

En definitiva, los estudios antes mencionados se consideran relevantes para el desarrollo de la presente investigación debido a que sustentan el estudio tomando en cuenta las variables desarrolladas, la población y la metodología. Este apartado es importante para la comprensión y mejora del desarrollo de cada una de las aristas que conforman el trabajo de investigación, debido a que sirven como una fundamentación teórica y evidencian que el tema seleccionado es de interés en la actualidad y sobre todo en la población infantil, ya que es un colectivo con necesidades diferentes a las del adulto en cuanto a su desarrollo y crecimiento.

Bases Teóricas

Según Arias (2016) “Las bases teóricas implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adaptado, para sustentar o explicar el problema planteado” (pág. 107). En la presente sección se desarrollan conceptos y definiciones clave relacionadas con el tema del estudio. El abordaje de los términos permite tener un sustento o base para la descripción de los siguientes apartados y capítulos.

Nutrición

Al referirse al concepto de nutrición Corlo & Arbonés (2009) señalan que es “El proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimenticias, lo que permite el crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo. A excepción de la ingesta del alimento, el resto del proceso es involuntario” (pág. 2). Este criterio indica que la nutrición es un proceso importante que lleva a cabo procesos metabólicos y que su vez se correlaciona con la alimentación.

Nutrientes

Al referirse al concepto de nutrientes se debe tomar en cuenta que “Son sustancias químicas integrantes de los distintos alimentos, útiles para el metabolismo orgánico y que se corresponden con proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua” (Gay, 2017, pág. 14). Estas sustancias se encuentran en los alimentos y son indispensables para vivir.

Para contrastar lo descrito, según MedlinePlus (2021) “Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. La buena nutrición es importante, sin importar su edad” (pág. 1). En este sentido adquirir nutrientes mediante alimentación es trascendental en cualquier etapa del ciclo de vida.

Del mismo modo, para Corlo & Arbonés (2009) los nutrientes:

Son componentes de los alimentos a partir de los cuales el organismo es capaz de desempeñar las funciones de crecimiento, reparación tisular y reproducción y puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, así como regular estas funciones. Se clasifican de acuerdo con la cantidad presente en el cuerpo, su composición química y esencialidad. (pág. 2)

Este concepto muestra la relevancia de los nutrientes para el ser humano en cuanto al aporte que tienen en las funciones fisiológicas indispensables para vivir.

Los nutrientes son fundamentales y considerados esenciales ya que solo pueden adquirirse a través de la alimentación diaria. Estos cumplen funciones importantes en el cuerpo como brindar energía (carbohidratos y grasas), apoyar en la estructura (grasas, proteínas, minerales) y ser reguladores metabólicos (proteínas, minerales y vitaminas). Además, los nutrientes se clasifican de acuerdo a la función que realizan en el metabolismo del cuerpo, dentro de estas funciones están los nutrientes reguladores (vitaminas y minerales), energéticos (carbohidratos), plásticos o formadores (proteínas), líquidos se toma en cuenta el agua ya que participa en funciones importantes del organismo (Gay, 2017).

Macronutrientes

Hidratos de Carbono

Son los denominados glúcidos o carbohidratos, desempeñando un papel crucial como la principal fuente de energía en el cuerpo y, en consecuencia, desempeñan una función de vital importancia en el organismo. Se recomienda que las personas obtengan entre el 45% y el 65% de sus calorías diarias de fuentes de carbohidratos. No obstante, es esencial tener en cuenta que este valor puede cambiar según sus requisitos calóricos individuales y consideraciones de salud. Optimizar la ingesta de carbohidratos es fundamental para satisfacer de manera precisa las demandas individuales de energía (National Library of Medicine, 2021).

Los carbohidratos más sencillos son los azúcares simples también conocidos como monosacáridos, estos una vez ingeridos pasan a ser absorbidos por el organismo y se transforman en sustancias más simples, que aportarán con energía para el cuerpo. Los monosacáridos más comunes son la glucosa, galactosa y fructosa. También están presentes los disacáridos y polisacáridos. Los disacáridos están compuestos por monosacáridos y los polisacáridos son más complejos, suelen ser insolubles, entre los cuales se encuentra la celulosa y el almidón que se encuentra en granos cereales (Martinez & Pedrón , 2016).

Los carbohidratos complejos son moléculas más grandes y estructuralmente más complejas que los carbohidratos simples. Están formados por cadenas largas de monosacáridos, que se descomponen más lentamente en el cuerpo, lo que proporciona una liberación de energía gradual y sostenida. Estas cadenas largas pueden ser lineales o ramificadas, ya menudo se encuentran en alimentos ricos en fibra y nutrientes. Los carbohidratos complejos son una fuente importante de energía para el cuerpo y también proporcionan fibra dietética, que es esencial para una digestión saludable y pueden ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre estables (Martinez & Pedrón , 2016).

Proteínas

Las proteínas son parte de los macronutrientes, dentro de su estructura contienen oxígeno, hidrógeno, carbono. Son importantes para la reparación de tejidos y para el crecimiento. Son parte de los órganos y músculos en mayor proporción constituyendo ser el principal componente estructural de tejidos y células. Estos componentes además de liberar energía, tienen su principal función como constituyentes esenciales de las células. Recibir una adecuada cantidad de proteínas desde la niñez permite mantener un correcto crecimiento, reparación y desarrollo corporal (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2002). La descomposición y formación de proteínas conlleva una eliminación diaria neta de nitrógeno, principalmente en forma de urea, que es comparable a alrededor de 35-55 g de proteína. Cuando la cantidad de proteína ingerida en la dieta compensa estas pérdidas, se establece un estado de equilibrio nitrogenado en el organismo (Acosta & Hernández, 2021).

Lípidos

Son parte de la estructura de las células dando protección a vitales órganos, son conocidos también como grasas y aceites. Se consideran esenciales porque deben adquirirse mediante la dieta, tiene una función importante en el desarrollo cerebral, en la absorción de vitaminas A, D, E, K; y en funciones hormonales. Generalmente son clasificadas según su composición química en: grasas poliinsaturadas, saturadas, insaturadas (Dirección General de Personal Dirección de los Cendi y Jardín de niños Coordinación de Nutrición, 2021). Con el fin de prevenir un incremento poco saludable de peso, se recomienda que la proporción de grasas en la ingesta calórica total no exceda el 30%; se debe limitar las grasas saturadas a menos del 10% de sus calorías diarias (Organización Mundial de la Salud , 2018).

Micronutrientes

Vitaminas

Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos en pequeñas cantidades, que son necesarias para el metabolismo. Su carencia está asociada a la aparición de enfermedades. Se agrupan en forma conjunta ya que todas tienen funciones vitales en la alimentación diaria. Las vitaminas más comunes son la A, B12 (parte del complejo B), C, D, K, E (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2002). Las vitaminas que se disuelven en grasas y se almacenan en el hígado, tejido graso y músculos del cuerpo son conocidas como vitaminas liposolubles. Estas incluyen las vitaminas A, D, E y K. Estas vitaminas son más eficientemente absorbidas por el cuerpo cuando se ingieren junto con grasas en la dieta. Por otro lado, las vitaminas solubles en agua no se almacenan en el cuerpo. Hay nueve vitaminas solubles en agua, entre ellas la vitamina C y todas las vitaminas del complejo B. Cualquier exceso de estas vitaminas se elimina del cuerpo a través de la orina. Es importante consumir estas vitaminas de manera regular para prevenir deficiencias en el organismo. Sin embargo, la vitamina B12 es una excepción, ya que puede ser almacenada en el hígado durante largos períodos de tiempo (López, Fernandez, Martinez, & Marina, 2021).

Minerales

Se trata de sustancias inorgánicas esenciales que cumplen con funciones estructurales y reguladoras en el organismo. Son micronutrientes que deben ser

adquiridos mediante la dieta. Varios de ellos están disueltos en el organismo como el calcio. Tienen una variedad de funciones, que tienen que ver con la regulación de varios procesos del metabolismo y de diversos tejidos (Martínez & Pedrón, 2016).

Agua

El agua cumple un papel importante en el mantenimiento de la salud ya que, es la base de los líquidos corporales, está compuesta por una combinación de hidrógeno y oxígeno. Es indispensable para la existencia del ser humano ya que actúa como lubricante, es un componente líquido que rodea las articulaciones y la saliva. Todas las células y órganos necesitan de agua para ejercer sus funciones en el organismo. El agua favorece la movilización de los alimentos a través de los intestinos, regula la temperatura corporal y participan en procesos metabólicos. La ingesta de referencia para el consumo de agua es de (2.7 a 3.7 litros) por día en adultos, pero su consumo dependerá de la necesidad individual de cada individuo (MedlinePlus, 2021). El agua se encuentra en todos los alimentos, pero en diferente cantidad, al ser potable es apta para el consumo debe ser inocua, inodora e incolora (Alvariñas, Antonucci, Burlando, Calvagno, & Carduz, 2020).

Alimentación

Para comprender qué es la alimentación se debe tomar en cuenta que según Carbajal (2018) “Es un proceso voluntario y consciente donde se selecciona, prepara e ingiere alimentos dependiendo del aprendizaje, la disponibilidad, los factores culturales, económicos y sociales etc.” (pág. 2). Como se puede analizar, el concepto de alimentación al ser educable y voluntario tiene una correlación con la prevalencia de buenos hábitos alimentarios.

La alimentación tiene que ver con un proceso que va más allá del consumo “Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades. La comida da placer y contribuye cotidianamente a iniciar y mantener relaciones personales, (...) a expresar la individualidad, el sentido de pertenencia, el amor y el cariño” (Bandeira, Vodanovich, Berri, & de León, 2016, pág. 13). Es evidente que ver a la alimentación como los autores lo describen es una forma de profundizar en la importancia que tiene la misma para unir vínculos.

Según Gómez, y otros (2011) se define como alimentación saludable a “aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud” (pág. 18). Dejando clara la influencia de la alimentación saludable en diferentes situaciones donde se busca adquirir suficientes alimentos para cubrir con los requerimientos nutricionales.

Para que la alimentación sea completa y saludable en la niñez se debe tomar en cuenta que según el Ministerio de Educación (2021) tener una buena alimentación:

Es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños, ya que reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de gran parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes). (pág. 5)

Por lo tanto, este apartado evidencia el papel que tiene la buena alimentación para el desarrollo de los niños, y la disminución de factores de riesgo asociados a enfermedades.

Alimento

Para comprender que son los alimentos Corlo & Arbonés (2009) mencionan que:

Son todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana, como fruitivos o como productos dietéticos, en casos especiales de alimentación humana. (pág. 2)

El concepto manifestado por los autores refleja la relación del alimento y sus características con la nutrición humana.

Es por eso que, dentro del proceso investigativo se debe tomar en cuenta que, un alimento es un producto o sustancia de cualquier naturaleza (sólido, líquido, de origen animal o vegetal, transformado o natural) que al ser ingerido aporta sustancias asimilables que tienen una función nutritiva en el organismo, cuyos componentes pueden ser esenciales y no esenciales. Al ser ingeridos los alimentos aportan energía, apoyan en crecimiento, en la regulación de procesos del cuerpo y proporcionan palatabilidad y placer al comensal (Carbajal, 2018).

Grupos de Alimentos

Cereales, sus derivados y legumbres secas

Los cereales son granos o semillas que se encuentran encerradas por membranas de celulosa resistentes. Para ser consumidos deben encontrarse libres de materias terrosas, productos extraños, libres de impurezas, es decir, deben permanecer en perfecto estado. Los derivados de los cereales son las harinas, se trata de alimentos que han pasado por un estado de molienda de su grano. Las legumbres pertenecen a la familia de las leguminosas, se trata semillas secas como las habichuelas, frijoles, judías, lentejas, garbanzos, agua, guisantes, soja. Este grupo de alimentos proporciona energía ya que son fuente de carbohidratos complejos. Además, aportan con proteínas (las legumbres en doble cantidad que los cereales), este grupo de alimentos también aporta fibra, minerales como el hierro, fósforo, calcio y vitaminas del complejo B (Alvariñas, Antonucci, Burlando, Calvagno, & Carduz, 2020).

Hortalizas, verduras y frutas

La hortaliza es la planta herbácea, la verdura es la parte comestible de las plantas, los tubérculos son las raíces de diferentes vegetales, las frutas proceden de la fructificación de una planta, es el producto maduro apto para el consumo. Este grupo de alimentos aporta minerales, vitaminas y fibra, nutrientes necesarios para mantener un correcto estado nutricional en los seres humanos (Astiasarán, Lasheras, Ariño , & Martinez, 2003).

Leche y derivados

Son alimentos que se obtienen de los mamíferos como subproductos o derivados, estos poseen proteínas de alto biológico, nutrientes importantes en las diferentes etapas de desarrollo y crecimiento. La leche es una fuente de lactosa enriquecida con grasas que contienen una fuente importante de energía. Además, es la principal fuente de calcio para el organismo humano, siendo también una rica fuente de vitaminas D, A, ácido fólico y riboflavina. Un producto derivado de la leche es el yogurt, obtenido mediante la acción de bacterias lácticas en un proceso de acidificación. Estas bacterias lácticas no solo transforman la leche, sino que también contribuyen al bienestar del organismo al proporcionar probióticos mejoras. Otro derivado lácteo es el queso, que se adquiere al coagular la leche y separar el suero desprendido, este

subproducto también es rico en proteínas (Astiasarán, Lasheras, Ariño , & Martínez, 2003).

Carnes y huevos

Es la porción comestible de los músculos de mamíferos y aves que resulta adecuada para el consumo humano. Son una excelente fuente de proteínas de alta calidad, y el nivel de contenido graso varía según el tipo de carne en cuestión. Además, contiene una variedad de vitaminas pertenecientes al grupo B, siendo el hierro el mineral distintivo en su composición, además de resaltar la presencia significativa de zinc. Con respecto a los pescados, estos carecen de glúcidos, poseen proteínas, lípidos y cantidades pequeñas de sales minerales y vitaminas. Los huevos son la fuente de proteína más completa de los alimentos, el contenido nutricional variará de acuerdo al peso del huevo entero, posee una excelente calidad nutritiva debido al perfecto equilibrio de los aminoácidos esenciales (Astiasarán, Lasheras, Ariño , & Martínez, 2003).

Aceites y grasas

Los aceites alimenticios se extraen de semillas y frutos a través de distintos procesos que las caracterizan, las grasas pueden ser de origen vegetal o animal. Ambos alimentos pueden ser modificados por procesos de hidrogenación. Las grasas y aceites almacenan energía, aportan vitaminas A, D, E, K, y brindan ácidos grasos esenciales que se deben adquirir mediante la dieta diaria (Alvariñas, Antonucci, Burlando, Calvagno, & Carduz, 2020).

Se estima que entre un 30% y un 35% de la energía total necesaria para llevar a cabo las actividades diarias debe ser suministrada por los ácidos grasos, distribuida adecuadamente en sus variantes saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Por consiguiente, es esencial consumir cantidades adecuadas de aceites que contengan ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), teniendo en cuenta la proporción en la que se ingieren. De esta manera, la ingesta regular de ácidos grasos omega 3 desempeña un papel crucial en la prevención de afecciones cardiovasculares, ya que su consumo habitual conlleva a la reducción de niveles de colesterol, triglicéridos, presión arterial, riesgo de trombosis, arritmias y muerte súbita.

Por otro lado, es importante evitar los aceites derivados de ácidos grasos trans. La incorporación de grasas trans en la dieta está relacionada con el aumento de peso, la resistencia a la insulina y la posibilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer, especialmente cáncer de mama y próstata (Aires, Capdevila, & Segundo, 2015).

Azúcares y productos azucarados

El azúcar refinado destaca como el más común debido a su capacidad de proporcionar energía, aunque su proceso de refinamiento es bastante extenso, lo que resulta en la eliminación de cualquier contenido nutricional. Está compuesto únicamente por sacarosa, y su consumo excesivo conlleva riesgos de obesidad, sobrepeso y enfermedades relacionadas. A pesar de su alta densidad calórica, carece de micronutrientes esenciales como vitaminas y minerales, lo que limita su valor nutritivo. Otro producto azucarado es la miel, que contiene una combinación de sacarosa y fructosa. Aunque ofrece un sabor dulce característico, su alto aporte calórico y bajo contenido nutricional requiere una moderación en su consumo (Astiasarán, Lasheras, Ariño, & Martínez, 2003).

Alimentos Ultra procesados

Según la Organización Panamericana de la Salud (2019) los alimentos ultra procesados “son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados” (pág. 1). Todo esto debido al alto contenido de azúcares libres, grasas saturadas, un bajo contenido de proteína, fibra alimentaria, minerales; comparado con productos mínimamente procesados.

Bollería Industrial

Con respecto a la bollería industrial la Fundación Española de la Nutrición (2013) menciona que estos alimentos “son preparados alimenticios compuestos por harinas, grasas de distinta procedencia (mantequillas, margarinas, aceites vegetales, grasas hidrogenadas, etc.) y azúcar (...) a la que se han añadido o no otros alimentos, complementos y/o aditivos autorizados” (pág. 1). Además, estos productos se caracterizan por su carácter perecedero y por sus perfectas condiciones de consumo.

Formas de preparación

Existen diferentes métodos y formas de preparación de los alimentos. Los principales métodos de cocción son:

- Al horno. - el aire es el medio de transferencia del calor
- A la parrilla. - el calor se transfiere a través del aire libre rodeando al alimento
- Al grill. -se debe dar la vuelta a los alimentos para dorar ambas superficies
- A la plancha. - la cocción se da por conducción y convección en la parte interna y externa del alimento
- Salteado. - en este método no se usan elementos grasos
- Baño maría y cocción al vacío. -se mezclan las materias primas con condimentos aromáticos introduciéndolos en bolsas especiales (Noguera & Gigante, 2018).

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios según la Fundación Española de la Nutrición (2014) “Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios” (pág. 1). El concepto dado por el autor, evidencia el conjunto de aspectos englobados por los hábitos alimentarios y su desarrollo.

Para comprender, que son los hábitos alimentarios sanos se debe considerar que, según Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz, & Guerra (2018):

Son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, influidos por la disponibilidad y acceso de éstos y el nivel de educación alimentaria; y deben comenzarse en los primeros años de vida. Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos y conductas alimentarias de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con la escuela (principalmente profesores) que juegan un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables. (pág. 1)

Este concepto permite observar que los factores que rodean a un individuo ocupan un papel importante para construir sus hábitos alimentarios.

Las pautas y hábitos alimentarios se empiezan a establecer desde muy temprana edad, se adoptan desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) para irse consolidando antes de finalizar la primera década de la vida, y

persistir en la edad adulta. Por esta razón todo lo aprendido en la niñez no se modifica mucho en los años siguientes, pues la familia es un agente que interviene en la adopción y mantenimiento de los hábitos representando un modelo de conducta y dieta aprendido por los niños (Moreno & Galiano, 2015).

Factores de influencia en la construcción de hábitos alimentarios

En la niñez la familia no es el único agente de influencia sino también la escuela y los medios de comunicación. En el seno familiar se adoptan las costumbres y conductas observadas e imitadas que a su vez están condicionadas por factores como la economía, el tiempo para cocinar, patrones de consumo (alcohol y tabaco), conductas de los padres y falta de dedicación. Los medios de comunicación mediante la publicidad promueven el consumo alimentario (no necesariamente saludable) destinado a los niños que son más susceptibles de convencer. La escuela es el ambiente en donde el escolar se enfrenta a nuevos alimentos (en varias ocasiones no saludables), el comedor escolar también influye en el consumo de diferentes alimentos en los niños. Por lo tanto, el ambiente educativo es un agente clave para mantener hábitos alimentarios saludables (Macias, Gordillo , & Camacho, 2012).

En definitiva, “los hábitos alimentarios de los escolares representan una oportunidad para identificar conductas, mismas que puedan generar factores de riesgo para el desarrollo de complicaciones relacionadas con la nutrición inadecuada desde edades tempranas” (Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz, & Guerra, 2018, pág. 1). Lo que evidencia que en este apartado la educación para la salud tiene un papel fundamental.

Conducta alimentaria

La conducta alimentaria es definida como “el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos (...) los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social” (Oyarce, Valladares, Elizondo, & Obregón, 2016, pág. 1). Dentro de este contexto, existe una influencia directa con la imitación, el estatus social, la disponibilidad de los alimentos y las tradiciones. Para evaluar la conducta alimentaria se toman en cuenta dos dimensiones que son: el inicio de la alimentación y el término de la alimentación; ambas dimensiones incluyen mecanismos de hambre y saciedad (Oyarce, Valladares, Elizondo, & Obregón, 2016).

Comedor Emocional

El Comedor Emocional (CE) “es aquel individuo que no es capaz de llevar a cabo estrategias de afrontamiento adecuadas ante las distintas emociones, lo cual repercute en su alimentación” (Fernández, 2014, pág. 11). Siendo prevalente el consumo de alimentos como una herramienta de consuelo, usada para lidiar con emociones negativas.

Alimentación y nutrición en la niñez

Es muy importante diferenciar las características de las necesidades nutricionales en las etapas de la infancia, ya que en cada una de ellas el crecimiento y la maduración se presentarán de distinta forma (Moreno & Galiano, 2015). Durante las etapas iniciales de la vida, el ritmo de crecimiento es rápido y se requieren más calorías para satisfacer las necesidades del cuerpo. En la etapa escolar, de acuerdo con Moreno & Galiano (2015), se observa un crecimiento longitudinal más lento, alrededor de 5-6 cm por año, y un aumento de peso de aproximadamente 3-3,5 kg anual. Al mismo tiempo, continúa la maduración de órganos y sistemas. Además, se desarrollan habilidades fundamentales como lectura, escritura, operaciones matemáticas y la adquisición progresiva de conocimientos (pág. 2). Por ello las necesidades nutricionales son específicas para esta etapa contribuyendo en el crecimiento y en el desarrollo de nuevas habilidades.

Las necesidades reales del niño deben ser repartidas de la siguiente forma: 25% de calorías en el desayuno, 30% en el medio día, 15 – 20% en la merienda, y en la cena 25 – 30%. El desayuno del infante es importante para que pueda rendir adecuadamente en la escuela y no necesite de alimentos superfluos e industrializados en la hora del recreo. Con respecto a los alimentos consumidos con frecuencia durante la hora del recreo, los más frecuentes son 51% de dulces y golosinas (alimentos industrializados), 36% de productos caseros (bocadillos y frutas), 19% corresponde al grupo de niños que no consumen ningún alimento (Moreno & Galiano, 2015).

Requerimiento nutricional y calórico en la niñez

Los requerimientos de energía y nutrientes están basados en el grado de actividad física y las necesidades basales las cuales varían a partir de esta edad, por ello según

Moreno & Galiano (2015) “Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico” (pág. 3). Ambos autores resaltan en que las necesidades nutricionales y kilo-calóricas en la niñez estarán condicionadas por varios factores que involucran su desarrollo y crecimiento.

Una dieta en la niñez se caracteriza por ser más estable (que en edades inferiores), ya que se pasa a un crecimiento lineal que es de 5 a 6 cm por año, al aumentar la práctica deportiva hay un mayor gasto calórico, por lo tanto, un aumento de la ingesta alimentaria. Dentro de los requerimientos del escolar la energía que necesita como referencia es de 2.000 kcal (70 kcal/kg peso/día), 50-60% de carbohidratos (principalmente complejos y menos de 10 % de refinados), 10-15% de proteínas de alta calidad y 30-35% de grasas, con equilibrio entre las grasas animales y vegetales. Con respecto a la distribución dietética los alimentos deben estar repartidos de la siguiente forma: desayuno 25%, almuerzo 30%, media tarde 15% y cena 30% (Peña, 2010).

Con respecto al consumo agua en la niñez según Ávila, Aedo, Levin, Bourgues, & Barquera (2012) se recomienda la ingesta de “2.2 L/día en alimentos y 1.6 L/día como agua; 1.9 L/día en alimentos y 1.4 L/día como agua, para las niñas . El consumo de agua variará según el nivel actividad física, el tipo de dieta, y el clima” (pág. 3). Los autores priorizan en el consumo de agua y exponen valores de referencia, enfocando su estudio en la disminución de consumo de bebidas azucaradas y en el aumento de agua pura.

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2021) menciona que la actividad física es “Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía” (pág. 1). Para comprender el papel de la actividad física en la salud, se debe considerar que según Perea, y otros (2019) practicar la misma “Es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida mediante la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales” (pág. 1). Demostrando su indispensable papel dentro del mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Actividad física en la niñez

Algo fundamental en la vida del ser humano, es la actividad física, especialmente en la niñez, debido a que previene el riesgo de sufrir enfermedades e influye positivamente en la realización de actividades. Promover la práctica de actividad física desde edades tempranas favorece en la adopción de un estilo de vida saludable (Cervantes, Amador , & Arrazola, 2017).

A nivel escolar es una práctica que se ha establecido dentro de los espacios educativos es así que según Rodríguez, y otros (2020):

La actividad física que se desarrolla en las clases de educación física son un espacio ideal para promover buenas prácticas que conduzcan a mejorar la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios. El estudio del rol de la escuela, los profesores, su interacción con los niños y adolescentes, entre otros actores como padres, familias y medio social, es fundamental para optimizar el proceso docente educativo. (pág. 1)

Por este motivo, implementar esta práctica es fundamental para fomentar un mejor estilo de vida desde edades tempranas ya que trae varios beneficios que aportan en el desarrollo integral del niño (a).

Beneficios de la actividad física en la niñez

La actividad física en la niñez ayuda a mantener el equilibrio de energía, prevenir el sobrepeso y la obesidad, tiene un rol importante en la promoción del crecimiento, en el desarrollo músculo - esquelético y cardiovascular. Además, se reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes tipo II, entre otras patologías. Participa en el bienestar psicológico y en la mejora de la salud mental mediante la reducción de ansiedad y estrés. Adicionalmente, mejora el desempeño escolar, las funciones cognitivas, y el alto desarrollo de cualidades y competencias de liderazgo, comunicación, cooperación, disciplina, memoria, concentración, trabajo en equipo (Rodríguez, y otros, 2020).

Realizar actividad física es una excelente estrategia, ya que favorecerá la calidad de vida de las personas y su bienestar. Los patrones de actividad física y el grado de condición física que posee un individuo le permiten mejorar su autoestima, auto concepto, ansiedad, depresión y trastornos de pánico. Por ello, se debe promover la realización de actividad física en los niños en edad escolar y adolescente, como una actividad extraescolar para asegurar un buen estado de salud e identificar factores de riesgo (Rosa, 2018).

Tipo de actividad física en la niñez

Algunos parámetros importantes a considerar dentro de la actividad física en la niñez es el ejercicio aeróbico en donde se recomienda “15’ de alta intensidad/día o \geq 60’ cinco veces/semana), ejercicio muscular (dos o tres veces/semana, especialmente del tren inferior) y de amplitud de movimiento (movilidad articular y flexibilidad)” (Rosa, 2018, pág. 9). El autor refiere la importancia del ejercicio físico y la relación que este tiene con la condición física del individuo.

Se han propuesto varias recomendaciones en cuanto a la realización de actividad física en la niñez, dentro de las principales destaca actividad física aeróbica, que implica el uso de músculos, la cual debe ser practicada en un período considerado de tiempo, algunos ejemplos de esta actividad son actividades como bailar, correr, saltar, nadar. Los niños deben tener episodios breves de actividad física que vaya de moderada a intensa alternando con actividades ligeras o de descanso a lo largo del día, esta actividad debería tener 60 minutos de duración. En cuanto las actividades físicas cuya función sea fortalecer los músculos y los huesos, se deberán practicar por lo menos 3 días a la semana. Con respecto a programas de levantamiento de peso, estos no están contraindicados siempre y cuando sean seguros, correctamente supervisados y ejecutados. Usualmente los niños logran tener músculos y huesos fuertes solamente con realizar ejercicios aeróbicos (Mary & Galvin, 2019).

Inactividad física

Se define como inactividad física a la realización insuficiente de actividad física ya sea vigorosa o moderada, sin llegar a cumplir con las recomendaciones actuales dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cada grupo de edad (\geq 150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana) (Cristi, y otros, 2015). El gasto de energía producido por cada tipo de actividad física, se clasifica en actividad física ligera (caminata ligera), actividad física moderada (caminar rápido) y actividad física intensa o vigorosa (correr), la inactividad física esta caracterizada por la falta de realización de ejercicio físico (Alós & Puig, 2022).

Relación entre alimentación y actividad física en la niñez

La actividad física y la alimentación tiene una influencia directa sobre la salud ya sea en forma separada o combinada. La falta de actividad física junto con una

alimentación desequilibrada da lugar a enfermedades degenerativas como la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad. La actividad física por sí sola aporta beneficios independientes de la alimentación, siendo una herramienta esencial para mejorar la salud física y mental de las personas (Carcamo & Mena, 2006). Es fundamental conocer que “a menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en diversos sectores como la salud, agricultura, educación etc. (...)” (Organización Mundial de la Salud, 2021, pág. 1). Lo que permite reconocer que para favorecer a la salud ambas variables deben ser tomadas en cuenta, por la influencia directa que poseen en los niños.

Fundamentación Legal

Con respecto a las bases legales Pérez (2009) refiere que “Es el conjunto de leyes, reglamentos, normas, decretos, etc., que establecen el basamento jurídico sobre el cual se sustenta la investigación” (pág. 65). El concepto expresado por el autor permite observar la necesidad de plasmar leyes, reglamentos y normas en las investigaciones cuyo tema lo amerite.

Es necesario plantear la fundamentación legal dentro del presente trabajo investigativo por lo cual, la Constitución de la República del Ecuador (2008) en el capítulo VII que refiere a la Salud específicamente en su artículo 32 que reza “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos (...)” por lo que, apoya la presente investigación debido a que, es una herramienta que debe utilizar el Estado para garantizar la salud como un derecho.

De igual forma, dentro de la Constitución de la República del Ecuador (2008) en la sección V del Capítulo III que refiere Niñas, niños y adolescentes específicamente en su artículo 45 segundo párrafo que expone “Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición (...)” de modo que, sustenta el presente estudio ya que, apoya a la selección de la población objeto de estudio que son niños, lo cual permite

que este artículo funcione como una herramienta para garantizar que el Estado cumpla con lo expuesto para que cada niño, niña y adolescente pueda ser atendido y goce de una buena salud y nutrición.

Ahora bien, la Constitución de la República del Ecuador (2008) en la Sección I del capítulo II Derechos del Buen Vivir llamado Agua y Alimentación artículo 13 menciona que “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”. Lo dicho anteriormente respalda el trabajo investigativo ya que, independientemente de la colectividad o asentamiento al que pertenezca un ciudadano ecuatoriano, es su derecho acceder a alimentos sanos para enfrentar el hambre y sus consecuencias.

En este mismo orden de ideas, se tomó en cuenta el Código de la niñez y Adolescencia (2002) capítulo II que refiere Derechos de Supervivencia específicamente en su artículo 26 Derecho a una vida digna que reza “Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna (...). Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud (...)”. Tal como se observa, este apartado apoya la presente investigación ya que, permite evidenciar como es el proceso de alimentación en la población objeto de estudio, para que, a partir de lo analizado el Estado tome medidas al respecto.

Del mismo modo, el Código de la niñez y Adolescencia (2002) capítulo II que refiere Derechos de Supervivencia específicamente en su artículo 27 Derecho a la salud que menciona “los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable; a información sobre su estado de salud (...)”. En tal sentido, se aplica esta mención como un sustento para el trabajo investigativo, ya que demuestra la relevancia que tiene el tema de estudio al analizar la forma en como los niños se han alimentado y como esto beneficia o afecta su salud; siendo una herramienta de protección integral que el Estado debe aplicar para garantizar el cumplimiento del presente derecho, mediante el apoyo a programas de salud e implementación de educación nutricional.

Por último, el Código de Ética de la Investigación de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (2017) en el capítulo IV, artículo 14 que refiere a la investigación con personas, grupos étnicos y socio-culturales el cual menciona que:

El investigador tiene deberes como: Proteger los derechos, la integridad y el bienestar de los individuos que son partícipes en la investigación (...), solicitar y conseguir el consentimiento voluntario expreso e informado de las personas que integrarán la investigación o en su defecto de sus representantes o responsables. El consentimiento tanto expreso e informado deberá ser manifestado en un documento (...); la participación de las personas involucradas en los proyectos de investigación debe ser de forma libre y voluntaria.

Este es un apartado que sustenta el presente estudio ya que, se trabajará con una población de niños, por lo que es oportuno solicitar el consentimiento de los padres o cuidadores antes de empezar con el proceso investigativo, considerando los deberes del investigador dentro de la UNIB-E con respecto a los principios éticos que se deben llevar a cabo.

A modo de cierre, las bases legales mencionadas se consideran trascendentales para el sustento de la presente investigación puesto que, respaldan el estudio tomando en consideración normas, derechos, libertades y obligaciones de los ciudadanos y el Estado. Este apartado es fundamental para el desarrollo de todos los aspectos nutricionales que se llevarán a cabo en el estudio y la población infantil, proyectando la investigación bajo el amparo de las leyes, la protección y el cumplimiento de las distintas normativas, para que se practique el avance del conocimiento bajo principios éticos, que generen progreso en la sociedad sin causar daño a la población de estudio y al investigador.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Según Arias (2016) “Lo metodología del proyecto incluye el tipo o tipos de investigación, los técnicos y los instrumentos que serán utilizados para llevar o cabo la indagación. Es el "cómo" se realizará el estudio para responder al problema planteado” (pág. 110). En el presente apartado, se toma en consideración cada uno de los pasos metodológicos, junto con diferentes procesos y protocolos para llegar a los resultados, a través de la aplicación de técnicas de recolección de datos con el uso de instrumentos, tomando en cuenta la muestra para así finalizar con el análisis de los datos junto con la descripción de la validación y confiabilidad.

Naturaleza de la Investigación

La presente investigación se sustenta bajo las premisas onto-epistémicas del positivismo, que según Hernández, Fernandez, & Baptista (2014) “concibe la realidad en términos independientes del pensamiento del investigador, una realidad objetiva, ordenada por leyes y mecanismos de la naturaleza que poseen regularidades que se pueden explicitar” (pág. 586). Con base en lo antes mencionado, se establece que la realidad a estudiar está fundamentada bajo la neutralidad del investigador, para garantizar la objetividad. La interacción con la realidad es mediante la observación tomando en cuenta los conocimientos teóricos existentes, en cuanto a los hábitos alimentarios y la actividad física en niños de edad escolar para poder dar conclusiones fidedignas.

Seguidamente, este estudio se fundamenta en el enfoque cuantitativo que para Hernández, Fernandez , & Baptista (2014) “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (pág. 4). En la presente investigación se prioriza la medición, es decir la cuantía de las variables objeto de estudio, se distingue que no se utiliza la verificación de hipótesis, pero si se toma en consideración las bases de medición numérica para la recolección de datos y el análisis de los mismos.

Del mismo modo, la presente investigación se basa en el nivel de estudio descriptivo, el cual “Busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, Fernandez , & Baptista , 2014, pág. 98). En tal sentido, se aplica a este estudio ya que, se busca describir cada una de las variables propuestas entre ellas los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños de edad escolar (6 – 12 años) de la parroquia San José de Minas.

En lo que respecta, al diseño de estudio se utiliza el no experimental que en términos de Hernández, Fernandez , & Baptista (2014) tiene que ver con “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (pág. 152). El concepto planteado se aplica en la presente investigación ya que, no se manipula ninguna de las dos variables planteadas (hábitos alimentarios y actividad física), simplemente se observa el comportamiento de ambas en la población objeto de estudio, para ser analizadas posteriormente.

En correspondencia al estudio, esta se enmarca dentro del diseño transeccional o transversal en el cual se “Recolectan datos en un solo momento o tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, Fernandez , & Baptista , 2014, pág. 154). Lo antes expuesto, se evidencia en la investigación debido a que se recolectan los datos en un momento único, como es el primer semestre del 2023 en la parroquia San José de Minas.

En consecuencia, se configura a este estudio como una investigación tipo de campo que según Arias (2016):

Es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable o alguno, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental (pág. 31).

Este concepto indica que, para el desarrollo del análisis del presente estudio, el investigador recolecta los datos en el lugar seleccionado, en un momento único con ayuda de un cuestionario autocompletado que aborda ambas variables para ser analizadas con objetividad. Se recolectan los datos directamente de la población de estudio que son niños de 5-12 años de la parroquia San José de Minas.

Población y muestra

Según Arias (2016) la población “Es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (pág. 81). Es por ello que, la población a estudiar dentro del presente estudio son niños de 5 – 12 años de edad, pertenecientes a la parroquia San José de Minas, durante el 2023.

En este sentido, la muestra “Es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible” (Arias, 2016, pág. 83). Para la selección de la muestra se realizó un muestreo no probabilístico, de tipo causal que en términos de Arias (2016) “es un procedimiento que permite elegir arbitrariamente los elementos sin juicio o criterio establecido” (pág. 85). Los sujetos llegaron por motivación propia para ser parte del proceso, además los representantes legales llenaron el respectivo consentimiento informado, obteniéndose de esta manera un total de 29 niños.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para Hernández, Fernandez , & Baptista (2014) “Recolectar los datos implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico” (pág. 198). La presente investigación pretende analizar los hábitos alimentarios y la actividad física, por ende, la técnica que se usa es la encuesta, la cual “Se define como una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema particular, en un momento único” (Arias, 2016, pág. 72). Específicamente para el desarrollo del estudio se implementa un cuestionario como se describe a continuación.

Instrumento

El instrumento seleccionado para este estudio es el cuestionario, el cual tiene que ver con un “Conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir” (Hernández, Fernandez , & Baptista , 2014, pág. 217). Para el proceso de determinación de los hábitos alimentarios y la actividad física de este estudio se utiliza el “*Cuestionario de Hábitos de vida Saludable de Alimentación y Actividad física*

(CHVSAAF) para escolares”, diseñado por Guerrero, López, Villaseñor, & Gutiérrez (2014).

Operacionalización de la variable

Ahora bien, dentro del proceso investigativo, es fundamental operacionalizar las variables del estudio, según Arias (2016) “La variable es una característica o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios, y que es objeto de análisis medición, manipulación o control en una investigación” (pág. 57). La operacionalización de la variable “Se fundamenta en la definición conceptual y operacional de la variable (...). Existen tres cuestiones básicas respecto a las variables que deben considerarse al momento de construir un instrumento: a) la operacionalización, b) la codificación y c) establecer los niveles de medición” (Hernández, Fernandez , & Baptista , 2014, pág. 210). En relación a lo expuesto, este apartado es fundamental para determinar las características e indicadores de las variables establecidas, para ser medidos en la aplicación empírica tomando en cuenta la observación y el instrumento seleccionado.

Variable 1.- Hábitos Alimentarios

Definición Conceptual

La primera variable tiene que ver con los hábitos alimentarios, los cuales “Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (Fundación Española de la Nutrición, 2014, pág. 1). El análisis de esta variable es primordial para el cumplimiento del primer objetivo del estudio que tiene que ver con la identificación de los hábitos alimentarios en niños de edad escolar.

Definición Operacional

La construcción de hábitos alimentarios es el resultado de la transformación de las conductas y rutinas repetitivas que nacen y se construyen desde la niñez, por ello por más pequeña que sea una rutina o conducta en un escolar, su constancia y prevalencia marcarán su futuro, ya que los hábitos alimentarios en la niñez están condicionados por la forma en como los cuidadores instruyen y conducen al infante. De esta manera, prevalece una relación directa entre los hábitos alimentarios y el

consumo diario de las tres comidas principales, la ingesta de los grupos de alimentos, el consumo de agua, y de comida procesada.

Variable 1.- Actividad Física

Definición Conceptual

La segunda variable del estudio es la actividad física. Tiene que ver con “Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía, (...) además abarca el ejercicio” (Organización Mundial de la Salud, 2021, pág. 1). Dicho esto, la determinación de la actividad física en la población de estudio permite cumplir el segundo objetivo planteado en esta investigación.

Definición Operacional

En los niños de edad escolar la actividad física es el gasto energético efecto del movimiento corporal, que incluye actividades recreativas, el juego, la práctica de deportes (dentro y fuera de la escuela), caminar, correr y actividades realizadas en la hora de descanso (recreo).

Con relación a lo mencionado, se presenta el cuadro de operacionalización de las variables de la presente investigación, tomando en cuenta los objetivos planteados, estableciendo la definición conceptual, operacional, junto con los indicadores del instrumento y los ítems respectivos.

Tabla 1. Operacionalización de las Variables

Operacionalización de las Variables								
Variables	Definición Conceptual	Dimensión Operacional	Dimensión	Subdimensión	Indicador	Ítem	Cuestionario	
Hábitos alimentarios de los niños de edad escolar de la parroquia San José de Minas	Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.	La construcción de hábitos alimentarios es el resultado de la transformación de las conductas y rutinas repetitivas que nacen y se construyen desde la niñez, por ello por más pequeña que sea una rutina o conducta en un escolar, su constancia y prevalencia marcarán su futuro, ya que los hábitos alimentarios en la niñez están condicionados por la forma en como los cuidadores instruyen y conducen al infante. De esta manera, prevalece una relación directa entre los hábitos alimentarios y el consumo diario de las tres comidas principales, la ingesta de los grupos de alimentos, el consumo de agua, y de comida procesada	Hábitos Alimentarios	Consumo de productos ultra procesados y bollería industrial	Consumo de refrescos y juegos embotellados	2	“CUESTIONARIO DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (CHVSAAF) PARA ESCOLARES”	
					Consumo de leches saborizadas	3		
					Consumo de pizzas y hamburguesas	8		
					Consumo de panes y pastelitos de paquete	9		
					Consumo de golosinas y frituras	14		
					Consumo de helados, malteadas, café, chocolate	27		
					Consumo de comidas principales al día	Desayuno		6
						5 comidas al día		12
					Consumo de frutas y verduras	Consumo de frutas y verduras		5
						Consumo de al menos 2 frutas al día		18
						Si tengo hambre entre comidas como una fruta		23
					Consumo diario de agua sola	Consumo de al menos 2 verduras al día		26
						Cuando tiene sed toma agua sola		15
					Consumo de alimentos y entretenimiento	Come golosinas cuando ve TV		20
A la hora de comer ve TV	24							
Consumo de alimentos por causas emocionales	Comer cuando esta aburrido o triste	11						
	Sigue comiendo, aunque ya no tenga hambre	17						

Tabla 1. Continuación

Operacionalización de las Variables							
VARIABLES	Definición Conceptual	Dimensión Operacional	Dimensión	Subdimensión	Indicador	Ítem	Cuestionario
Actividad física de los niños de edad escolar de la parroquia San José de Minas	Es todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con el gasto de energía, abarca el ejercicio.	La actividad física es el gasto energético efecto del movimiento corporal, que incluye actividades recreativas, el juego, la práctica de deportes (dentro y fuera de la escuela), caminar, correr y actividades realizadas en la hora de descanso (recreo).	Actividad Física	Practica de actividad física o deportes	Con la familia	1	“CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (CHVSAAF) PARA ESCOLARES”
				Lugar donde practica actividad física	En el parque, jardín o patio	10	
				Practica de actividad física o deportes dentro y fuera de la escuela	A la hora del recreo	13	
					Fuera de la escuela	16	
				Tiempo empleado para la actividad física	Camina por lo menos 15 minutos al día	19	
				Entretenimiento y actividad física	Mayor tiempo en la computadora o en videojuegos que en realizar actividad física o algún deporte	4	
					Dos horas o más viendo programas de televisión	7	
					Estar parte de la mañana o tarde acostado	22	
				Descanso y recesos	En casa sentado o acostado sin hacer deporte o actividad física	25	

Este cuestionario indaga sobre los hábitos alimentarios y la actividad física en niños, es un cuestionario dirigido a los niños; los creadores del instrumento elaboran una primera versión que consta de 35 ítems con siete opciones de respuesta, una vez que realizan la segunda revisión del cuestionario optan por eliminar 10 ítems, para finalmente usar una tercera versión que consta de 27 ítems, con cinco opciones de respuesta, las cuales se encuentran enumeradas del 1 al 5. Si la opinión o respuesta es desfavorable la opción “diariamente” se codifica con 1 y el “nunca o menos de una vez por mes” con 5, en caso de que la opinión o respuesta sea favorable se codifica con 5 el “diariamente” y con 1 el “nunca o menos de una vez por mes”. Seguidamente, se suman las respuestas, donde la puntuación más alta indica que conducta es más saludable. Por ello, la puntuación total máxima es 135 y la mínima 27 puntos, las dimensiones del instrumento son “alimentación y nutrición” esta abarca los ítems (2,3,5,6,8,9,12,14,15,18,20,21,24,26,27) la segunda dimensión está relacionada con la actividad e inactividad física, los ítems relacionados con esta variable son (1,2,7,10,13,16,19,22,25); además cada ítem presenta el mismo valor, es decir no hay ítems ponderados (Guerrero, López, Villaseñor, & Gutierréz, 2014).

Validez y Confiabilidad

Validez

La Validez se alcanza con el instrumento de medición seleccionado de acuerdo a las variables a estudiar. Este se define como el “Grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir” (Hernández, Fernandez , & Baptista , 2014, pág. 200). Es así que, el cuestionario usado para llevar a cabo la presente investigación creado Guerrero, López, Villaseñor, & Gutierréz (2014) presenta validez de contenido ya que, fue validado mediante un consenso y juicio de expertos, conformado por un equipo multidisciplinario de ocho profesionales de la salud con más de cinco años de experiencia en su área, entre ellos, nutriólogos, médicos pediatras, un psicólogo infantil, un médico familiar, un experto en diseño y validación de cuestionarios y un redactor de estilo. El equipo evalúa el instrumento de forma independiente, para posteriormente validarlo de acuerdo a la unificación de los criterios propuestos (Guerrero, López, Villaseñor, & Gutierréz, 2014).

Además, la presente investigación fue revalidada por un equipo de profesionales, dos de ellos nutricionistas, y uno de ellos experto en metodología de la investigación. Al revisar minuciosamente el instrumento seleccionado este fue aprobado por los profesionales, siendo apto para ser aplicado en el campo de estudio.

Confiabilidad

Según Hernández, Fernandez , & Baptista (2014) la confiabilidad es el “Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes (...) se refiere además al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (pág. 200). Los expertos mencionan que es importante aplicar el instrumento en la totalidad de sus dimensiones, para estudiar la interrelación y confiabilidad de las preguntas en cada dimensión se aplicó el coeficiente de alpha de Cronbach, donde la correlación entre la alimentación y la actividad física presenta un valor de 0.75. Además, se implementó el método de extracción al análisis de Componentes Principales, aplicando la metodología Varimax (Guerrero, López, Villaseñor, & Gutierrez, 2014). Por lo tanto, se cuenta con un instrumento confiable y validado para aplicarlo y tener resultados con un alto grado de objetividad misma que permite llegar a conclusiones y resultados fidedignos en la población seleccionada.

Criterios de Consideraciones Éticas

Para Espinoza (2019) “Dar la importancia necesaria a las consideraciones éticas en el proceso de una publicación científica, es un objetivo que, se podrá lograr con el ejemplo de investigadores responsables, que muestren y promuevan una excelente conducta de buenas prácticas en investigación” (pág. 1). Es por ello que se toma en cuenta a la confidencialidad la cual “Consiste en no divulgar o no revelar o utilizar ningún dato, hecho, documento que se conozca relativo al objeto de la mediación, ni después de la mediación” (Viola, 2010, pág. 4). Esto se aplica en la presente investigación pues es primordial manejar la privacidad durante todo el proceso investigativo. Además, se considera fundamental considerar el consentimiento informado que “Constituye un eslabón crucial en las investigaciones ya que es un proceso en el cual se es necesaria la comunicación entre el líder de la investigación, y el sujeto de la investigación sobre el protocolo a seguir” (Medina, 2019, pág. 6). Dado que la investigación involucra a niños es necesario considerar un formato de

consentimiento informado (anexo 4) dirigido a los padres o tutores que lo autoricen de forma voluntaria, para que sean conscientes del protocolo investigativo y de todos los procesos a realizar.

Técnicas de análisis de los datos

Para procesar los datos, Arias (2016) menciona que se toma en cuenta técnicas de procesamiento y análisis de datos, en este apartado “Se describen las distintas operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan: clasificación, registro, tabulación y codificación si fuere el caso” (pág. 111). El análisis de datos empleado permite descifrar y describir los datos que han sido recolectados.

Por ello, se emplearon métodos estadísticos “para manejar la obtención, presentación y análisis de observaciones numéricas. Sus objetivos son describir el conjunto de datos obtenidos y tomar decisiones o realizar generalizaciones acerca de las características de todas las posibles observaciones bajo consideración” (Porras, 2017, pág. 2). Los métodos estadísticos son una herramienta clave en el proceso de análisis de datos pues permiten recolectar de forma adecuada la información para una correcta interpretación, que permitirá llegar a conclusiones adecuadas y precisas.

Dentro de los métodos estadísticos se tomó en cuenta a la estadística descriptiva como técnica de análisis de datos, que según Faraldo & Pateiro (2013) “Es un conjunto de técnicas numéricas y gráficas para describir y analizar un grupo de datos, sin extraer conclusiones (inferencias) sobre la población a la que pertenecen” (pág. 1). Con base en lo que se ha mencionado, se considera también como técnica de análisis a la frecuencia simple o absoluta que, en términos de Cabral, De la Paz, Cob, & Del Carmen (2021) “Es el número de veces que aparece un determinado valor en un estudio estadístico. Se representa por f_i , aunque otros autores la representan como n_i ” (pág. 5). De igual manera, se usó la frecuencia porcentual como técnica, la cual tiene que ver con “El porcentaje de la frecuencia absoluta respecto al total de datos. Se expresa en tanto por ciento” (Cabral, de la Paz, Cob, & del Carmen, 2021, pág. 9). Por lo cual, se empleó este método para la presentación de los datos obtenidos en este estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

En el presente capítulo, se describe y se muestran los resultados derivados de la aplicación de instrumento previamente validado partiendo desde la interpretación estadística de las dos variables planteadas para el cumplimiento del objetivo general “Analizar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños (5 – 12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023”. La interpretación surge con la aplicación de un cuestionario que abarca la variable de hábitos alimentarios y la variable actividad física. El procedimiento realizado para la obtención de los resultados es netamente estadístico, se presentan los datos mediante gráficos circulares y tablas de frecuencia (simple y porcentual) procesados mediante el software SSPS versión 25, como se desarrolla a continuación.

Tabla 2. *Descripción de la edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
5 años	7	24,1
6 años	4	13,8
7 años	6	20,7
8 años	6	20,7
9 años	2	6,9
10 años	3	10,3
12 años	1	3,4
Total	29	100,0

Datos Estadísticos	
Media Aritmética	8,14
Desviación Estándar	0,74
Mínimo	5
Máximo	12

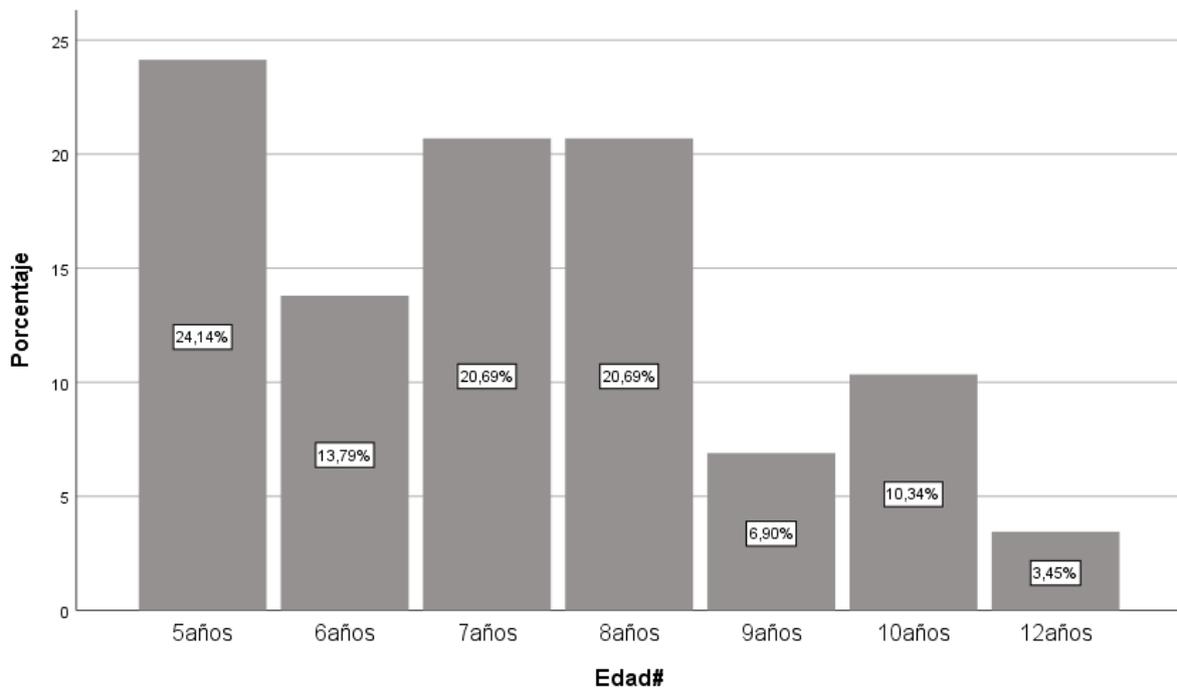


Figura 1. *Distribución de la muestra según la edad*

La tabla 2 y figura 1 muestran la tendencia del comportamiento de la edad de los niños (5 -12 años), centrada en la edad de 5 años con un porcentaje de 24,24%, así mismo entre 7 y 8 años con un porcentaje de 20,69%, la menor cantidad de niños (3,45%) está concentrada en 12 años; el resto de las edades tienen menos del 14% teniendo una baja presencia en la muestra de estudio. El promedio de edad de los niños objeto de estudio fue de $8,14 \pm 0,74$, lo que refleja una dispersión baja de los datos, mismos que oscilan entre 5 y 12 años. A continuación, se exponen los resultados de las variables analizadas.

Hábitos Alimentarios

Tabla 3. Consumo de bebidas y productos azucarados

Consumo de refrescos o jugos embotellados		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	17,2
1 a 3 veces por mes	6	20,7
1 a 2 veces por semana	6	20,7
3 a 6 veces por semana	6	20,7
Diariamente	6	20,7
Total	29	100,0

Consumo de leches saborizadas: chocolate, fresa, etc.		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	6,9
1 a 3 veces por mes	7	24,1
1 a 2 veces por semana	6	20,7
3 a 6 veces por semana	3	10,3
Diariamente	11	37,9
Total	29	100,0

Consumo de helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, o chispas de chocolate		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	17,2
1 a 3 veces por mes	9	31,0
1 a 2 veces por semana	7	24,1
3 a 6 veces por semana	2	6,9
Diariamente	6	20,7
Total	29	100,0

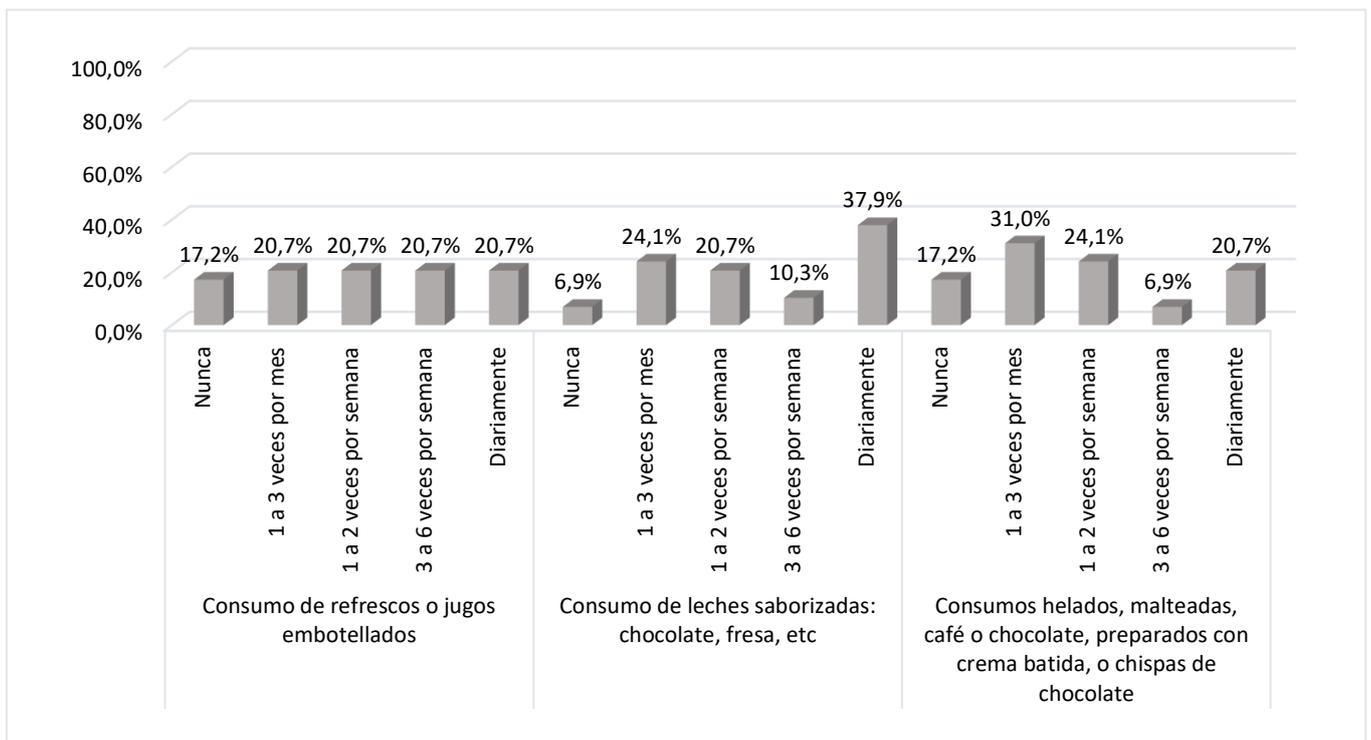


Figura 2. Distribución de consumo de bebidas y productos azucarados

Como se visualiza en la tabla 3 y en la figura 2, con respecto al consumo de bebidas azucaradas de los 29 niños encuestados, se obtuvo que: el 17,24% de los niños afirmó que nunca consume refrescos o jugos embotellados, de la misma manera se pudo observar que 12 niños consumen estas bebidas al menos 1 vez por semana lo que equivale a un 41,38% de los encuestados. Otro 41,38% de los niños encuestados, consumen al menos un refresco al día, esto refleja una proporción significativa de consumo diario de estas bebidas. A partir de este análisis, se interpreta que la mayoría de los niños podrían presentar una incidencia negativa en su salud debido al consumo de refrescos o jugos embotellados; esto en función de lo que establece la Organización Mundial de la Salud (2016) con respecto al consumo de azúcar “se deben ingerir azúcares libres que aporten menos del 10% de las necesidades energéticas totales, esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día” (pág. 1). Lo cual demuestra que se debe enfatizar en la importancia de elegir opciones más saludables para hidratarse. Estos resultados sugieren la importancia de promover hábitos alimentarios en el consumo de azúcar más saludables entre los niños y niñas encuestados, donde se fomente el consumo de agua sola, la reducción en la ingesta de jugos con azúcar añadida, y opciones más

nutritivas para reemplazar refrescos o jugos embotellados siguiendo las recomendaciones brindadas por la Organización Mundial de la Salud.

Con respecto al consumo de leches saborizadas, del total de 29 niños encuestados en la tabla 3 y figura 2 se muestra que el 6,90% (2 niños) afirmaron nunca consumir leches saborizadas, el 24,14% de los encuestados consumen leches saborizadas de 1 a 3 veces al mes; es decir un consumo ocasional; mientras que el 37,93% mencionaron que el consumo de este tipo de bebidas es diario, es decir que ingerir estas bebidas es parte de sus hábitos alimentarios de cada día. Estos resultados reflejan que existe una variedad de patrones de consumo de este tipo de bebidas saborizadas, ya que algunos lo consumen ocasionalmente o con mayor frecuencia; pero un grupo significativo lo hace a diario. Estos resultados de consumo divergen con las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud OMS (2018) en cuanto al consumo de bebidas azucaradas, con respecto a estas se menciona que “El exceso de calorías procedentes de bebidas con un alto contenido en azúcares libres contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad” (Organización Mundial de la Salud, 2018, pág. 1).

Según los datos encontrados en la tabla 3 y figura 2 con respecto al consumo de helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, o chispas de chocolate de los 29 niños encuestados, el 31,03% consume estos alimentos de 1 a 3 veces por mes, el 24,24% consume de 1 a 2 veces por semana, un 20,69% tiene un consumo diario, el 6,90 % afirmó consumir de 3 a 6 veces por semana, y un 17,24 % nunca consume este tipo de alimentos. Este análisis refleja una variedad en el porcentaje de ingesta, en cuanto al tiempo de frecuencia que va desde un consumo diario hasta un consumo ocasional; sin embargo el hábito en cuanto a la alta ingesta de estos productos azucarados no es adecuado para su salud, ya que genera riesgos de padecer obesidad, sobrepeso y enfermedades derivadas de este, debido al contenido abundante de calorías y cantidades insuficientes de micronutrientes esenciales (vitaminas, minerales) en los mismos (Astiasarán, Lasheras, Ariño , & Martínez, 2003). Además, la evidencia actual indica que consumir azúcares libres a través de los alimentos tiene una relación con distintas enfermedades, estudios observacionales han indicado que existe una relación entre la ingesta de bebidas azucaradas y la asociación de efectos adversos sobre marcadores de riesgo

cardiovascular, especialmente en el aumento del riesgo de ictus, la prevalencia de diabetes, sobrepeso y obesidad (Ordoñez & Revelo, 2022).

De lo anterior expuesto, se puede interpretar que la mayoría de los niños objeto de estudio presentan hábitos alimentarios no acordes con respecto al consumo de bebidas altas en azúcar, esto es preocupante debido a la variedad de consecuencias que podrían presentar en su salud y la amplia exposición a enfermedades de mediano y corto plazo, por la ingesta de alimentos densos en calorías y bajos en nutrientes.

Tabla 4. Consumo de alimentos ultra procesados y bollería industrial

Consumo de pizzas y hamburguesas		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	14	48,3
1 a 3 veces por mes	11	37,9
1 a 2 veces por semana	3	10,3
Diariamente	1	3,4
Total	29	100,0
Consumo de golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de funda, etc.		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	10,3
1 a 3 veces por mes	3	10,3
1 a 2 veces por semana	9	31,0
3 a 6 veces por semana	7	24,1
Diariamente	7	24,1
Total	29	100,0
Consumo de panes o pastelitos de paquete		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	17,2
1 a 3 veces por mes	4	13,8
1 a 2 veces por semana	9	31,0
3 a 6 veces por semana	3	10,3
Diariamente	8	27,6
Total	29	100,0

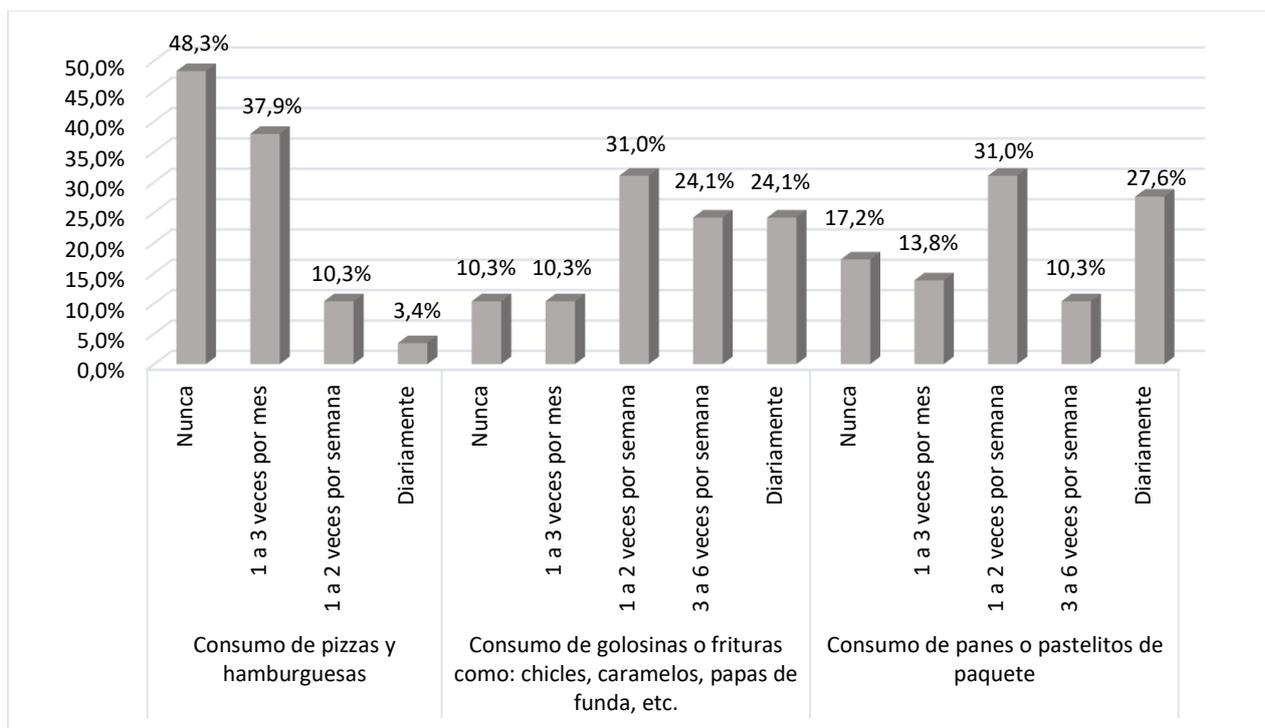


Figura 3. *Distribución de consumo de alimentos ultra procesados y bollería industrial*

En la tabla 4 y figura 3 se reflejan los datos y porcentajes del consumo de alimentos ultra procesados. Con respecto al consumo de pizzas y hamburguesas, del total de niños encuestados (29 sujetos) el 48,28% afirmó que nunca consumen pizzas o hamburguesas, el 37,93% consume estos alimentos de 1 a 3 veces por mes, lo que refleja un consumo ocasional, mientras que el 13,79% refiere que consume pizzas y hamburguesas con una frecuencia mayor y consistente durante la semana y diariamente. Los resultados muestran que más del 50% de los encuestados presentan un patrón de consumo de pizzas y hamburguesas ocasional, sugiriendo que este tipo de alimentos no sería predominante de su dieta. Según estos datos, existe una convergencia con las recomendaciones en cuanto al consumo moderado de la comida rápida o ultra procesada; ya que diversos estudios han demostrado que consumir comida rápida en exceso favorece el desarrollo de la obesidad siendo un factor de riesgo para enfermedades relacionadas con la misma, el consumo indiscriminado de este tipo de comida genera un consumo elevado de energía (...) favoreciendo al incremento del peso corporal (Oliva, 2013).

Del total de 29 niños encuestados en relación al consumo de golosinas o frituras, la tabla 4 y figura 3, indican que: un 10,34% nunca los consume, otro 10,34% afirmó que

lo hace de 1 a 3 veces por mes, el 31,03% refirió que su ingesta va de 1 a 2 veces por semana, mientras que un 48,28% consume estos alimentos de 3 a 6 veces por semana y diariamente lo que refleja una amplia frecuencia de consumo; a partir de este análisis se observa una incidencia alimentaria no acorde a las recomendaciones brindadas por la OPS/OMS (2015) quienes mencionan que:

Estos productos (ultraprocesados) no están diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas, sino para ser conservados en estantes por mucho tiempo, generando deseos incontrolados de consumo que pueden llegar a dominar los mecanismos innatos de control del apetito y hasta el deseo racional de dejar de comer. Por eso resultan doblemente perjudiciales: son casi adictivos y eso lleva a aumentar el sobrepeso y la obesidad, al tiempo que sustituyen los alimentos frescos, que son la base de una dieta natural rica en nutrientes. (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2015, pág. 1)

De igual manera, el consumo de golosinas y azúcares libres tiene una incidencia negativa en los niños por el incremento calórico, que genera un aumento de peso, un mayor riesgo por contraer enfermedades no transmisibles. Además es preocupante la relación entre la ingesta de azúcares libres y caries dental, ya que las enfermedades dentales son las enfermedades no transmisibles más prevalentes del mundo. Causan limitaciones funcionales en los niños, como bajo rendimiento académico o inasistencia a la escuela debido al dolor y a la ansiedad que les genera el daño dental causado por la prevalencia de caries que puede desencadenar en la pérdida de dientes en el futuro (Organización Mundial de la Salud, 2015). Lo antes descrito, demuestra la importancia de incentivar el consumo de alimentos altos en nutrientes en esta población debido al consumo frecuente y habitual de golosinas, frituras y ultraprocesados.

El conjunto de datos de la tabla 4 y la figura 3 muestra la frecuencia de consumo de panes o pastelitos de paquete (bollería industrial), de los 29 niños encuestados según la información proporcionada el 31,03% de los niños consume panes o pastelitos de paquete 1 a 2 veces por semana, lo que indica un consumo regular, pero no diario de estos alimentos. Un 27,59% consume panes o pastelitos de paquete diariamente, lo que representa un consumo frecuente y regular, de esta muestra un 17,24% que equivale a 5 sujetos respondió que nunca consumen estos alimentos. De acuerdo a los porcentajes identificados, se puede apreciar que la frecuencia de consumo de los panes y pasteles de paquete varía entre los niños encuestados, se puede afirmar que la mayoría consume estos alimentos con regularidad ya sea a diario o semanalmente,

sin embargo, existe una proporción importante de niños que no consume estos alimentos o lo hace ocasionalmente.

El análisis presentado sobre el consumo de alimentos ultra procesados y bollería industrial junto con sus efectos en la salud de los niños es relevante y refleja la importancia de llevar una dieta equilibrada y nutricionalmente adecuada desde una edad temprana. Enfatizando en el consumo de alimentos altamente nutritivos, con ayuda de educación nutricional enfocada en los padres quienes tienen una alta responsabilidad en la construcción de los hábitos alimentarios de los niños.

Tabla 5. Consumo diario de frutas y verduras

Consumo de frutas y Verduras		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 a 3 veces por mes	3	10,3
1 a 2 veces por semana	3	10,3
3 a 6 veces por semana	6	20,7
Diariamente	17	58,6
Total	29	100,0
Consumo al menos de 2 frutas al día		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	6,9
1 a 3 veces por mes	2	6,9
1 a 2 veces por semana	5	17,2
3 a 6 veces por semana	3	10,3
Diariamente	17	58,6
Total	29	100,0
Si tiene hambre entre comidas, come una fruta		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	10,3
1 a 3 veces por mes	3	10,3
1 a 2 veces por semana	5	17,2
3 a 6 veces por semana	6	20,7
Diariamente	12	41,4
Total	29	100,0
Come al menos 2 verduras al día		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	20,7
1 a 3 veces por mes	2	6,9
1 a 2 veces por semana	6	20,7
3 a 6 veces por semana	3	10,3
Diariamente	12	41,4
Total	29	100,0

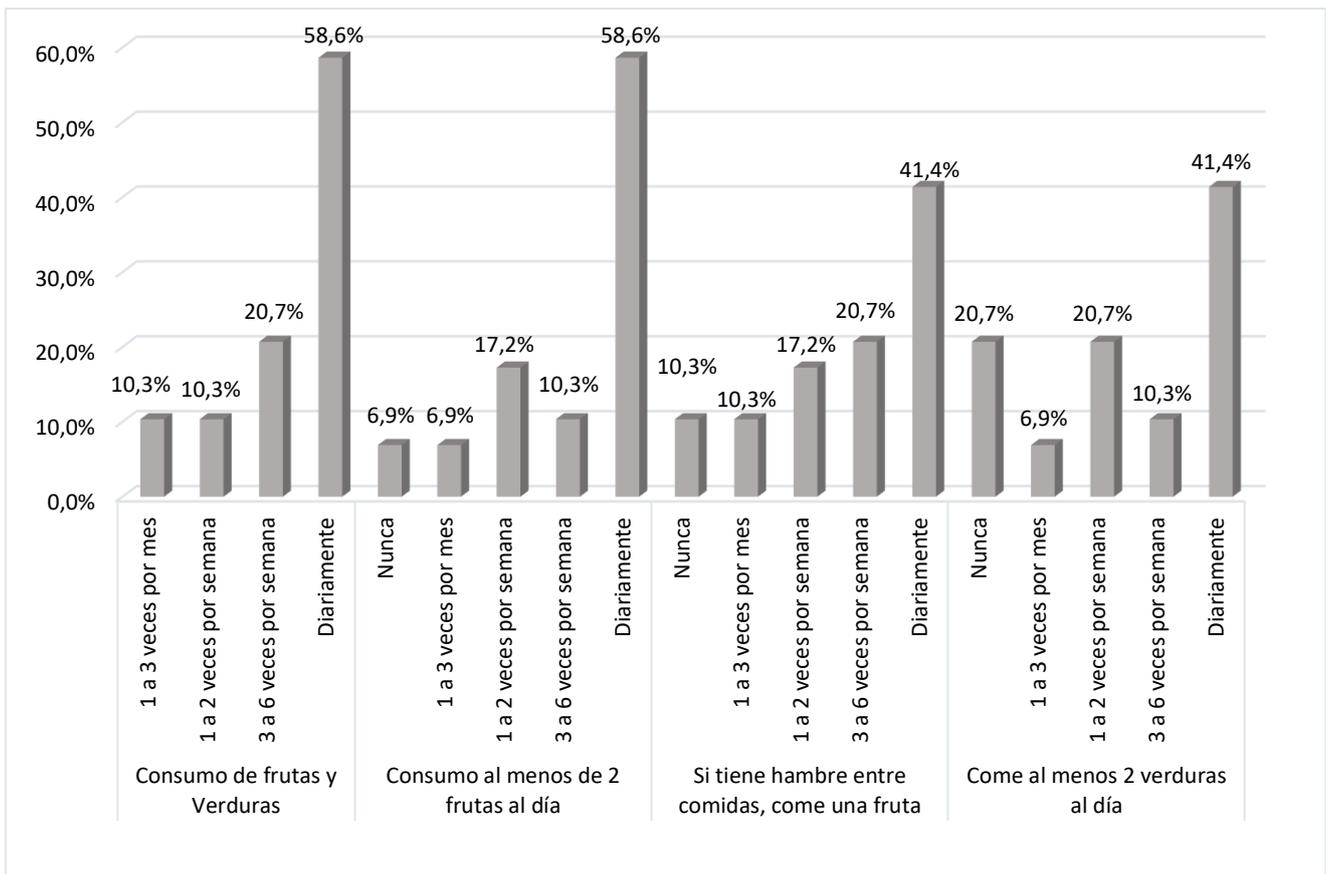


Figura 4. Distribución de frecuencia de consumo de frutas y verduras

Según la información proporcionada en tabla 5 y figura 4 se identifica que, de los 29 niños encuestados, el 58,62% que equivale a 17 niños consume frutas y verduras diariamente, el 20,69% (6 niños) tiene una frecuencia de consumo de 3 a 6 veces por semana, el 20,68% de sujetos presenta un consumo ocasional y poco frecuente. A partir de este análisis, se interpreta que la mayoría de los niños encuestados (más del 60% aproximadamente) consume frutas y verduras a diario y semanalmente, mientras que el resto las consume con menor frecuencia. Estos datos sugieren que existe una buena proporción de niños que incorporan frutas y verduras regulares en su dieta (más de la mitad de los encuestados), lo cual es positivo para una alimentación saludable, estos resultados van de la mano con lo mencionado por la OPS (2011) en donde se menciona que “Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres” (Organización Panamericana de la Salud, 2011, pág. 1). Por lo tanto, incluir frutas y verduras en la dieta de los niños desde una edad temprana puede ayudar a establecer hábitos alimentarios correctos.

En este mismo orden de ideas, con respecto al consumo de al menos 2 frutas al día de los 29 niños encuestados en tabla 5 y figura 4, se refleja que 17 de ellos (58,62%) consume al menos 2 frutas al día, el 17,14% lo hace de 1 a 2 veces por semana, un 10,34% de 3 a 6 veces por semana, el 6,90% afirmó que tiene una ingesta de 1 a 2 veces por mes y otro 6,90% refirió que nunca consume. En cuanto al consumo de al menos 2 verduras al día de los 29 niños encuestados, en base a la tabla 5 y figura 4, se obtuvo que el 6,90% tiene una ingesta mensual (1 a 3 veces por mes), el 31,03% tiene un consumo semanal (1 a 2 veces y 3 a 6 veces), el 20,69% de los encuestados afirmó que nunca consume esta cantidad, mientras que el 41,48% respondió que consume al menos 2 verduras a diario.

A partir de este análisis, se aprecia que más del 50% de los encuestados consume al menos 2 frutas al día y cerca del 50% de los mismos consume al menos 2 verduras al día, un porcentaje positivo que se acerca a la recomendación dada por la OMS, en donde se afirma que consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día o 400 g, garantiza la ingesta suficiente y diaria de fibra dietética y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2018). Es evidente que, las frutas y verduras son componentes esenciales de una alimentación sana y aportan una amplia gama de nutrientes importantes.

En relación al consumo de frutas entre comidas, de los 29 niños encuestados, según los porcentajes de la tabla 5 y figura 4, se observa que un 10,34% nunca las consume, otro 10,34% lo hace 1 a 2 veces por mes, esto indica un consumo ocasional; mientras que el 41,38% (12 niños) afirmó que su consumo es diario reflejando una ingesta regular y frecuente, que evidencia la importancia que tiene el consumo diario de estos alimentos debido al aporte de minerales, vitaminas, fibra y nutrientes necesarios para mantener un correcto estado nutricional (Astiasarán, Lasheras, Ariño , & Martínez, 2003). El consumo diario de frutas y verduras es esencial para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños, así como para el mantenimiento de una buena salud a lo largo de las diferentes etapas de vida.

Una vez interpretados los datos de esta sección, se puede mencionar que, con respecto al consumo de frutas y verduras, los niños encuestados tienen un amplio consumo de estos alimentos, lo cual es positivo para su correcto crecimiento y desarrollo, siendo fundamental seguir promoviendo hábitos alimentarios saludables que incluyan una ingesta regular de frutas y verduras.

Tabla 6. Consumo de Agua Sola

Cuando tiene sed, toma agua sola		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 a 3 veces por mes	2	6,9
1 a 2 veces por semana	3	10,3
3 a 6 veces por semana	4	13,8
Diariamente	20	69,0
Total	29	100,0

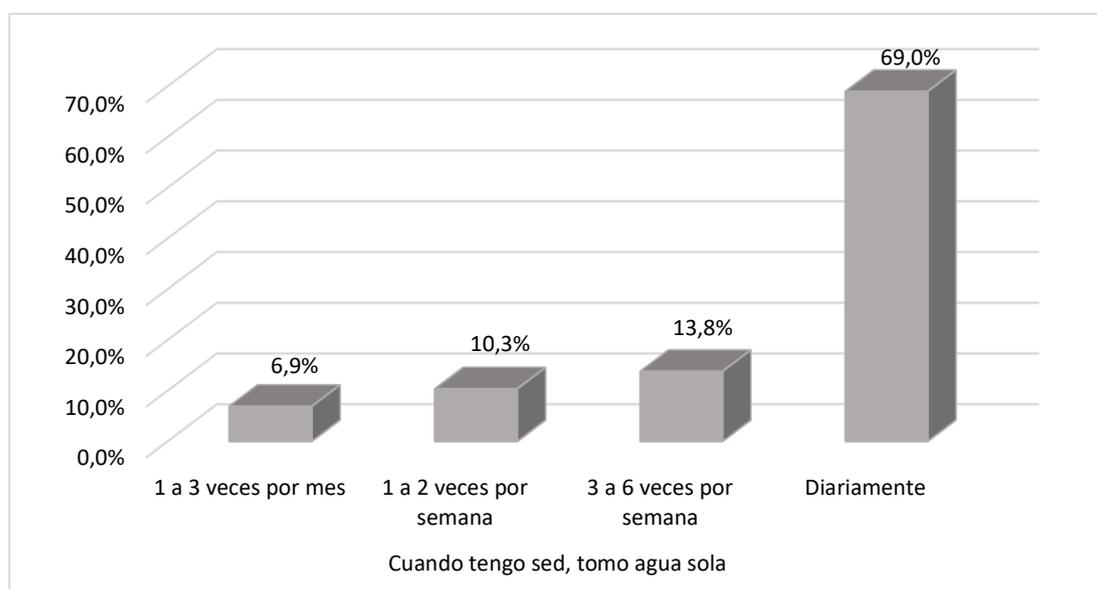


Figura 5. Distribución de consumo de agua sola

Según los datos proporcionados en la tabla 6 y figura 5, el porcentaje de niños que toman agua sola (del total de encuestados) es el siguiente: un 6,90% toman agua de 1 a 3 veces por mes, el 10,34% lo hace de 1 a 2 veces por semana, un 13,79% presenta una ingesta de 3 a 6 veces por semana y el 68,79% toma agua sola diariamente. Esto refleja que la mayoría de los niños encuestados toma agua sola diariamente cuando tiene sed, un dato que se alinea con las recomendaciones de ingesta de agua brindadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) en donde se menciona que el agua es un nutriente esencial para la vida y para las funciones fisiológicas y metabólicas. Además, una ingesta adecuada de agua permite mantener un estado de hidratación adecuado, por este motivo, el agua debe ser considerado como la fuente principal de líquidos, por encima de las bebidas azucaradas, los zumos o las bebidas procesadas (Salas, y otros, 2021).

El análisis de los datos muestra que la mayoría de los niños encuestados están tomando agua sola diariamente, lo cual es consistente con las recomendaciones de ingesta de agua y refleja elecciones saludables de ingesta. Es importante fomentar y

educar sobre la importancia de consumir agua como fuente principal de líquidos para mantener un estado de hidratación adecuado, promover la salud a largo plazo y desplazar el consumo de bebidas azucaradas.

Tabla 7. Consumo de alimentos por causas emocionales

Consume alimentos al estar aburrido o triste		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	15	51,7
1 a 3 veces por mes	3	10,3
1 a 2 veces por semana	1	3,4
3 a 6 veces por semana	2	6,9
Diariamente	8	27,6
Total	29	100,0

Sigue comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarse lo que tiene en el plato		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	58,6
1 a 3 veces por mes	2	6,9
1 a 2 veces por semana	1	3,4
3 a 6 veces por semana	2	6,9
Diariamente	7	24,1
Total	29	100,0

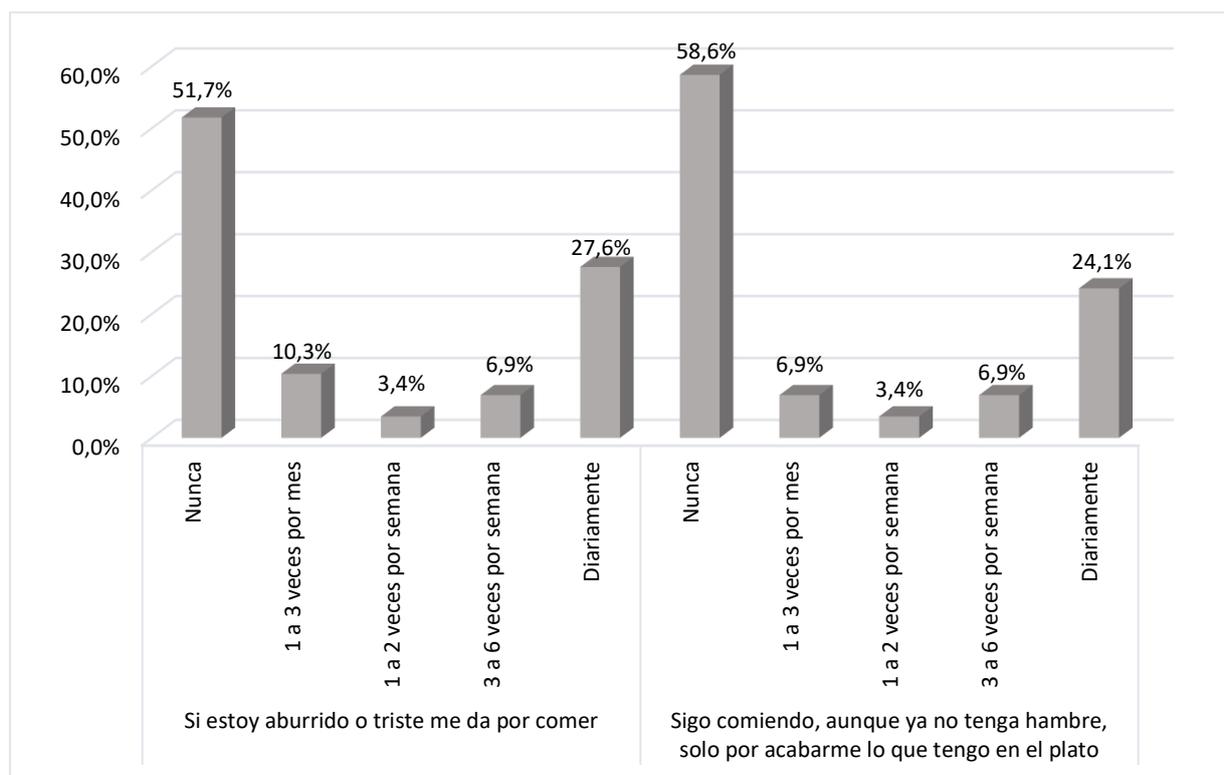


Figura 6. Distribución de frecuencia de consumo de alimentos por causas emocionales

La tabla 7 y figura 6 proporcionan información en cuanto al consumo de alimentos por causas emocionales, de los 29 niños encuestados. En relación al consumo de alimentos cuando están aburridos o tristes se muestra que, el 51% de los niños encuestados nunca lo hacen, el 27,59% lo hace diariamente, el 10,34% indicó que les da por comer de 1 a 3 veces por mes, un 6,90% afirmó hacerlo de 3 a 6 veces por semana, mientras que el 3,45% indicó que lo hace de 1 a 2 veces por semana. Estos datos sugieren que gran parte de los encuestados no recurre al consumo de comida cuando se sienten tristes o aburridos, sin embargo un porcentaje significativo lo hace a diario.

A la luz de la evidencia del “Comer Emocional” también llamada alimentación emocional o ingesta emocional, se interpreta que los datos coinciden con lo descrito por Trujillo, Flores, Dafne , Angel , & Lara (2020) al mencionar que la prevalencia de la alimentación emocional es baja en los niños, ya que esta emerge en la transición de la infancia hacia la adultez, es decir que, es no es muy común el predominio de la ingesta emocional en la niñez, sino en la adolescencia, un período en donde se experimentan diversos cambios a nivel físico, psicológico, biológico y social. Estos factores condicionan los hábitos alimentarios y las conductas que permanecerán en la vida adulta (Trujillo, Flores, Dafne , Angel , & Lara, 2020). Según estos datos la mayoría de los niños no presentaría indicadores de alimentación o ingesta emocional, esto converge con la referencia y la evidencia actual.

En este sentido, la tabla 7 y figura 6, proporcionan los datos en cuanto al consumo de alimentos aunque el niño ya no tenga hambre, solo por acabarse lo que tiene en el plato, en donde se evidencia que del total de niños encuestados, el 58,62% nunca lo hace, el 24,24% de los encuestados lo hace diariamente, un 6,90% mencionó que hacerlo de 3 a 6 veces por semana, otro 6,90% afirmó hacerlo de 1 a 2 veces por mes, y el 3,45% de los niños lo hace de 1 a 2 veces por semana. La información proporcionada se relaciona con el “Síndrome del plato Vacío” que en términos de Marquillas (2015) “Es la forma en como los cuidadores obligan y exigen a los niños para que coman todo lo que hay en su plato, un acto que desemboca en diversos problemas nutricionales” (pág. 1). Con base en este criterio se interpreta que la población objeto de estudio no muestra una gran prevalencia de este síndrome, sin embargo, existe un porcentaje significativo de niños que lo experimentan a diario.

Con base en lo antes descrito, se infiere que la mayoría de los niños encuestados no recurría al consumo de alimentos cuando se sienten tristes o aburridos, lo cual es consistente con la evidencia existente sobre la baja prevalencia de la alimentación emocional en la infancia. En cuanto a la prevalencia del “síndrome del plato vacío” se muestra bajo porcentaje, sin embargo, es importante recalcar que este acto lleva a que los niños desarrollen problemas nutricionales y una relación poco saludable con la comida.

Tabla 8. Lugar de consumo de los alimentos

El refrigerio que come todos los días lo compra en la escuela o en la calle		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	27,6
1 a 3 veces por mes	2	6,9
1 a 2 veces por semana	2	6,9
3 a 6 veces por semana	2	6,9
Diariamente	15	51,7
Total	29	100,0

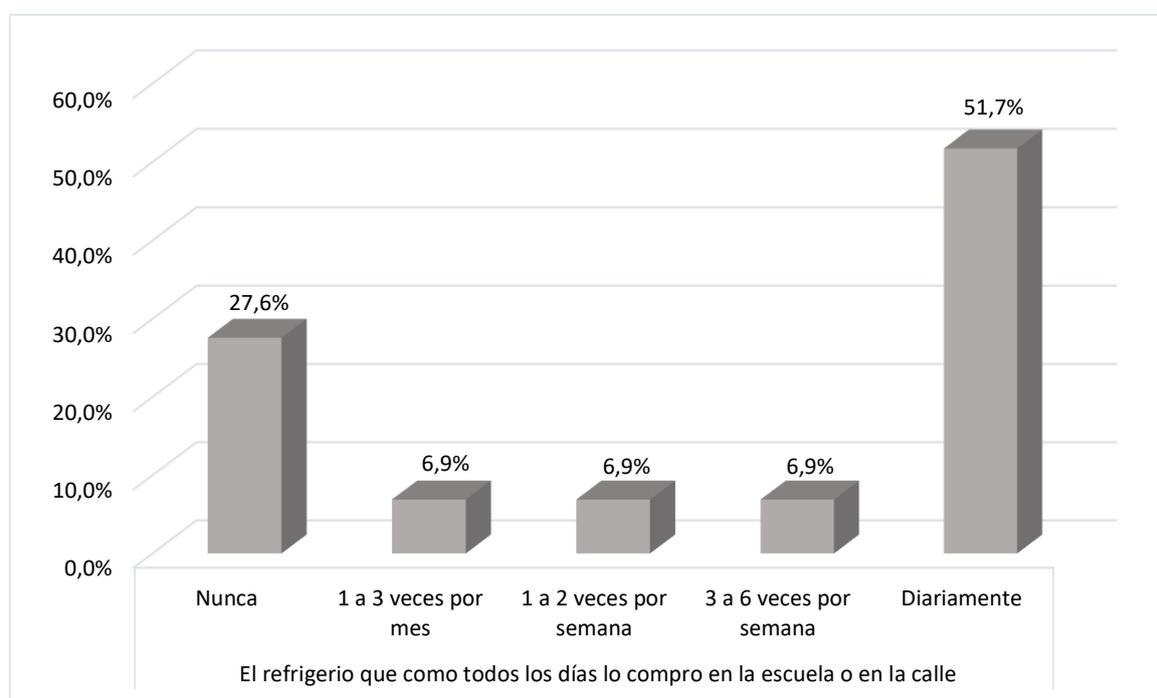


Figura 7. Distribución del lugar de consumo de alimentos

La tabla 8 y figura 7 describen la frecuencia del lugar de consumo del refrigerio diario de los 29 niños encuestados, en donde se evidencia que el 51,7% compra su refrigerio en la escuela o calle diariamente, el 27,6% afirmó nunca comprarlo en estos lugares, el 6,9% lo hace de 1 a 2 veces por mes, otro 6,9% de 1 a 2 veces por semana y un 6,9% lo hace de 3 a 6 veces por semana. Los datos provistos indican que más del

50% de los encuestados compra su refrigerio de cada día en la escuela o calle, en este sentido, la Alianza por la Salud Alimentaria (2019) afirma que “Durante la jornada escolar es cada vez más común que las niñas y los niños consuman de lunch alimentos y bebidas industrializados (como galletas, pastelillos, botanas, dulces y bebidas azucaradas) en lugar de alimentos preparados en casa” (pág. 1). A la luz de este apartado, se interpreta que existe una tendencia preocupante de compra en lugares donde hay una mayor prevalencia de alimentos bajos en nutrientes, esto podría generar un impacto negativo en la salud y el desarrollo de los niños; es así que preparar el refrigerio escolar en casa ayudaría a disminuir la ingesta de alimentos industrializados en la escuela o calle, generando un mayor control del refrigerio escolar por parte de los padres o cuidadores.

Tabla 9. *Consumo diario de las comidas principales*

Desayuno antes de salir de casa		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	10,3
1 a 3 veces por mes	1	3,4
1 a 2 veces por semana	1	3,4
Diariamente	24	82,8
Total	29	100,0

Consume 5 comidas al día (desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde, merienda)		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	6,9
1 a 3 veces por mes	2	6,9
1 a 2 veces por semana	4	13,8
3 a 6 veces por semana	4	13,8
Diariamente	17	58,6
Total	29	100,0

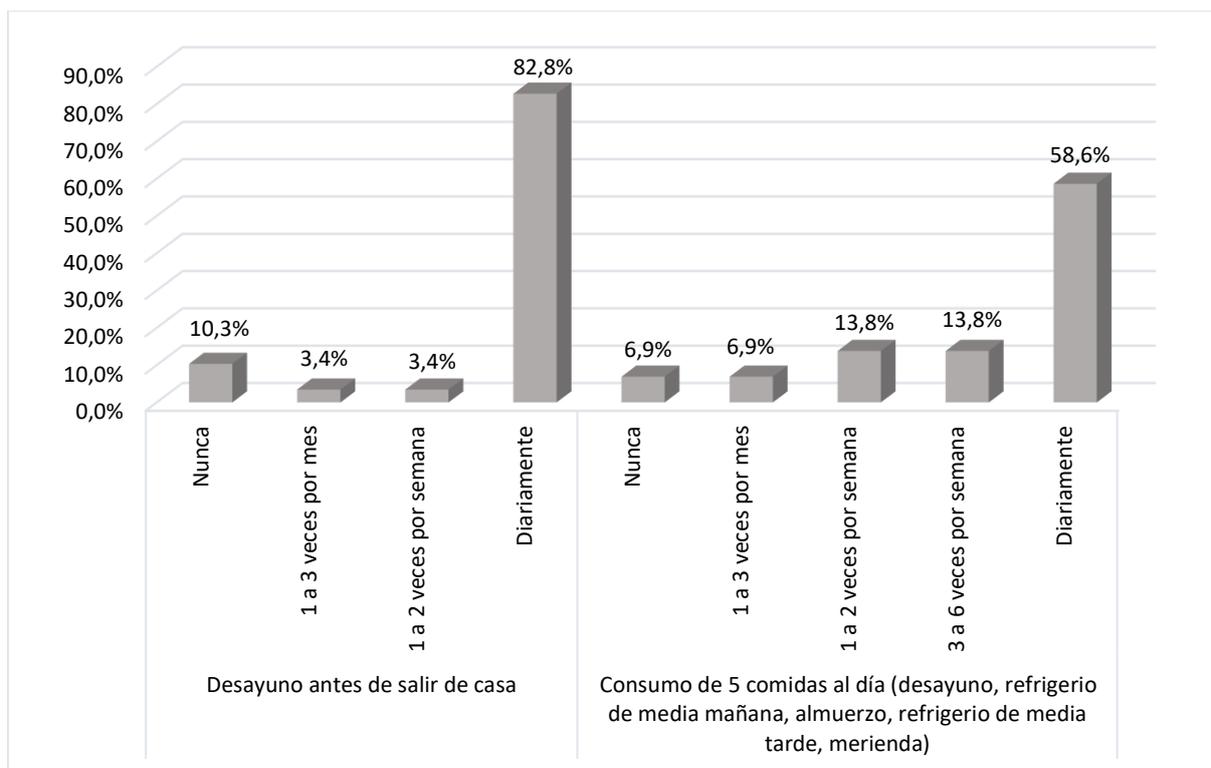


Figura 8. *Distribución de consumo diario de las comidas principales*

En la tabla 9 y figura 8, se encuentran los datos del consumo diario de comidas principales obtenidos de la encuesta aplicada a los 29 niños. En cuanto al consumo del desayuno antes de salir de casa se obtuvo que: el 82,8% lo hace diariamente, el 10,3% del porcentaje total de encuestados mencionó que nunca desayuna antes de salir de casa, un 3,4% lo hace de 1 a 3 veces por mes, y otro 3,4% afirmó hacerlo de 1 a 2 veces por semana. A partir de este análisis se interpreta que, la gran mayoría de niños encuestados desayuna diariamente, este dato lo podemos comparar con lo mencionado por Peña (2010) quien afirma que “promocionar un buen desayuno contribuye en la adquisición adecuada de nutrientes, esto es muy adecuado para tener un mejor rendimiento intelectual, físico y académico durante el día” (pág. 3). Enfatizando así en la práctica diaria de ingesta del desayuno antes de salir de casa.

De la misma manera, al encuestar a los 29 niños según lo observado en la tabla 9 y figura 8, los resultados muestran que: el 58,6% (17 niños) realiza las 5 comidas al día, el 13,8% (4 niños) consume de 1 a 2 veces por semana, se obtuvo el mismo resultado en la frecuencia de 3 a 6 veces por semana. Un 6,9% (2 niños) lo hace de 1 a 3 veces por mes, y otro 6,9% afirmó que nunca consume sus comidas las 5 veces. De este análisis se interpreta que, parte de promover un hábito alimentario correcto durante esta etapa de vida está en la distribución práctica de la cantidad de alimentos a lo

largo del día, dividiendo el número de comidas en 5 tomas durante el día; la referencia es la siguiente: 20-25% en el desayuno, 10% media mañana, un 30-35% en el almuerzo, un 10% en la media tarde y en la cena de 20 a 25% para garantizar una adecuada ingesta calórica rica en nutrientes obtenidos de los ocho grupos de alimentos recomendados (Calderón & Expósito de Mena, 2020).

Según el análisis presentado, se puede mencionar que la mayoría de los niños encuestados tienen hábitos saludables en cuanto al consumo de comidas principales, especialmente en lo que respecta al desayuno antes de salir de casa y a la distribución de las 5 comidas a lo largo del día. Es importante que los niños consuman las comidas principales del día para que tengan un buen desempeño físico, académico y sobre todo un correcto desarrollo.

Tabla 10. *Consumo de alimentos mientras ve televisión*

A la hora de comer, ve televisión		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	41,4
1 a 2 veces por semana	3	10,3
3 a 6 veces por semana	1	3,4
Diariamente	13	44,8
Total	29	100,0
Quando ve televisión come golosinas o frituras		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	41,4
1 a 3 veces por mes	4	13,8
1 a 2 veces por semana	3	10,3
3 a 6 veces por semana	4	13,8
Diariamente	6	20,7
Total	29	100,0

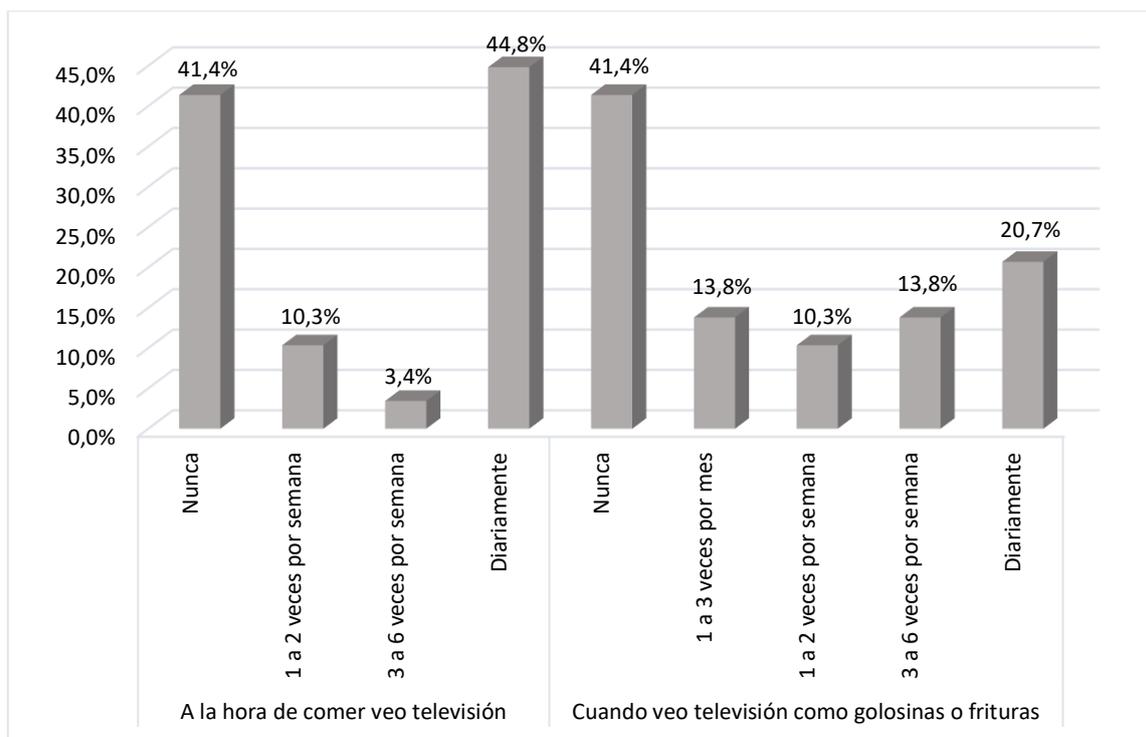


Figura 9. *Distribución de consumo de alimentos mientras ve televisión*

Como se observa en la tabla 10 y figura 9, del total de 29 niños encuestados con respecto a ver televisión a la hora de comer se obtuvo que: el 44,8% de los sujetos ven televisión mientras consumen algún tipo alimento a diario, el 41,4% afirma nunca hacerlo, el 10,3% lo hace 1 a 2 veces por semana y el 3,4% de tres a seis veces por semana. Este resultado refleja que casi la mitad de los niños encuestados tienen la costumbre de ver televisión mientras comen, seguido por aquellos que nunca lo hacen. Sin embargo, un pequeño porcentaje tiene este hábito en menor medida. En cuanto al consumo de golosinas o frituras mientras ve la televisión, se desglosan los siguientes datos: el 41,4% (12 niños) manifiesta que nunca consumen golosinas mientras miran la televisión, el 20,7% (6 niños) lo hace diariamente, el 13,8% de los encuestados lo hace de 3 a 6 veces por semana, otro 13,8% afirma hacerlo de 1 a 3 veces por mes, y el 10,3% (3 niños) mencionó hacerlo de 1 a 2 veces por semana. Esto indica, que un porcentaje importante de los niños encuestados nunca consume golosinas durante la actividad televisiva, siendo una acción favorable en el proceso de construcción de hábitos alimentarios acordes a su edad, crecimiento y desarrollo.

Una vez que se han desglosado y analizado los datos, es importante compararlos a la luz de aspectos investigativos, es evidente que el consumir alimentos frente a la pantalla no es hábito saludable ya que, es más fácil para un niño comer mientras ve

televisión, porque la distracción le genera sensaciones para seguir comiendo, aunque ya no tenga hambre y como consecuencia aumenta su peso, los resultados de este hábito son adversos y generan sobrepeso y obesidad. El tiempo destinado a la televisión en casa influye en el estado nutricional y en los hábitos alimentarios de los niños (American Academic of Pediatrics, 2017). En este sentido, se ha determinado además “una relación significativa entre las variables comer cuando ve televisión, así como horas dedicadas a ver televisión y el peso de los preescolares” (Martinez, y otros, 2011, pág. 4). Lo que demuestra que, ver televisión contribuye en la prevalencia de hábitos alimentarios poco saludables, los niños objeto de estudio presentan un porcentaje de consumo casi nulo de televisión mientras comen alimentos superfluos y ultra procesados, sin embargo, existe una proporción menor que ve televisión durante las comidas y consume alimentos poco saludables. Esto destaca la importancia de fomentar hábitos alimentarios saludables limitando el tiempo dedicado a la televisión en el contexto de la promoción de la salud infantil.

En este mismo orden de ideas, la actividad física y los hábitos alimentarios se relacionan ya que tienen una influencia directa sobre la salud. La actividad física por sí sola no garantiza una salud adecuada a largo plazo, ya que la falta práctica deportiva junto con una alimentación desequilibrada dan lugar a enfermedades degenerativas, además del exceso de peso y de la obesidad. Una alimentación correcta junto con actividad física diaria aporta beneficios y son herramienta esencial para mejorar la salud física y mental de las personas (Carcamo & Mena, 2006). Es fundamental reconocer que una buena alimentación junto con actividad física regular evitarán el desarrollo de enfermedades en los niños, siendo esencial tomar en cuenta la influencia directa en su bienestar durante esta etapa de vida.

Actividad Física

Tabla 11. *Práctica de actividad física acompañado/a*

Hace actividad física y/o deportiva con su familia		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	17,2
1 a 3 veces por mes	7	24,1
1 a 2 veces por semana	8	27,6
3 a 6 veces por semana	2	6,9
Diariamente	7	24,1
Total	29	100,0

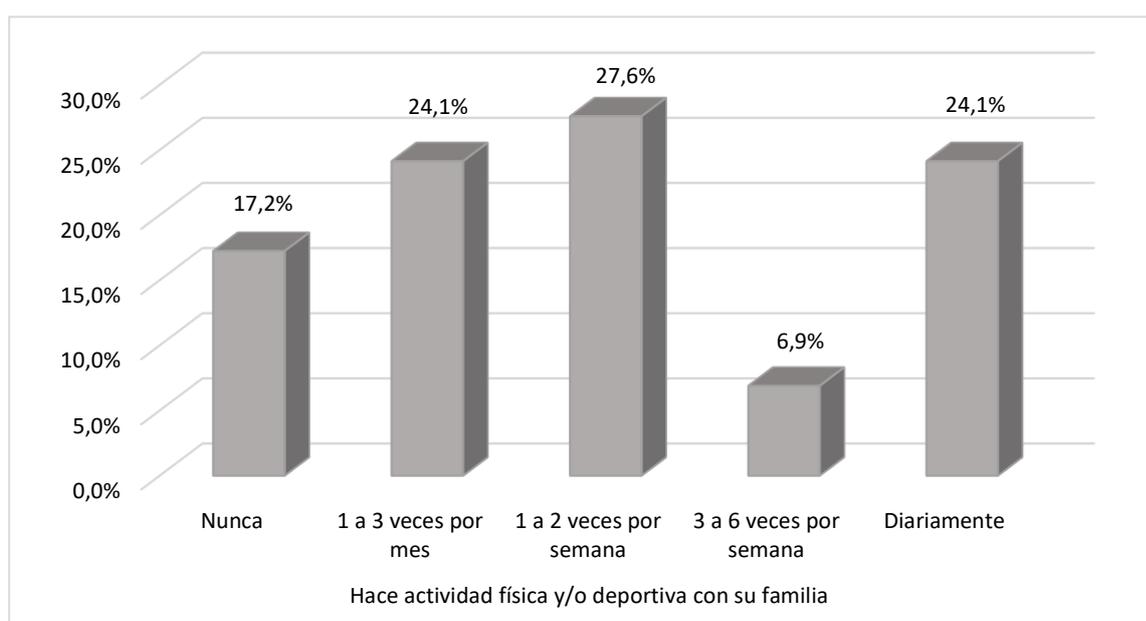


Figura 10. *Distribución de la práctica de actividad física acompañado/a*

Como se observa en la tabla 11 y figura 10, del total de 29 niños en cuanto a la actividad física y/o deportiva que realizan junto a su familia; el 26,67% respondió que lo hace diariamente, otro 26,67% mencionó que lo hace de 1 a 2 veces por semana. El 23,33% refirió hacerlo de 1 a 3 veces por mes, el 16,67% manifestó que nunca lo realiza y el 6,67% lo hace de 3 a 6 veces por semana. Una vez analizados los datos se puede evidenciar que existe una diversidad en la frecuencia de participación de actividades físicas en familia donde el mayor porcentaje radica en aquellos que realizan actividad física de 1 a 2 veces por semana y diariamente, esto muestra un nivel aceptable de participación deportiva en el contexto familiar. Esta interpretación sugiere una relación directa con lo mencionado por la UNICEF (2019) que enfatiza la

importancia de la actividad física en el entorno del hogar, y su promoción como un aspecto positivo para que los niños y niñas vean a la práctica deportiva y física como una oportunidad para compartir con su familia y como un beneficio personal en cuanto a su bienestar y crecimiento (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019).

De este análisis, se interpreta que existe una importante proporción de niños que practica actividad física con su familia, siendo este hábito indispensable para el desarrollo y bienestar de los niños, ya que promueve el desarrollo fisiológico en articulaciones, huesos y músculos, además permite mantener los vínculos afectivos familiares, siendo la práctica deportiva diaria una rutina saludable que se debería mantener en todas las etapas del ciclo de vida.

Tabla 12. Lugar donde juega o hace actividad física

Juega en el parque, jardín o patio		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	6,9
1 a 3 veces por mes	1	3,4
1 a 2 veces por semana	3	10,3
3 a 6 veces por semana	3	10,3
Diariamente	20	69,0
Total	29	100,0

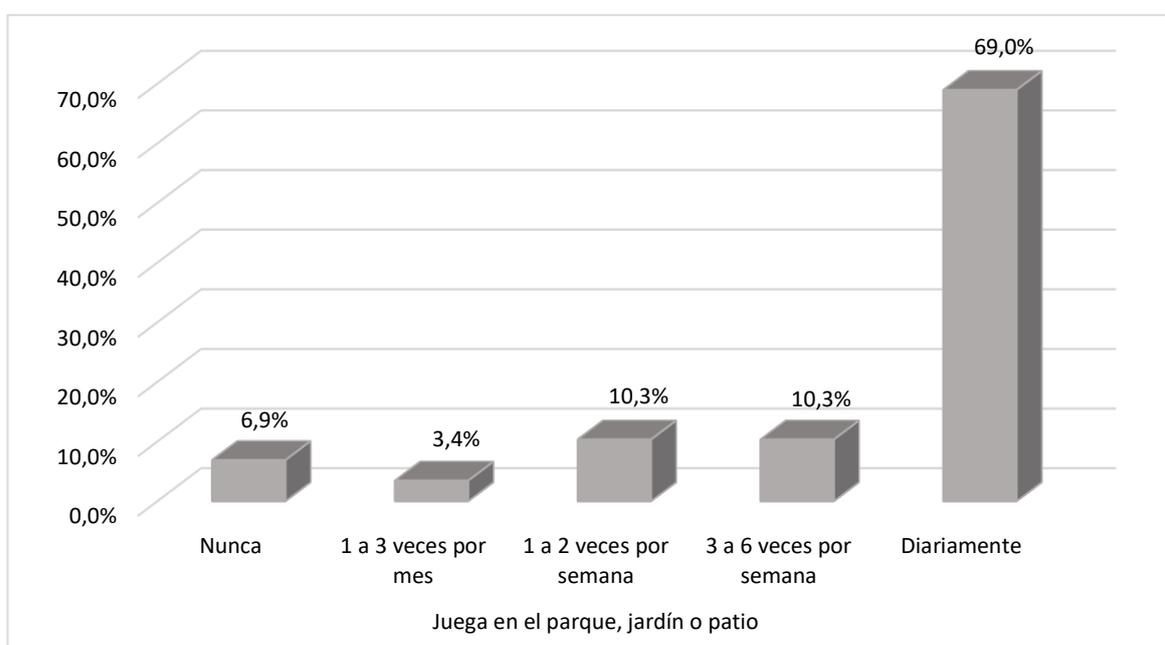


Figura 11. Distribución del lugar donde juega o hace actividad física

Según los datos proporcionados en la tabla 12 y figura 11, del total de 29 niños que juegan o hacen actividad física en el parque, jardín o patio; los resultados muestran

que el 69% de los encuestados lo hace diariamente, el 10,3% mencionó que lo hace de 3 a 6 veces por semana, otro 10,3% indica que lo hace de 1 a 2 veces por semana. El 3,4 % refirió hacerlo de 1 a 3 veces por mes, y el 6,9% de los encuestados dice no hacerlo nunca. En general, se puede afirmar que la mayoría de niños encuestados juega en estos lugares de forma frecuente, siendo esta actividad parte de su rutina diaria, lo dicho tiene relación con lo mencionado por la UNICEF (2021) en cuanto a actividades al aire libre, se indica que al estar un niño al aire libre puede ejercitarse y además descubrir habilidades que han estado “enclaustradas” como: trepar, correr, columpiarse, etc. Asimismo, en esta etapa de vida el niño es capaz de realizar varias actividades que involucran la motricidad, siendo el juego un espacio único para desarrollar habilidades sociales y emocionales importantes para incentivar la exploración y la autonomía (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2021).

Como se aprecia en el análisis descrito, la mayoría de los niños juega en espacios libres, demostrando la importancia de crear entornos propicios y seguros para que puedan ejercitarse y disfrutar de sus diferentes movimientos, como una práctica rutinaria y frecuente, que les ayudará a crear vínculos sociales en espacios adecuados.

Tabla 13. *Práctica de Actividad Física y/o deportiva dentro y fuera de la escuela*

A la hora del recreo hace algún deporte o actividad física		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 a 3 veces por mes	1	3,4
3 a 6 veces por semana	3	10,3
Diariamente	25	86,2
Total	29	100,0
Practica algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza en la escuela los días de Educación Física		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	27,6
1 a 2 veces por semana	2	6,9
3 a 6 veces por semana	5	17,2
Diariamente	14	48,3
Total	29	100,0

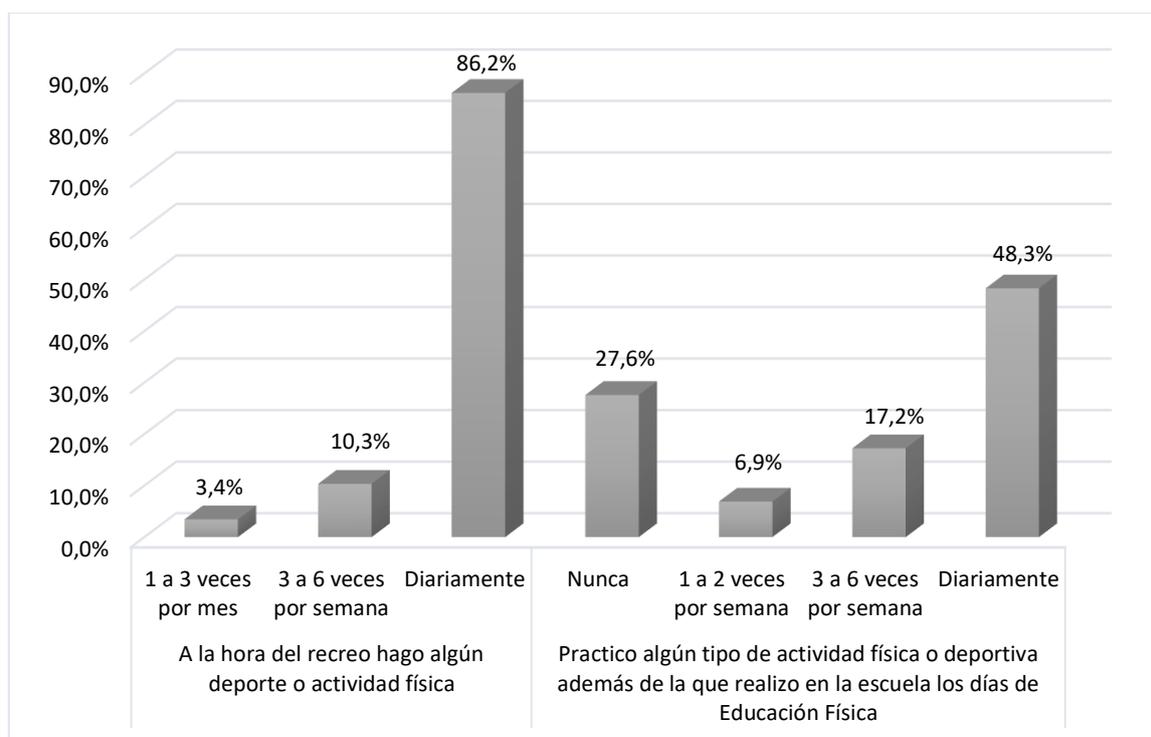


Figura 12. *Distribución de práctica de Actividad Física y/o deportiva dentro y fuera de la escuela*

Con relación a las actividades físicas o deportivas en la hora del recreo los resultados abordados en la tabla 13 y la figura 12 muestran que: el 86,2% de los niños realizan deporte o alguna actividad física durante la hora de recreo diariamente, el 10,3% lo hace de 3 a 6 veces por semana, y un menor porcentaje lo practica de 1 a 3 veces por mes. Este análisis demuestra que la mayoría de los niños aprovechan sus horas de recreo para participar en actividades físicas o deportes de forma regular, siendo esto muy favorable ya que indica actitudes saludables mediante la práctica de actividad física, este dato se complementa con lo mencionado por Moral, Siscar, García, & Luque (2008) quienes mencionan que “El recreo provee al niño de un tiempo de participación en actividades físicas que le ayudan a desarrollar un cuerpo sano y el placer por el movimiento” (pág. 1). Por eso, los tiempos de recreo son necesarios para la formación integral de los niños en cuanto a su desarrollo social y físico, aprovechar de estos espacios es positivo para garantizar la salud y la prevención de obesidad y sobrepeso.

En cuanto a la práctica de algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza el niño en la escuela los días que tienen la asignatura de educación física, la tabla 13 y figura 12 muestran los siguientes resultados: la mayoría de niños encuestados (48,3%) afirma practicarlo diariamente, el 17,2% lo hace de 3 a 6 veces

por semana, un 6,9% lo practica de 1 a 2 veces por semana, sin embargo, un 27,6% menciona que nunca practica actividades físicas adicionales. En base a este análisis, se interpreta que varios niños encuestados participan de forma frecuente en actividades físicas extras a las de la escuela; siendo esto positivo, ya que según la UNICEF (2021) los beneficios para el desarrollo en relación a la actividad física dentro y fuera de la escuela son múltiples, los niños deben aprovechar al máximo el espacio al aire libre para jugar, correr, trepar, y conectarse con otros niños y niñas, los espacios físicos deben ser adecuados para incentivar al aprendizaje y al juego (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2021).

A partir del análisis presentado, se interpreta que la mayoría de los niños tiene el hábito de practicar deporte dentro y fuera de la escuela, esto es beneficioso en la promoción de salud física, porque le permite al niño mantener un estilo de vida saludable y activo. En este sentido, la actividad física y el ejercicio son factores clave para que exista una buena salud, ambos factores se relacionan de forma estrecha, ya que al realizar actividad física se genera un gasto energético, que implica el aumento en la demanda de nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Tabla 14. *Tiempo empleado para realizar actividad física*

Caminar por lo menos 15 minutos al día		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	6,9
1 a 3 veces por mes	1	3,4
1 a 2 veces por semana	2	6,9
3 a 6 veces por semana	4	13,8
Diariamente	20	69,0
Total	29	100,0

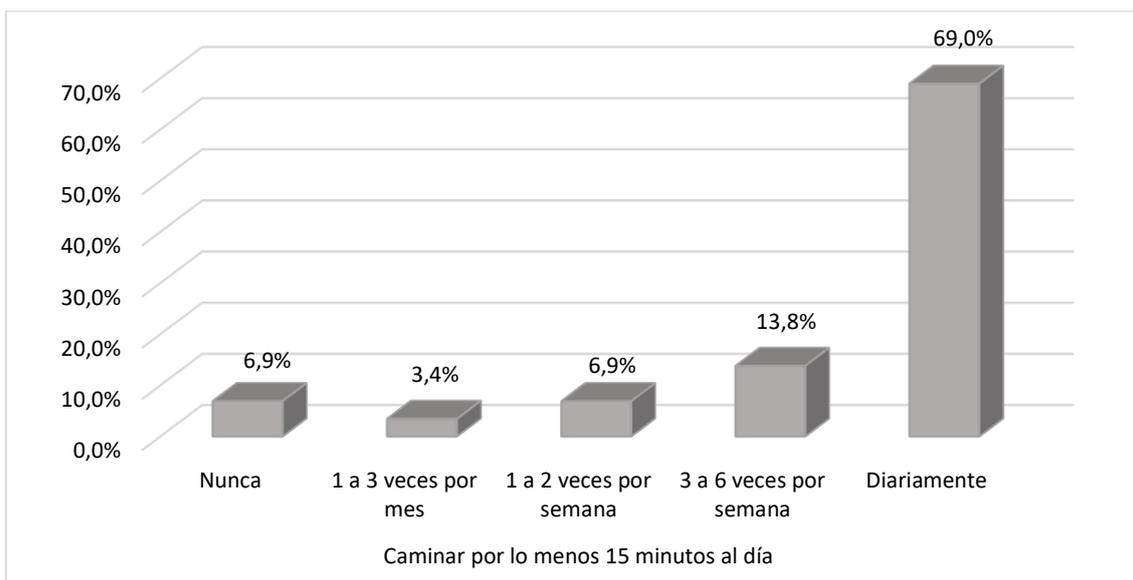


Figura 13. *Distribución de tiempo empleado para realizar actividad física*

La tabla 14 y figura 13 muestran los resultados estadísticos relacionados con la práctica de caminar por lo menos 15 minutos al día en los 29 niños encuestados, el porcentaje varía de la siguiente manera: el 69% caminan al menos 15 minutos diarios, el 13,8% manifiesta que lo hace de 3 a 6 veces por semana, el 3,4% lo hace de 1 a 3 veces por mes. Un 6,9% lo hace una a dos veces por semana, otro 6,9% menciona nunca hacerlo. Una vez descrito este análisis, se interpreta que caminar al menos 15 minutos al día es una práctica común para la mayoría de sujetos encuestados, en relación a este apartado la UNICEF (2019) menciona que “prácticas simples como caminar activamente, andar en bicicleta, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor son formas de potenciar niños y adolescentes activos” (pág. 16). Además, la OPS (2020) incentiva a que los niños realicen una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día (Organización Panamericana de la Salud, 2020). Los resultados y el análisis presentado demuestran que la mayoría de los niños camina al menos 15 minutos diarios, este dato es beneficioso ya que caminar se considera un ejercicio aeróbico que ayuda al desarrollo de la resistencia cardiovascular y el fortalecimiento de los músculos, sin embargo, se debería incrementar el tiempo de caminata para cumplir con las recomendaciones dadas por la OPS. Por tal motivo, promover el mantenimiento y aumentar del tiempo empleado en esta práctica les permitirá crecer y desarrollarse adecuadamente mejorando su desarrollo motor, equilibrio y coordinación.

Tabla 15. Entretenimiento y Actividad física

Estar más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	34,5
1 a 3 veces por mes	4	13,8
1 a 2 veces por semana	1	3,4
3 a 6 veces por semana	7	24,1
Diariamente	7	24,1
Total	29	100,0

Pasa dos horas o más viendo programas de televisión		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	20,7
1 a 3 veces por mes	5	17,2
1 a 2 veces por semana	5	17,2
3 a 6 veces por semana	3	10,3
Diariamente	10	34,5
Total	29	100,0

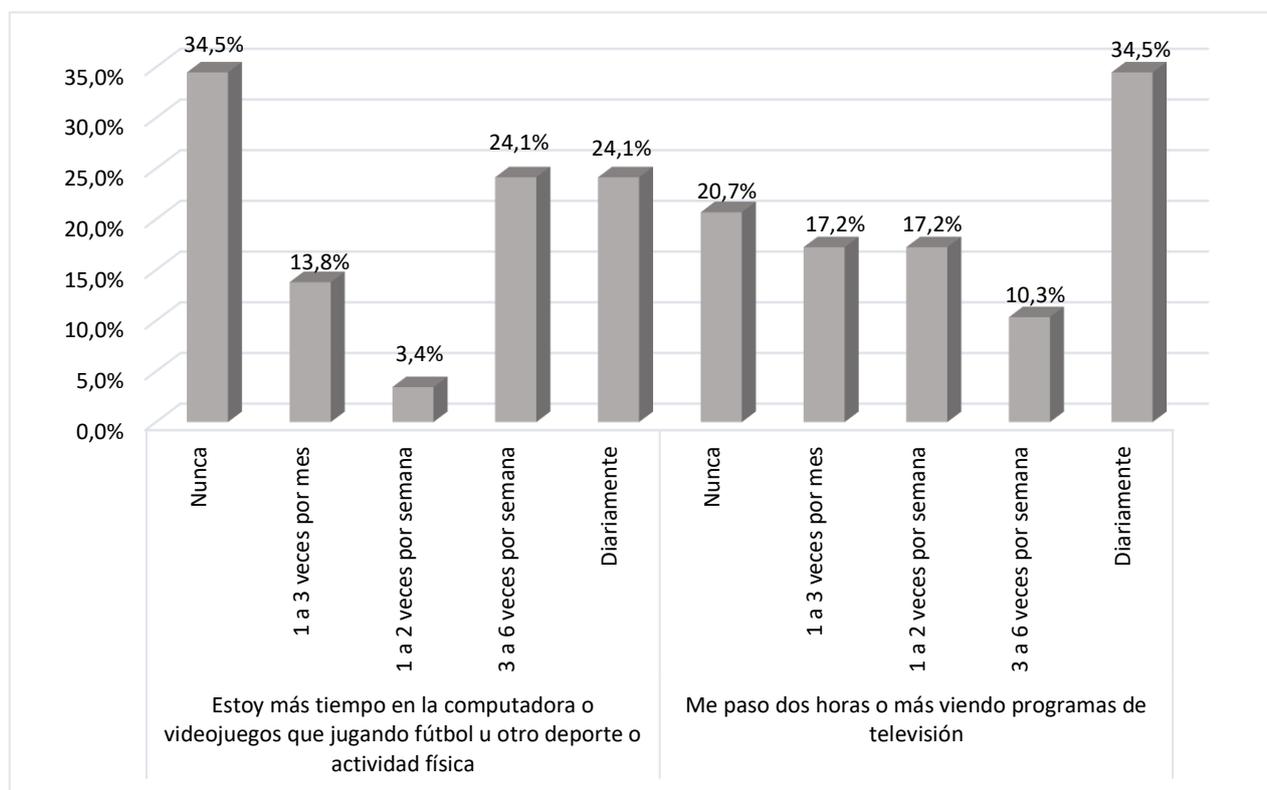


Figura 14. Distribución de entretenimiento y actividad física

Dentro de los 29 niños encuestados, como se aprecia en la tabla 15 y figura 14 en relación al porcentaje de niños que pasan más tiempo en la computadora o videojuegos en comparación con jugar fútbol u otro deporte o actividad física se halló lo siguiente: el 34,5% afirmó que nunca lo hace, el 13,8% se encuentra en una

frecuencia que va de 1 a 3 veces por mes, el 3,4% lo hace de 1 a 2 veces por semana, un 24,1% de 3 a 6 veces por semana, y el 24, 1% diariamente. El grupo más grande corresponde a aquellos que nunca están más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol o practicando otro deporte, de los 29 niños 7 utilizan la computadora o juegan videojuegos diariamente en lugar de participar en actividades físicas o deportivas. Con base en este criterio, Jiménez & Chacón (2012) afirman que, en la actualidad, los niños y jóvenes están completamente expuestos a la tecnología y a los medios de comunicación electrónicos tanto en la escuela como en sus hogares. Ya no es solo la televisión la que capta la atención de los niños, sino también otros dispositivos los celulares, los videojuegos y el internet, el uso excesivo de esta tecnología genera preocupación en los padres, ya que baja el rendimiento académico y físico (Jimenez & Chacón, 2012). En este contexto, se evidencia que la mayoría de los niños preferirían participar en actividad física, que, en otro tipo de actividades, y la incidencia de priorizar los videojuegos por encima de la actividad física es menor al 34,5%. Por lo tanto, se evidencia una contradicción entre lo mencionado por Jimenez & Chacón (2012) y los datos obtenidos, porque los resultados del presente estudio demuestran que la mayoría de los niños nunca priorizan el videojuego y entretenimiento por encima de la práctica deportiva, mientras que los autores mencionados afirman que en la actualidad los niños y adolescentes prefieren los videojuegos antes que la actividad física.

En relación al porcentaje de niños encuestados que pasa dos horas o más viendo programas de televisión, la tabla 15 y figura 14 indican que: el 34,5% mira televisión más de dos horas de forma diaria, el 20,7% manifiestan no hacerlo nunca y 17,2% es de 1 a 3 veces por mes y el mismo porcentaje (17,2%) de niños lo hace de 1 a 2 veces por semana. A partir de este análisis, aproximadamente la tercera parte de encuestados dedica su tiempo a ver programas de televisión al menos 2 o más horas como un hábito diario, otro porcentaje de encuestados tienen la costumbre de ver programas de televisión con regularidad, ya sea semanalmente o mensualmente. Sin embargo, hay un pequeño grupo que ha decidido no ver televisión en absoluto. Una de las mayores preocupaciones de los padres con respecto al abuso de la tecnología y televisión es la disminución del rendimiento académico, los niños y adolescentes dedican una cantidad considerable de tiempo a mirar la pantalla de dispositivos electrónicos, siendo un tiempo dedicado para estas actividades, en lugar del juego al

aire libre, una práctica más saludable y beneficiosa que la proporcionada por la televisión, videojuegos o dispositivos electrónicos (Jimenez & Chacón, 2012).

Con respecto al tiempo empleado para ver programas de televisión, existe una relación entre los resultados de la presente investigación y los mencionado por Jiménez & Chacón (2012), ya que en ambos es notable el amplio tiempo empleado para pasar frente a la pantalla por parte de los niños.

El análisis en cuanto al uso de tecnología, videojuegos, televisión indica que gran parte de los encuestados preferiría pasar más tiempo frente al televisor, sin embargo, un porcentaje significativo refirió elegir la actividad física por encima de los videojuegos y entretenimientos similares. El sedentarismo causado por el uso excesivo de la tecnología en los niños es una preocupación creciente en la sociedad actual, ya que impacta negativamente en la salud física, y en el desarrollo de habilidades motoras y el equilibrio muscular.

Tabla 16. Inactividad Física

Pasa una buena parte de la mañana o tarde acostado		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	27,6
1 a 3 veces por mes	1	3,4
1 a 2 veces por semana	7	24,1
3 a 6 veces por semana	6	20,7
Diariamente	7	24,1
Total	29	100,0
Se queda en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer algún deporte o actividad física		
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	27,6
1 a 3 veces por mes	1	3,4
1 a 2 veces por semana	3	10,3
3 a 6 veces por semana	8	27,6
Diariamente	9	31,0
Total	29	100,0

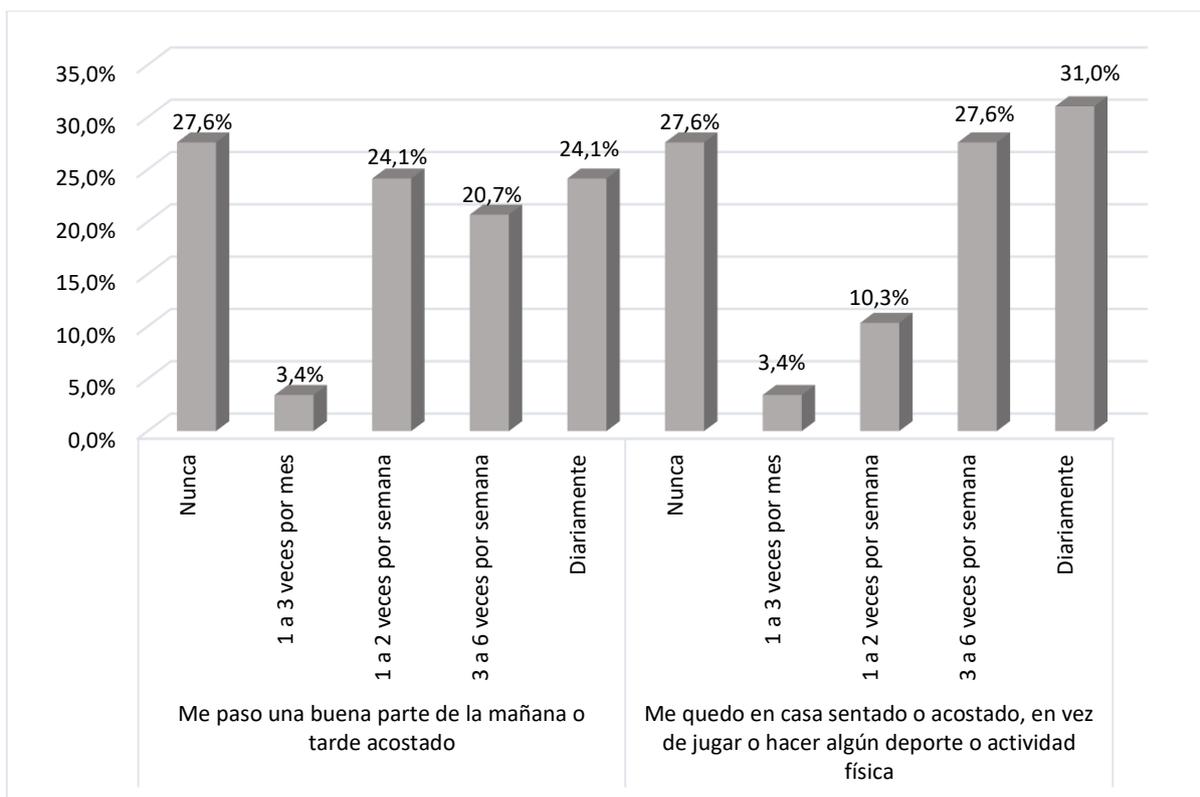


Figura 15. *Distribución de frecuencia de inactividad física*

Basado en los datos provistos por la tabla 16 y figura 15 sobre inactividad física, del total de 29 niños encuestados, se observan los siguientes resultados, el 27,6% nunca pasa una buena parte de su tiempo en la mañana o tarde acostado, el 24,1% lo hacen de una a dos veces por semana, otro 24,1% lo hace diariamente, el 20,7% lo hace de tres a seis veces por semana y el 3,4% muestra una frecuencia va 1 a 3 veces por mes. Estos resultados sugieren que una proporción significativa de los encuestados tiende a pasar tiempo acostado con frecuencia, ya sea diariamente o varias veces por semana, reflejando un alto porcentaje de inactividad física. Según la OMS (2020) con respecto a los efectos del sedentarismo “En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud como: mayor adiposidad, peor salud cardio metabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño” (pág. 10).

Con respecto al porcentaje de niños encuestados que se quedan en casa sentados o acostados en lugar de jugar o hacer alguna actividad física, según los datos encontrados en la tabla 16 y figura 15 muestran que: el 31% prefiere quedarse inactivo antes que realizar algún tipo de actividad física, 8 niños de 29 (27,6%) lo hace de 3 a 6 veces por semana, el 10,3% (3 niños) de 1 a 2 veces por semana, un 3,4% presenta inactividad de 1 a 3 veces por mes, un 27,6% afirma nunca practicar este hábito. Estos

resultados sugieren que el 31% de los encuestados lleva una rutina más sedentaria e inactiva, sin embargo, existe un porcentaje menor que afirma no quedarse acostado por largo tiempo y en su lugar realizarían actividad física periódicamente, este hallazgo se contrasta con la mencionado por la OMS (2022) sugiere que “los niños y adolescentes deberían practicar al menos una hora diaria de ejercicio físico para reducir las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión o sobrepeso (...) en Ecuador 4,3 millones de niños no realiza suficiente actividad física” (pág. 1). Por estos motivos, corren más riesgo de enfermarse, la actividad física regular y diaria trae beneficios en la salud tanto física como mental.

Ahora bien, con base en este análisis, y los resultados descritos anteriormente es evidente que la inactividad física tiene prevalencia en los niños encuestados. Este dato debe tomarse en cuenta ya que como se ha indicado, el sedentarismo puede contribuir al estrés, la ansiedad, la depresión y problemas de autoestima en los niños. Promover el ejercicio físico es fundamental para liberación neurotransmisores que generan bienestar, no realizar actividad física puede limitar las capacidades físicas y el rendimiento de esta población.

Actividad Física y Hábitos Alimentarios

Tabla 17. *Hace actividades físicas y/o deportivas con su familia - Toma refrescos o jugos embotellados*

		Toma refrescos o jugos embotellados						
		Nunca	1 a 3 veces por mes	1 a 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total	
Hace actividades físicas y/o deportivas con su familia	Nunca	F	1	0	1	1	2	5
		F%	3,4%	0,0%	3,4%	3,4%	6,9%	17,2%
	1 a 3 veces por mes	F	0	3	1	2	1	7
		F%	0,0%	10,3%	3,4%	6,9%	3,4%	24,1%
	1 a 2 veces por semana	F	0	2	3	2	1	8
		F%	0,0%	6,9%	10,3%	6,9%	3,4%	27,6%
	3 a 6 veces por semana	F	0	0	0	0	2	2
		F%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	6,9%	6,9%
	Diariamente	F	4	1	1	1	0	7
		F%	13,8%	3,4%	3,4%	3,4%	0,0%	24,1%
Total		F	5	6	6	6	6	29
		% del total	17,2%	20,7%	20,7%	20,7%	20,7%	100,0%

La tabla 17 muestra la frecuencia con la que los niños realizan actividades físicas y deportivas con su familia, según su consumo de refrescos o jugos embotellados, con base a estos datos se interpreta que, el 13,8% nunca consume refrescos o jugos y hace actividad física con su familia diariamente; reflejando un amplio porcentaje de niños que hacen ejercicio con su familia y un rango significativo que no consume estas bebidas embotelladas, a partir de este análisis se evidencia que en parte de la población la práctica de actividad física es una rutina diaria, y el consumo de estos refrescos es ocasional, demostrando la importancia del mantenimiento del ejercicio físico, sumado con la disminución de la ingesta de estas bebidas para mantener un equilibrio saludable en el estilo de vida de los infantes.

Tabla 18. Tiempo para ver programas de televisión - Consumo de frutas y verduras

		Come frutas y verduras					Total
		1 a 3 veces por mes	1 a 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente		
Pasa dos horas o más viendo programas de televisión	Nunca	F	2	1	1	2	6
		F%	6,9%	3,4%	3,4%	6,9%	20,7%
	1 a 3 veces por mes	F	0	0	1	4	5
		F%	0,0%	0,0%	3,4%	13,8%	17,2%
	1 a 2 veces por semana	F	0	0	1	4	5
		F%	0,0%	0,0%	3,4%	13,8%	17,2%
3 a 6 veces por semana	F	0	1	2	0	3	
	F%	0,0%	3,4%	6,9%	0,0%	10,3%	
Diariamente	F	1	1	1	7	10	
	F%	3,4%	3,4%	3,4%	24,1%	34,5%	
Total		F	3	3	6	17	29
		F%	10,3%	10,3%	20,7%	58,6%	100,0%

En la tabla 18 se encuentran los datos relacionados con el tiempo en que los niños ven programas de televisión, en relación al consumo de frutas y verduras, los resultados muestran que el 24,1% mira televisión más de dos horas de forma diaria, y el mismo porcentaje consume frutas y verduras diariamente. A partir de este análisis se infiere que la cantidad de niños que consume frutas y verduras, es la misma cantidad que mira televisión más de dos horas al día; este dato muestra un porcentaje relevante de sujetos que presentan una ingesta importante de alimentos altos en nutrientes, a la par de aquellos que pasan un buen tiempo frente a la pantalla televisiva; esta interpretación se relaciona con tendencias de comportamiento en cuanto al consumo de entretenimiento y los patrones de consumo de frutas y verduras relacionados con la construcción de hábitos alimentarios en el contexto del entretenimiento digital.

Tabla 19. *Juega en el parque, jardín o patio - Hace 5 comidas al día*

		Hace 5 comidas al día (desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde, merienda)						
			1 a 3 veces por mes	1 a 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total	
Juega en el parque, jardín o patio	Nunca	F	0	1	1	0	0	2
		F%	0,0%	3,4%	3,4%	0,0%	0,0%	6,9%
	1 a 3 veces por mes	F	0	0	0	0	1	1
		F%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,4%	3,4%
	1 a 2 veces por semana	F	0	0	1	0	2	3
	F%	0,0%	0,0%	3,4%	0,0%	6,9%	10,3%	
	3 a 6 veces por semana	F	0	0	0	0	3	3
		F%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	10,3%	10,3%
	Diariamente	F	2	1	2	4	11	20
		F%	6,9%	3,4%	6,9%	13,8%	37,9%	69,0%
Total		F	2	2	4	4	17	29
		F%	6,9%	6,9%	13,8%	13,8%	58,6%	100,0%

Los resultados de la tabla 19 reflejan la relación entre jugar en el parque, jardín o patio y hacer 5 comidas al día, los datos muestran que; el 37,9% de los encuestados juega diariamente, y realiza las 5 comidas al día, este dato indica una práctica amplia de juego y de ingesta de comidas diarias. A partir de esto, se observa una amplia proporción de niños que juegan diariamente como parte de su actividad física en las categorías de consumo de las 5 comidas al día; demostrando una equivalencia entre la práctica física (mediante el juego) y el consumo de las 5 comidas diarias. Este análisis refleja que un gran porcentaje de los niños objeto de estudio mantienen una práctica diaria de juego y de ingesta de alimentos, siendo esto beneficioso para su salud en el contexto del crecimiento y desarrollo.

Tabla 20. *Actividad física o deporte a la hora del recreo - Consumo de agua sola*

		Cuando tiene sed tomo agua sola					
			1 a 3 veces por mes	1 a 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total
A la hora del recreo hace algún deporte o actividad física	1 a 3 veces por mes	F	0	0	1	0	1
		F%	0,0%	0,0%	3,4%	0,0%	3,4%
	3 a 6 veces por semana	F	0	0	1	2	3
		F%	0,0%	0,0%	3,4%	6,9%	10,3%
	Diariamente	F	2	3	2	18	25
		F%	6,9%	10,3%	6,9%	62,1%	86,2%
Total		F	2	3	4	20	29
		F%	6,9%	10,3%	13,8%	69,0%	100,0%

La tabla 20 refleja los datos relacionados con la actividad física o deporte a la hora del recreo y el consumo de agua sola, siendo evidente que el 62,1% de los niños realizan deporte o alguna actividad física durante la hora de recreo y toman agua sola diariamente, ambos planteamientos indicarían un vínculo entre la práctica de actividades deportivas y el consumo de agua; demostrando que dentro de la población objeto de estudio existiría una adecuada hidratación, esto es un factor indispensable durante las actividades deportivas ya que permite mantener el equilibrio homeostático, eliminar el sudor, regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y un buen rendimiento deportivo (López, 2004).

Tabla 21. Camina al menos 15 minutos al día - Come, algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de funda, etc.

		Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de funda, etc.						
		Nunca	1 a 3 veces por mes	1 a 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariam ente	Total	
Camino por lo menos 15 minuto s por día	Nunca	F	0	0	0	1	1	2
		F%	0,0%	0,0%	0,0%	3,4%	3,4%	6,9%
	1 a 3 veces por mes	F	0	0	0	0	1	1
		F%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,4%	3,4%
	1 a 2 veces por semana	F	0	0	0	2	0	2
	F%	0,0%	0,0%	0,0%	6,9%	0,0%	6,9%	
	3 a 6 veces por semana	F	0	0	2	0	2	4
		F%	0,0%	0,0%	6,9%	0,0%	6,9%	13,8%
	Diariamente	F	3	3	7	4	3	20
		F%	10,3%	10,3%	24,1%	13,8%	10,3%	69,0%
Total		F	3	3	9	7	7	29
		F%	10,3%	10,3%	31,0%	24,1%	24,1%	100,0 %

En la tabla 21, se presentan los datos relacionados con caminar al menos 15 minutos al día y comer algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de funda, etc.; en relación a estas preguntas se estableció que, el 24,1% de los niños encuestados camina al menos 15 minutos diarios, y consume golosinas y frituras de 1 a 2 veces por semana; este análisis demuestra que muchos niños tienen una buena rutina de caminata diaria, lo cual es beneficioso para su actividad física, siendo evidente el consumo ocasional de alimentos poco saludables, lo cual indica la necesidad de promover una alimentación equilibrada y educar sobre la importancia de elegir opciones más saludables.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El siguiente capítulo corresponde a las conclusiones y recomendaciones elaboradas a partir del análisis de los hábitos alimentarios y la actividad física de 29 niños (5-12 años) de la parroquia San José de Minas – Pichincha – Ecuador en el 2023; una vez planteados los resultados según los objetivos específicos, se han establecido las siguientes conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones

- Con base a la identificación de los hábitos alimentarios, se concluyó que, desde el punto de vista positivo el 58,6% de los sujetos presentan una ingesta diaria de frutas y verduras, un 69% de ellos consume agua sola diariamente; además la mayoría de los niños encuestados (82,8%) tienen hábitos saludables en cuanto al consumo de comidas principales, especialmente en la ingesta del desayuno antes de salir de casa.
- Por consiguiente, desde una perspectiva negativa se determinó que un 37,9% presenta una ingesta diaria de leches saborizadas, el 31% consume golosinas o frituras 1 a 2 veces por semana; en cuanto a la frecuencia de consumo de bollería industrial (panes o pastelitos) se determinó que el 31% lo hace de 1 a 2 veces por semana; con respecto a la compra del refrigerio en la escuela o calle el 51,7% refirió hacerlo diariamente, en lo que concierne al consumo de alimentos a la hora de ver televisión se estableció que el 44,8% de los niños lo hace diariamente, por lo tanto, estos datos reflejan la presencia de ciertas conductas no acordes a una alimentación equilibrada en los sujetos de estudio.
- Al determinar la actividad física se concluyó que, existe un porcentaje relevante de niños que la practica con su familia, asimismo juegan en espacios abiertos, específicamente a la hora del recreo y fuera de la escuela practican algún deporte o actividad que implique movimiento; además se demostró que la mayoría de los niños camina al menos 15 minutos diarios, esto refleja una baja incidencia de sedentarismo, pero esto no aplica en todos los casos debido a que el 34,5% pasa más de dos horas frente al televisor diariamente, y un 31% se queda en casa sentado o acostado, en vez de jugar, hacer algún deporte o

actividad física, en este sentido, al hablar de recesos, es importante fomentar un equilibrio saludable entre la actividad física y las horas de descanso que necesitan los niños.

- Al describir los hábitos alimentarios y la actividad física de los sujetos de estudio se estableció que los niños que realizan actividad física frecuentemente, tienen un consumo de bebidas azucaradas ocasional, evidenciando un estilo de vida saludable en la mayoría de los casos, junto con una ingesta habitual de frutas y verduras. Además, un porcentaje significativo se expone a ambientes dinámicos que ameritan un esfuerzo físico (escuela y parques), identificando un vínculo entre la práctica de actividades deportivas y el consumo diario de agua; reflejando la prevalencia de una adecuada hidratación durante actividades físicas.

Recomendaciones

- Se recomienda al GAD parroquial de “San José de Minas” incentive y fomente la salud en los habitantes, específicamente en la población infantil, a través de talleres nutricionales y campañas de alimentación constantes como parte de las actividades educativas de la comunidad, priorizando el consumo de alimentos saludables y productos locales.
- Se sugiere a la población perteneciente a la parroquia “San José de Minas” acudir al centro de salud donde se brindan caravanas de promoción de la salud como: “Infancia con Futuro” brindadas por el programa “Ecuador Crece sin Desnutrición Crónica Infantil” para que así accedan al programa de vacunación, control prenatal y control del niño sano y que de esta forma puedan prevenir o disminuir la desnutrición de los niños pertenecientes a la comunidad.
- Se aconseja que la comunidad de la Universidad Iberoamericana del Ecuador tomar en consideración los resultados obtenidos del presente estudio, en este sentido identificar las falencias en términos de hábitos y actividad física que presentaron estos niños, para de esta manera poder abordar y profundizar en temas relacionados con estos, y se empiecen a crear medidas para apoyar a zonas aledañas con la ayuda de los estudiantes y maestros.

- Se sugiere que los estudiantes universitarios tengan más espacios para interactuar con comunidades rurales en donde puedan observar la realidad de vida y las condiciones de salud; para que a partir de esto tomen acciones en la prevención de enfermedades, vigilancia y monitoreo continuo enfocado en inculcar buenos hábitos alimentarios y deportivos.
- Se recomienda a la Nutrición Dietética como ciencia, y a las personas que se están formando en el área específica del conocimiento, que se prioricen los estudios de investigación científica en poblaciones rurales haciendo énfasis en poblaciones vulnerables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, J. L. (2012). *spentamexico*. Recuperado el 21 de Diciembre de 2022, de spentamexico: <http://www.spentamexico.org/v7-n1/7%281%29163-168.pdf>
- Acosta, L. M., Buitrago, A. L., & Parra, C. A. (2018). *Revista Pediátrica*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2022, de Revista Pediátrica: <https://doi.org/10.14295/pediatr.v51i1.110>
- Aguilar, M., León, J., Rojas, A., Latorre, J., Pérez, M., & Sanchez, A. (Marzo de 2021). *Nutrición Intrahospitalaria*. doi:10.20960/nh.03373
- Alianza por la Salud Alimentaria. (1 de Abril de 2019). *Alianza por la Salud Alimentaria*. Recuperado el 29 de Junio de 2023, de Alianza por la Salud Alimentaria: <https://alianzasalud.org.mx/2019/04/mejora-el-refrigerio-escolar-de-las-ninas-y-los-ninos-no-mas-lunch-industrializado/>
- Alós, F., & Puig, A. (2022). *Grup de Salut Digital de la CAMFiC*. Obtenido de Grup de Salut Digital de la CAMFiC.: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/su ma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf
- Alvariñas, J., Antonucci, R., Burlando, G., Calvagno, M., & Carduz, M. (2020). *Guía temática para la asignatura Orientación en Nutrición*. Recuperado el 17 de Enero de 2023, de Guía temática para la asignatura Orientación en Nutrición: <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-06/grado-2020.pdf#page=43>
- American Academic of Pediatrics. (Noviembre de 2017). *healthychildren.org*. Recuperado el 6 de Julio de 2023, de healthychildren.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/Food-and-TV-Not-a-Healthy-Mix.aspx>
- Arias, F. (2016). El proyecto de Investigación. En F. Arias, *El proyecto de Investigación* (pág. 147). Caracas, Venezuela: Episteme. Recuperado el 28 de Diciembre de 2022, de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/EI-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Ediciones El Pasillo. Recuperado el 17 de Febrero de 2023
- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Ediciones El Pasillo 2011.
- Astiasarán, I., Lasheras, B., Ariño, A., & Martínez, A. (2003). *Alimentación y Nutrición en la Práctica Sanitaria*. Madrid: Diaz de Santos, S.A. Recuperado el 17 de Enero de 2023, de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=26LejDtx4mAC&oi=fnd&pg=PA1&dq=grupos+de+alimentos+clasificacion&ots=gAaXaWxpK6&sig=cEZ-1ssYn2qnw54N6LW0qnRwyTA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Ávila, H., Aedo, Á., Levin, G., Bourgues, H., & Barquera, S. (10 de Diciembre de 2012). *medigraphic.org.mx*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de [medigraphic.org.mx: https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2013/ips131e.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2013/ips131e.pdf)
- Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., Ruíz, J. M., & Guerra, J. (2018). *redarlyc.org*. Recuperado el 9 de Enero de 2023, de [redarlyc.org: https://www.redalyc.org/journal/4578/457868590007/html/#B6](https://www.redalyc.org/journal/4578/457868590007/html/#B6)
- Ávila, M., Huertas, F., & Tercedor, P. (2016). *Nutrición Intrahospitalaria*. doi:10.20960/nh.807
- Bandeira, E., Vodanovich, V., Berri, G., & de León, C. (2016). *Gui Alimentaria para la población Uruguaya*. Recuperado el 1 de Enero de 2023, de [paho.org: https://www.paho.org/uru/dmddocuments/MS_guia_alimentacion_0.pdf](https://www.paho.org/uru/dmddocuments/MS_guia_alimentacion_0.pdf)
- Barriguet, J., Salvador, L., Radilla, C., Barquera, S., & Hernández, L. (2017). *Revisión de la Nutrición Española*. Obtenido de Revisión de la Nutrición Española: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06.pdf
- Borgues. (1990). *Costumbres prácticas y hábitos alimentarios*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2022, de *Costumbres prácticas y hábitos alimentarios*: <https://www.alanrevista.org/ediciones/1988/3/art-19/>
- Cabral, A., de la Paz, F., Cob, R., & del Carmen, E. (2021). *CECYTEC*. Recuperado el 7 de Febrero de 2023, de *CECYTEC*:

https://www.cecytcampeche.edu.mx/BibliotecaVirtual/6toSemestre/06_BAS_Prob_y_Estadistica_2do_parcial.pdf

Calderón, G., & Expósito de Mena. (2020). *Pediatría Integral*. Obtenido de *Pediatría Integral*: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>

Carbajal, Á. (2018). *Manual de Nutrición*. Recuperado el 8 de Enero de 2023, de *Manual de Nutrición*: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>

Carcamo, G., & Mena, C. (2006). *redarlyc.org*. Recuperado el 16 de Enero de 2023, de *redarlyc.org*: <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>

Carcamo, G., & Mena, C. (2006). *redarlyc.org*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de *redarlyc.org*: <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>

Cervantes, K., Amador , E., & Arrazola, M. (2017). *Universidad Libre Seleccional Barranquilla*. Recuperado el 10 de Enero de 2023, de *Universidad Libre Seleccional Barranquilla*: <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-NivelDeActividadFisicaEnNinosDeEdadesDe6A12AnosEnA-6228794.pdf>

Código de ética de la Investigación de la Universidad Iberoamericana del Ecuador. (2017). *Universidad Iberoamericana del Ecuador* . Obtenido de *Universidad Iberoamericana del Ecuador* .

Código de la Niñez y Adolescencia. (2002). *registrocivil.gob.ec*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de *registrocivil.gob.ec*: <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>

Constitucional Tribunal. (20 de Octubre de 2008). *ecuadorencifras*. Recuperado el 14 de Enero de 2023, de *ecuadorencifras*: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/LOTAIP/2017/DIJU/octubre/LA2_OCT_DIJU_Constitucion.pdf

Corlo, A., & Arbonés, F. (2009). *ELSEVIER*. Recuperado el 11 de Enero de 2023, de *ELSEVIER*: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S1138359309728436>

- Cristi, C., Celis, C., Ramirez, R., Aguilar, N., Alvaréz, C., & Rodriguez, F. (2015). *Scielo*. Obtenido de Scielo: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>
- Cruz, A. (2021). *INCIDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LOS*. Tesis de maestría. Recuperado el 24 de Diciembre de 2022, de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3276/1/77433.pdf>
- Cruz, K. (2018). *Hábitos Alimenticios en los niños y niñas en edad de 5 a 6 años de la Unidad*. Trabajo de Titulación, Quito. Recuperado el 24 de Diciembre de 2022, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/17634/1/T-UCE-0010-FIL-259.pdf>
- Dirección General de Personal Dirección de los Cendi y Jardín de niños Coordinación de Nutrición. (2021). *personal.uman*. Obtenido de personal.uman: https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Los_Nutrimientos_Parte_1_Macro_nutrimientos.pdf
- ENSANUT. (19 de Diciembre de 2013). *ecuadorencifras*. Obtenido de ecuadorencifras: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-se-presenta-este-miercoles/>
- ENSANUT. (2013). *ecuadorencifras*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2022, de ecuadorencifras: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20tomo%201.pdf
- ENSANUT. (2018). *UNICEF*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2022, de UNICEF: <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n#:~:text=En%20Ecuador%2C%2027%25%20de%20ni%C3%B1os,mayores%20%C3%ADndices%20despu%C3%A9s%20de%20Guatemala.>
- Espinoza, D. (2019). *Elseiver*. Obtenido de Elseiver: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-consideraciones-eticas-en-el-proceso-S0716864019300380#:~:text=Dar%20la%20importancia%20necesaria%20a,de%20buenas%20pr%C3%A1cticas%20en%20investigaci%C3%B3n.>

Faraldo, P., & Pateiro, B. (2013). *Universidad de Santiago de Compostela*. Recuperado el 7 de Febrero de 2023, de Universidad de Santiago de Compostela: http://eio.usc.es/eipc1/BASE/BASEMASTER/FORMULARIOS-PHP-DPTO/MATERIALES/Mat_G2021103104_EstadisticaTema1.pdf

Fernández, L. (2014). *Influencia de las emociones en la conducta alimentaria*. Madrid: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID. Recuperado el 16 de Julio de 2023, de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*. Recuperado el 2 de Julio de 2023, de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%A9sica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). La Actividad Física en niños, niñas y adolescentes. *Guía Actividad Física en niños, niñas y adolescentes*, 1-23.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). Niños, Alimentos y Nutrición. Recuperado el 20 de Enero de 2023, de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *UNICEF*. Recuperado el 2 de Julio de 2023, de UNICEF: <https://www.unicef.org/chile/historias/hay-que-aprovechar-el-espacio-al-aire-libre-para-jugar-y-conectarse-con-otros-ni%C3%B1os-y#:~:text=Poder%20usar%20el%20espacio%20al,vida%20de%20ni%C3%B1os%20y%20adultos.>

Fundación Española de la Nutrición. (2013). *Fundación Española de la Nutrición*. Recuperado el 16 de Julio de 2023, de Fundación Española de la Nutrición: <https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/bolleriaindustrial.pdf>

Fundación Española de la Nutrición. (1 de Octubre de 2014). *fen.org*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de *fen.org*: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

Fundación Española de la Nutrición. (2014). *fen.org*. Recuperado el 8 de Febrero de 2023, de *fen.org*: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

Gallegos , J. (2018). *Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017*. Trabajo de titulación, Quito. Recuperado el 01 de Enero de 2023, de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15031/DISERTACI%C3%93N%20CAROLINA%20GALLEGOS.pdf?sequence=1>

Gay, A. (2017). *educación.gob.es*. Recuperado el 8 de Enero de 2023, de *educación.gob.es*:
<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/PdfServlet?pdf=VP18899.pdf&area=E>

Generalitat de Catalunya. (2016). *canalsalut.gencat.cat*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2022, de *canalsalut.gencat.cat*:
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5029_d_alimentacion_0_3_es.pdf

Gómez, C., Barragán , B., Díaz, J., Rodriguez , D., Villarino , M., Palma , S., . . . Blanco, M. (2011). Recomendaciones en Alimentación y Nutrición para pacientes oncohematológicos. En C. Gómez, B. Barragán, J. Díaz, D. Rodriguez, M. Villarino, S. Palma, . . . M. Blanco, *Recomendaciones en Alimentación y Nutrición para pacientes oncohematológicos* (pág. 18). Madrid: AEAL. Recuperado el 3 de Enero de 2023, de http://www.aeal.es/nueva_web/wp-content/uploads/2015/07/aeal_explica_alimentacion_nutricion.pdf

Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., & Gutierrez, C. (2014). *Revisión Chilena de Salud Pública*. Recuperado el 8 de Febrero de 2023, de Revisión Chilena de Salud Pública:

file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/ycarvajal,+Journal+manager,+33915-115901-1-CE%20(1).pdf

Hernández, R., Fernandez , C., & Baptista , M. (2014). *Metodología de la Investigación*.

Ildefonso, R. (2019). *elseiver.revistaclínica*. doi: 10.1016/j.arteri.2019.04.004

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2010). *INEC*. Recuperado el 11 de Diciembre de 2022, de INEC: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/base-de-datos-censo-de-poblacion-y-vivienda/>

Jimenez, J., & Chacón, Y. (2012). *Redalyc.org*. Recuperado el 3 de Julio de 2023, de Redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287009.pdf>

López, J. (Junio de 2004). *La hidratación en la actividad física*. Recuperado el 10 de Julio de 2023, de La hidratación en la actividad física: <https://www.efdeportes.com/efd73/hidrat.htm>

Macias, A., Gordillo , L., & Camacho, E. (Septiembre de 2012). *Scielo*. Recuperado el 9 de Enero de 2023, de Scielo: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (20 de Enero de 2012). *Redalyc.org*. Recuperado el 12 de 11 de 2022, de Redalyc.org: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46923920006>

Marquillas , B. (Mayo de 2015). *Pediatría Integral*. Recuperado el 29 de Junio de 2023, de Pediatría Integral: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/el-nino-mal-comedor/>

Martinez, A., & Pedrón , C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Recuperado el 11 de Enero de 2023, de Conceptos básicos en alimentación: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Martinez, M., García, P., Aguilar, R., Vázquez, L., Gutierréz, G., & Cerda, R. (2011). *Enfermería Universitaria*. Recuperado el 6 de Julio de 2023, de Enfermería Universitaria: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu112c.pdf>

Mary, & Galvin. (2019). *KidsHealth*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de KidsHealth: <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-6-12.prt-es.html>

- Medina, M. (2019). *Instituto de Investigaciones Jurídicas*. Obtenido de Instituto de Investigaciones Jurídicas: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6009/4.pdf>
- MedlinePlus. (2021). *MedlinePlus*. Recuperado el 8 de Enero de 2023, de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html#:~:text=Los%20nutrientes%20son%20sustancias%20en,ayudar%20a%20controlar%20su%20peso.>
- MedlinePlus. (10 de Octubre de 2021). *MedlinePlus.gov*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de MedlinePlus.gov: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002471.htm>
- Mejía, & Arboleda. (2004). *Psicografía de los consumidores*. Recuperado el 11 de Diciembre de 2022, de Psicografía de los consumidores: <http://dspace.icesi.icesi.edu.co/dspace/bitstream/%C3%ADtem/445/3/psicografia.pdf>.
- Ministerio de Educación. (2021). *educación.gob.ec*. Recuperado el 9 de Enero de 2023, de educación.gob.ec: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Ministerio de Salud y Protección Social*. Recuperado el 17 de Febrero de 2023, de Ministerio de Salud y Protección Social: [https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=Familia,Adolescencia%20\(12%20%2D%2018%20a%C3%B1os\)](https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=Familia,Adolescencia%20(12%20%2D%2018%20a%C3%B1os))
- Moral, J., Siscar, F., García, P., & Luque, B. (2008). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd118/los-habitos-deportivos-de-los-escolares-en-el-recreo.htm#:~:text=El%20recreo%20provee%20al%20ni%C3%B1o,respeto%20por%20las%20reglas%2C%20etc.>
- Moreno , & Galiano. (2015). *Pediatría Integral*. Recuperado el 9 de Enero de 2013, de Pediatría Integral: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

- Noguera, F., & Gigante, S. (2018). *Principio de Preparación de los Alimentos*. Recuperado el 17 de Febrero de 2023, de Principio de Preparación de los Alimentos: <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2018/12/Principios-de-la-preparacio%CC%81n-de-alimentos-Noguera-2018.pdf>
- Oliva, O. (2013). *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. Recuperado el 15 de Junio de 2023, de Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo: <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>
- Olivero, C. (2021). *Actividad Física y Capacidad Funcional en los adultos mayores del Centro Geriátrico "Mi Amigo Divino": Actividades Físico - Recreativas como alternativa de mejoramiento*. Trabajo de Titulación, Quito. Recuperado el 8 de Enero de 2023, de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/23762/T-ESPE-044280.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ordoñez, R., & Revelo, B. (20 de Abril de 2022). *Capítulo de Perspectiva: El Azúcar y su Impacto en la Salud*. Recuperado el 9 de Julio de 2023, de Capítulo de Perspectiva: El Azúcar y su Impacto en la Salud: <https://www.intechopen.com/chapters/81422>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2002). *fao.org*. Recuperado el 11 de Enero de 2023, de *fao.org*: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0d.htm#bm13x>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (06 de Julio de 2022). *fao.org*. Recuperado el 05 de 12 de 2022, de *fao.org*: <https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-global-hunger-SOFI-2022-FAO/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el Julio de 07 de 2023, de Organización Mundial de la Salud: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (11 de Octubre de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 15 de Junio de 2023, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20que%2C%20si,de%20bebida%20azucarada%20al%20d%C3%ADa%20C2%BB>.

Organización Mundial de la Salud. (31 de Agosto de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 15 de Junio de 2023, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Recuperado el 3 de Julio de 2023, de Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (9 de Junio de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *PubMed.gov*. Recuperado el 10 de Enero de 2023, de PubMed.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581974/>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Primicias*. Obtenido de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/actividad-fisica-ninos-ejercicio-sobrepeso/>

Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. (1 de Septiembre de 2015). *paho.org*. Recuperado el 27 de Junio de 2023, de paho.org: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

- Organización Panamericana de la Salud. (2003). *Revista Panamericana de Salud Pública*. Obtenido de Revista Panamericana de Salud Pública: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/8314?show=full&locale-attribute=pt>
- Organización Panamericana de la Salud. (19 de Julio de 2011). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el 15 de Junio de 2023, de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/19-7-2011-consumir-mas-frutas-verduras-salvaria-17-millones-vidas-al-ano>
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Ministerio de Salud*. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (23 de Octubre de 2019). *Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas*. Recuperado el 16 de Julio de 2023, de Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el 22 de Junio de 2023, de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad#:~:text=En%20el%20caso%20de%20ni%C3%B1os,se%20dedica%20a%20actividades%20sedentarias>
- Oyarce, K., Valladares, M., Elizondo, R., & Obregón, A. M. (2016). *Scielo*. Recuperado el 16 de Julio de 2023, de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000600032#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20se%20define,ser%20humano%20con%20los%20alimentos.

- Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutrición en América Latina y el Caribe. (2020). *fao.org*. Recuperado el 06 de Diciembre de 2022, de *fao.org*: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
- Peña, L. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. En L. Peña Quintaña, *Alimentación del preescolar y escolar* (págs. 324-327). Recuperado el 15 de Diciembre de 2022, de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- Peña, L. (2010). *Alimentación del preescolar y escolar*. Obtenido de Alimentación del preescolar y escolar: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- Peña, L. (2010). *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría*. Recuperado el 15 de Enero de 2023, de Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- Perea, López, Matinez, Reyes, Santiago, Ríos, . . . de la Paz. (2019). *Mediagraphic*. Recuperado el 10 de Enero de 2023, de Mediagraphic: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez , A. (2009). *Guía Metodológica para Anteproyectos de Investigación*. Caracas: FEDUPEL. Recuperado el 14 de Enero de 2023, de <https://luiscastellanos.files.wordpress.com/2014/02/guia-metodologica-alexis-perez.pdf>
- Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial San José de Minas. (2015). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial. 45-49. Recuperado el 17 de Noviembre de 2022, de Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial.
- Porras, A. (2017). *CentroGeo*. Recuperado el 7 de Febrero de 2023, de CentroGeo: <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/157/1/13-Conceptos%20B%3%A1sicos%20de%20Estad%3%ADstica%20-%20Diplomado%20en%20An%3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf>

- Rodriguez, Á., Rodriguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chavéz, V. (Julio de 2020). *Scielo*. Recuperado el 11 de Enero de 2023, de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Rosa, A. (2018). *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. doi:<http://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>
- Salas, J., Maraver, F., Rodriguez, L., Sáenz, M., Vitoria, I., & Moreno, L. (04 de Enero de 2021). *Scielo*. Recuperado el 28 de Junio de 2023, de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026#t2
- Santiago, S., Benitez, A., Martín, N., Romanos, A., Moreno, L., & Zazpe, I. (13 de Octubre de 2021). *PubMed.gov*. doi:10.20960/nh.03649
- Santos, C., Aparecida, S., Almeida, P., Vlória, A., Rocha, S., Batista, M., & Franceschini, S. (7 de Marzo de 2019). *PubMed.gov*. doi:10.20960/nh.02059
- Scharager, J., & Reyes, P. (2001). *Pontificia Universidad Católica de Chile*. Recuperado el 09 de 05 de 2023, de Pontificia Universidad Católica de Chile: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31715755/muestreo-libre.pdf?1392395541=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMetodologia_de_la_Investigacion_Escuela.pdf&Expires=1683661629&Signature=ZxFfvLiQqGQwLwiCRTayVeYnTqyGpG19iNxy~kqf0boY~QyQ6WpzlZ
- Silva, J. C. (2004). *ALIMENTACIÓN INFANTIL*. Recuperado el 09 de Diciembre de 2022, de *ALIMENTACIÓN INFANTIL*: <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/S1696281804716674.pdf>
- Tellez, M. H., Betancourt, D., Jaimes, A. L., Rubio, H. I., & González, A. (2021). *Scielo*. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/mhs.18-2.3>
- Trujillo, P., Flores, Y., Dafne, G., Angel, J., & Lara, B. (14 de Septiembre de 2020). *Revisión Española de Nutrición Humana y Dietética*. Recuperado el 29 de Junio de 2023, de *Revisión Española de Nutrición Humana y Dietética*:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100058

UNICEF. (2010). *UNICEF*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2022, de UNICEF: <http://www.oda-alc.org/documentos/1376006862.pdf>

UNICEF. (Febrero de 2014). *UNICEF*. Recuperado el 09 de Diciembre de 2022, de UNICEF: https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2019-01/cr_pub_Indice_Bienestar_NA.pdf

UNICEF. (15 de Octubre de 2019). *UNICEF*. Recuperado el 06 de 12 de 2022, de UNICEF: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>

Viola, I. (2010). *Redarlyc. La Confidencialidad*. Obtenido de Redarlyc. La Confidencialidad: <https://www.redalyc.org/pdf/788/78817024004.pdf>

**ANEXO 1. CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
(CUESTIONARIO)**

Validado por: Jack Iván Vidal Chica
Profesión: Doctor en Investigación Educativa
Cargo que desempeña: Vicerrector del ISU Sucre



Firmante digital: JACK IVAN VIDAL CHICA
DN: OID.2.5.4.97=TINEC-171150292001, CN=JACK IVAN VIDAL CHICA,
SERIALNUMBER=IDCEC-1711502920, G=JACK IVAN VIDAL CHICA, G=EC
Razón: Lo que dice el documento es verdadero
Fecha: 29/04/2023 18:14:30 -05:00

Firma: _____
Cédula: 1711502920
Fecha: 29-04-2023

Validado por: Marcela García
Profesión: Nutricionista, Máster en dirección y gestión
Cargo que desempeña: Docente

Firma: _____
Cédula: 1711498879
Fecha: 2023-04-27

Apreciación cualitativa:

El instrumento tiene claridad en la redacción, coherencia, sin inducción al sesgo, con lenguaje apropiado y midiendo lo que pretende, en cada una de las dimensiones propuestas.

Observaciones: _____

Validado por: Carolina Pineda
Profesión: Nutricionista
Cargo que desempeña: Docente tiempo completo cátedra de Nutrición

Firma: _____
Cédula: 1721877775
Fecha: 25/04/2023

**ANEXO 2. CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE
ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (CHVSAAF) PARA
ESCOLARES**

		OPCIONES DE RESPUESTA				
#	ÍTEMS	Nunca o menos de una vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 a 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente
1	Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia					
2	Tomo refrescos o jugos embotellados					
3	Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa, etc.					
4	Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física					
5	Como frutas y verduras					
6	Desayuno antes de salir de mi casa					
7	Me paso dos horas o más viendo programas de televisión					
8	Como pizzas y hamburguesas					
9	Como panes o pastelitos de paquete					
10	Juego en el parque, jardín o patio					
11	Si estoy aburrido o triste me da por comer					
12	Hago 5 comidas al día (desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde, merienda)					
13	A la hora del recreo hago algún deporte o actividad física					
14	Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de funda, etc					
15	Cuando tengo sed tomo agua sola					
16	Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física					
17	Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato					
18	Como al menos 2 frutas al día					
19	Camino por lo menos 15 minutos por día					
20	Cuando veo televisión como golosinas o frituras					
21	El refrigerio que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle					
22	Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado					
23	Si tengo hambre entre comidas, como una fruta					
24	A la hora de comer veo la televisión					
25	Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer algún deporte o actividad física					
26	Como al menos 2 verduras al día					
27	Consumos helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, o chispas de chocolate					

**ANEXO 3. OPCIONES DE RESPUESTA DEL CUESTIONARIO DE
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD
FÍSICA (CHVSAAF) PARA ESCOLARES**

1 Nunca o menos de una vez por mes

2 1 a 3 veces por mes

3 1 a 2 veces por semana

4 3 a 6 veces por semana

5 Diariamente

**ANEXO 4. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
PADRES/MADRES/REPRESENTANTES LEGALES**

Quito, 17 de junio de 2023

**CARTA CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
PADRES/MADRES/REPRESENTANTES LEGALES**

Estimado padre/madre de familia y/o representante legal.

Yo, representante del niño/a (nombres y apellidos)..... ,
con C.I..... , mediante la presente consiento y autorizo voluntariamente, a
los investigadores para que realicen la identificación de los hábitos alimentarios, actividad
física y composición corporal a los niños y niñas de la Parroquia San José de Minas. Así como
el tratamiento de los datos reflejados por estas encuestas y medidas.

A continuación, se detallan las actividades respectivas:

- Aplicación de encuesta sobre los hábitos alimenticios y la actividad física.
- Toma de medidas antropométricas (edad, altura, peso, circunferencias y pliegues cutáneos).

La realización de las actividades mencionadas no genera consecuencias o efectos negativos
en la salud integral de los sujetos de estudio.

Todos los datos recolectados para la investigación, se utilizarán con fines académicos, única
y exclusivamente por los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E),
quienes son los responsables de la presente convocatoria.

Si está usted de acuerdo por favor indicarlo mediante la firma de este documento, si requiere
mayor información sobre el proceso, con gusto se le facilitara.

Firma del Representante _____

Atentamente los investigadores:

Brandon Israel Pozo Pallares

Carla Alexandra Ortega Dávila

Astrid Carolina Jumbo Díaz

Melannie Mariana Aguirre Paucar

**ANEXO 5. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
AUTORIDADES**



Quito, 17 de junio de 2023

**CARTA CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
AUTORIDADES**

Estimada autoridad y director (a) a cargo

Yo, autoridad a cargo (nombres y apellidos)....., con C.I , mediante la presente consiento y autorizo voluntariamente, a los investigadores para que realicen la identificación de los hábitos alimentarios, actividad física y composición corporal a los niños y niñas de la Parroquia San José de Minas. Así como el tratamiento de los datos reflejados por estas encuestas y medidas.

A continuación, se detallan las actividades respectivas:

- Aplicación de encuesta sobre los hábitos alimenticios y la actividad física.
- Toma de medidas antropométricas (edad, altura, peso, circunferencias y pliegues cutáneos).

La realización de las actividades mencionadas no genera consecuencias o efectos negativos en la salud integral de los sujetos de estudio.

Todos los datos recolectados para la investigación, se utilizarán con fines académicos, única y exclusivamente por los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E), quienes son los responsables de la presente convocatoria.

Si está usted de acuerdo por favor indicarlo mediante la firma de este documento, si requiere mayor información sobre el proceso, con gusto se le facilitara.

Firma del Representante_____

Atentamente los investigadores

Brandon Israel Pozo Pallares

Carla Alexandra Ortega Dávila

Astrid Carolina Jumbo Díaz

Melannie Mariana Aguirre Paucar

**ANEXO 5. FOTOGRAFÍAS DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO
(SAN JOSÉ DE MINAS)**

