



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN COMPLEXIVO**

**TEMA: LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL  
RENDIMIENTO ESCOLAR**

**AUTORES:**

**KATHERINE DENISSE SUÁREZ GONZÁLES**

**YADIRA GABRIELA VALLEJO LOYOLA**

**ACOMPÑANTE:**

**MSC. VERÓNICA PATRICIA SANDOVAL TAMAYO**

**Milagro, Septiembre 2017**

**ECUADOR**

## Derechos de Autor

Ingeniero.  
Fabricio Guevara Viejó, PhD.  
RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo/Nosotros **Suárez González Katherine Denisse y Vallejo Loyola Yadira Gabriela** en calidad de autor(es) y titulares de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación - Examen Complexivo, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi (nuestro) Título de Grado, como aporte a la Temática “ RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS NIÑOS EN ETAPA ESCOLAR ENTRE 8 Y 12 AÑOS PERTENECIENTES AL SECTOR RURAL DE LA ZONA 5 DEL ECUADOR” del Grupo de Investigación **Salud Publica medicina preventiva y Enfermedades que afectan a la población** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social De Los Conocimientos, Creatividad E Innovación, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, a los 08 días del mes de septiembre del 2017

Denisse Suárez G.

Firma del Estudiante (a)

Nombre: Suárez González Katherine Denisse

CI: 094153457-0

Yadira Vallejo

Firma del Estudiante (a)

Nombre: Vallejo Loyola Yadira Gabriela

CI: 060364272-9

## **Aprobación del Acompañante de la Propuesta Práctica**

Yo, **Msc. Verónica Patricia Sandoval Tamayo** en mi calidad de acompañante de la propuesta práctica del Examen Complexivo, modalidad presencial, elaborado por el/la/los estudiantes **Suárez González Katherine Denisse y Vallejo Loyola Yadira Gabriela**; cuyo tema es: LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR, que aporta a la Línea de Investigación **Salud Publica medicina preventiva y Enfermedades que afectan a la población** previo a la obtención del Grado de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Examen Complexivo de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 08 días del mes de septiembre de 2017.



\_\_\_\_\_  
**MSC. VERÓNICA PATRICIA SANDOVAL TAMAYO**

ACOMPañANTE

CC. 1716456494

## Aprobación del Tribunal Calificador

El tribunal calificador constituido por:

Sandoval Tamayo Veronica Paricia

Novillo Luzuriaga Nibia Noemi

Naranjo Rodriguez Carmen Elisa

Luego de realizar la revisión de la propuesta práctica del Examen Complexivo, previo a la obtención del título (o grado académico) de **Licenciatura en Nutrición Humana** presentado por el (la) señor (a/ita) **Suárez González Katherine Denisse**

Con el título:

### Los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento escolar

Otorga al presente la propuesta práctica del Examen Complexivo, las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[95]
DEFENSA ORAL	[5]
TOTAL	[100]
EQUIVALENTE	[80]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 29 de septiembre del 2017.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<u>Veronica Paricia Sandoval Tamayo</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 1	<u>Carmen Elisa Naranjo Rodriguez</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 2	<u>Nibia Noemi Novillo Luzuriaga</u>	<u>[Firma]</u>

### Aprobación del Tribunal Calificador

El tribunal calificador constituido por:

Sandoval Tamayo Veronica Paricia

Novillo Luzuriaga Nibia Noemi

Naranjo Rodriguez Carmen Elisa

Luego de realizar la revisión de la propuesta práctica del Examen Complexivo, previo a la obtención del título (o grado académico) de **Licenciatura en Nutrición Humana** presentado por el (la) señor (a/ita) **Vallejo Loyola Yadira Gabriela**

Con el título:

#### Los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento escolar

Otorga al presente la propuesta práctica del Examen Complexivo, las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[95]
DEFENSA ORAL	[5]
TOTAL	[100]
EQUIVALENTE	[50]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 29 de septiembre del 2017.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<u>Verónica Paricia Sandoval Tamayo</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 1	<u>Carmen Elisa Naranjo Rodriguez.</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 2	<u>Nibia Novillo Luzuriaga</u>	<u>[Firma]</u>

## **Dedicatoria**

La concepción de este proyecto está dedicada a mis padres el Arq. Numa Suárez Romero y la Lcda. Grecia González Santos que son los pilares fundamentales en mi vida. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mi hermano y familia en general. A mi hermano que siempre ha estado junto a mi brindándome su apoyo. También dedico este proyecto a mi esposo, mi compañero inseparable de cada jornada, el representó gran esfuerzo y tesón en momentos de decline y cansancio. Por último y no menos importante a mi precioso hijo que vino a regalarme impulso para perseguir mis sueños. A ellos este proyecto, ya que, sin ellos, no hubiese podido ser.

### ***Denisse***

Dedico primero a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis Padres y hermanos por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor y los ejemplos de perseverancia, constancia que los caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante.

### ***Yadira***

## **Agradecimiento**

Mi agradecimiento se dirige a quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto, a Dios, el que en todo momento está conmigo apoyándome a aprender de mis errores y a no cometerlos otra vez.

A mi padre por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este. Me formaron con reglas y algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

### ***Denisse***

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

Le doy gracias a mis Padres por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir.

A mis hermanos por ser parte importante de mi vida y representar la unión familiar y así poder ser un ejemplo de desarrollo profesional a seguir y por llenar mi vida de alegrías y amor cuando más lo he necesitado.

A mis amigas por confiar, creer en mí y haber hecho de mi etapa universitaria un trayecto de vivencias que nunca olvidare.

### ***Yadira***

## ÍNDICE

Derechos de Autor .....	; <b>Error! Marcador no definido.</b>
Aprobación del Acompañante de la Propuesta Práctica .....	; <b>Error! Marcador no definido.</b>
Aprobación del Tribunal Calificador .....	2
Dedicatoria.....	5
Agradecimiento.....	6
Resumen.....	8
Abstrac .....	10
Introducción .....	11
Marco Teórico.....	13
<b>Marco Referencial</b> .....	17
Desarrollo.....	19
Conclusión .....	22
Bibliografía .....	24
Referencias.....	24



## **Tema: “Los Hábitos Alimentarios y su relación con el Rendimiento Escolar”**

### **Resumen**

El análisis de los Hábitos Alimentarios que mantienen las niñas y niños son de vital importancia porque cuando son incorrectos generan desbalance nutricional, entendiéndose éste como déficit o exceso. El desconocimiento o malas prácticas al momento de seleccionar los alimentos a ser consumidos son causa que favorecen a la desnutrición. En países en vías de desarrollo, la desnutrición se considera uno de los más grandes problemas, debido a que extiende la tasa de mortalidad y morbilidad porque hace más susceptibles a contraer enfermedades de toda índole.

La etapa escolar comprendida entre edades de 8 a 11 años, debe ser ligada a una alimentación idónea que permita a los niños gozar de un adecuado bienestar biológico, psicosocial y social; favoreciendo el desarrollo y crecimiento adecuado, además de que previene el incremento en las incidencias de enfermedades. Se considera una alimentación correcta cuando cumple con los requerimientos específicos del niño o niña de acuerdo a la edad. La etapa estudiantil se considera una de las ocupaciones más complicadas para el cerebro humano porque implica obtener un nivel adecuado de alerta y de concentración mental para procesar la información, analizarla, almacenarla en circuitos mentales, y luego poder recapitular esta información, cuando se quiera recordar.

Los primeros años de vida son cruciales en la determinación de los hábitos alimentarios que suelen mantenerse hasta la etapa adulta. Se configuran, que fundamentalmente, en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto. Los hábitos alimentarios son el resultado del marco geográfico y económico en que se desenvuelve la vida de las personas, reforzadas por la tradición, el patrón cultural de alimentos propio de la familia de

origen –donde se nace- y el medio social donde se vive. Todo ello influenciado por las presiones de la publicidad y el.

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios, rendimiento escolar.

## **Title: "Food Habits and their Relationship to School Performance"**

### **Abstrac**

The analysis of the Eating Habits that the girls and boys maintain are of vital importance because when they are incorrect they generate nutritional imbalance, being understood like deficit or excess. Ignorance or bad practices when selecting foods to be consumed are cause that favor malnutrition. In developing countries, malnutrition is considered one of the biggest problems, because it extends the rate of mortality and morbidity because it makes them more susceptible to contracting diseases of all kinds.

The school stage between the ages of 8 and 11 years should be linked to a suitable diet that allows children to enjoy adequate biological, psychosocial and social well-being; Favoring the development and adequate growth, besides that it prevents the increase in the incidence of diseases. Correct feeding is considered when it meets the specific requirements of the child according to age. The student stage is considered one of the most complicated occupations for the human brain because it involves obtaining an adequate level of alertness and mental concentration to process information, analyze it, store it in mental circuits, and then be able to recapitulate this information, when you want to remember.

The first years of life are crucial in determining the eating habits that are usually maintained until adulthood. They form, fundamentally, in childhood and develop and settle throughout the life of the subject. Food habits are the result of the geographic and economic framework in which people's lives unfold, reinforced by tradition, the cultural food pattern of the family of origin - where it is born - and the social environment where one lives. All this influenced by the pressures of advertising and the.

**Key words:** Eating habits, school performance.

## Introducción

Los hábitos alimentarios en niños y niñas son de vital importancia para el desarrollo intelectual en la etapa escolar y parte de la adolescencia (8 a 12 años). Una alimentación correcta permite a los niños gozar del desarrollo cognoscitivo, por lo que la calidad y cantidad de alimentos, debe ser necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan y así motivarlos a que consuman alimentos en cantidades suficientes que proporcionen energía y nutrientes para un adecuado crecimiento.

Según los datos obtenidos del ENSANUT-ECU (2012), el 15% de la población escolar presenta retardo en talla. Además, los resultados muestran que la prevalencia de baja talla varía muy poco por edad y sexo, y va acompañada de un aumento dramático de la prevalencia de sobrepeso y obesidad (29.9%). Esta cifra es alarmante, sobre todo si se toma en cuenta que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la edad preescolar es de 8.5% y se triplica al pasar a la edad escolar. Mientras que la población mestiza, blanca u otra es la más afectada por sobrepeso/obesidad (30.7%). (ENSANUT-ECU, 2012)

Cuando la información se altera por quintil económico, se estipula que, en el quintil de los escolares más pobre, existe una prevalencia mayor de un retardo en talla lo que corresponde a un 25,1%, a diferencia de los escolares de recursos económicos más altos con un 8,5%; ya que la prevalencia que se muestra en los niños y niñas con sobrepeso y obesidad presentan una conducta opuesta. Es decir, los niños y niñas en etapa escolar del quintil más alto presentan una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con un 41,4%, en relación con los niños del quintil más pobre 21,3%.

Diferenciar los hábitos alimentarios como un componente básico y adecuado en el desarrollo y crecimiento de los niños es de vital importancia para un óptimo crecimiento, un correcto funcionamiento del organismo y un excelente rendimiento escolar.

Es de gran interés saber en cómo afecta los inadecuados hábitos alimentarios en el crecimiento de los niños y niñas en etapa escolar, porque no sólo permiten al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales esenciales para la vida y para nuestra sociedad.

Por lo tanto, es necesario estar al corriente del impacto nutricional debido a que está relacionado con el rendimiento de los niños y niñas en la etapa escolar y sus procesos educativos logrando mejorar las situaciones de salud en este ámbito.

Los hábitos alimentarios son de vital importancia en la formación de los niños y niñas porque es el principal indicador de que se está teniendo una buena alimentación. En el niño o niña con una alimentación saludable existe una menor probabilidad de padecer trastornos de tipo nutricional como caries dentales, anemia, sobrepeso, obesidad y dificultades en el aprendizaje escolar y a su vez favorece a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, insuficiencia renal y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.

En la infancia se establecen hábitos alimentarios que en un futuro serán complejos si se pretenden cambiar. Con los adecuados hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, se contribuye a mejorar el estado de salud y el rendimiento físico e intelectual, es por ello la importancia de fomentar en los niños una alimentación variada y equilibrada.

## Marco Teórico

La alimentación humana durante la historia ha evolucionado en muchas ocasiones de manera contraproducente. Los humanos han desistido voluntariamente de sus hábitos alimenticios naturales, evidenciando que gran parte de la historia alimentaria reciente es irracional. Muchos de los menús del pasado resultan sorprendentes a la luz de los gustos actuales y nos llevan a pensar que el comer se ha convertido en una necesidad psicológica más que fisiológica. Para (Jean Louis Flandrin, 2011):

Considera que la alimentación no sólo se remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo; depende de las técnicas de producción agrícola, de las estructuras sociales, de las representaciones dietéticas y religiosas y consiguientes preceptos, de la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos. Las relaciones entre esos aspectos de la cultura y las maneras de alimentarse han existido siempre, desde la conquista del fuego hasta el desembarco de McDonald's en Europa.

Los hábitos alimentarios a través del tiempo son de vital importancia a nivel mundial según la economía, cultura y, además en la actualidad los niños de edad escolar escogen su propia comida, y a diferencia de los más pequeños su crecimiento es lento pero constante y aceptan nuevas opciones de menú. Según (Céspedes, 2008):

Asesora de Nutrición Programa Mundial de Alimentos, PMA – Oficina Regional considera que las crisis globales están afectando la situación nutricional en nuestra región e incrementando la inseguridad alimentaria y nutricional. La crisis alimentaria, por ejemplo, impacta negativamente en las familias y en particular en los grupos más vulnerables como son los niños pequeños y las madres, reduciendo la cantidad y calidad de alimentos en primera instancia, por otro lado, tiene un efecto negativo

directo en la salud y la educación de los niños. Según últimos datos de la CEPAL, la crisis de alimentos está incrementando en 15 millones la indigencia y generando otros 15 millones de nuevos pobres. Otra crisis que también está azotando la región es la crisis ambiental asociada al cambio climático.

Tiene una vinculación directa con la desnutrición pues afecta la producción agrícola y los cultivos de las familias más pobres con una repercusión directa en la situación alimentaria y nutricional. Por otro lado, el cambio climático está afectando la disponibilidad y calidad del agua; agravando y aumentando la intensidad de los diferentes eventos de emergencia, lo que a su vez genera retrocesos en los avances logrados por los países en vías de desarrollo en el sector social. Finalmente, la crisis financiera también tiene una repercusión directa en la situación nutricional, porque además de disminuir el empleo y los ingresos, tiene consecuencias negativas directas en la alimentación y nutrición, al existir menos recursos para adquirir alimentos de calidad. Un tema que se está analizando al interior del PMA es el concerniente a las remesas, puesto que éstas representan en muchas familias el sustento para adquirir alimentos.

Principalmente en los países centroamericanos y del Caribe se han disminuido las remesas que venían del exterior lo que está incrementando la inseguridad alimentaria y el deterioro de la situación nutricional. En Ecuador, las remesas llegan al 8% de su producto interno bruto (PIB) mientras en Haití fluctúan entre 20 al 50% del PIB; este problema constituye un gran desafío para los gobiernos y la comunidad internacional. (Céspedes, 2008)

A inicios de la evolución, las personas han estado interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Según Hipócrates consideraba que la nutrición se relaciona con la salud, refiriéndose a la alimentación como normas de vida en general. Para este filósofo, a mayor alimentación era sinónimo de mayor salud.

La RDA o IR (Ingesta Recomendada de nutrientes o Recommended Dietary Allowances) son las normas básicas que se siguen para establecer raciones de alimentos adecuadas que aseguren el aporte necesario para el óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicológico. (Health, 2017).

La ingesta recomendada de nutrientes es específicamente para que una dieta sea adecuada y equilibrada, en ella debe contener la energía y los nutrientes, las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir los requerimientos de todas las personas para así conseguir un buen estado de salud. En los niños y niñas además son necesarias para satisfacer las demandas nutricionales destinadas al crecimiento y desarrollo.

Es preciso, entender entonces que la alimentación cumple un papel fundamental específico en la educación, que ayuda el desarrollo físico, emocional, intelectual en los estudiantes para desempeñar las diferentes actividades escolares con éxito.

Los hábitos alimentarios de las poblaciones son del fruto del marco geográfico y económico en que se desenvuelve la vida del hombre, reforzadas por la tradición, el patrón cultural de alimentos propio de la familia de origen –donde se nace- y el medio social donde se vive. Todo ello influenciado por las presiones de la publicidad y el marketing que lógicamente, sirven el interés de productores y comerciantes. Se configuran, fundamentalmente, en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto. Los hábitos son difíciles de modificar pero no es imposible y es frecuente observar que a lo largo de la vida de las personas se presentan variaciones muy importantes en su forma de comer. (Clotilde Vázquez Martínez, 2005)

En el Ecuador la nutrición y la alimentación se rigen a los suministros que se producen en diferentes localidades. Según el desarrollo demográfico se prevé que hasta el 2030 se sumara tres veces la población de 1965, teniendo un aumento de un 59% de la



población actual. Por lo tanto, la producción de los alimentos se incrementará, pero se tendrá que ejecutar en base de aprovechar la tecnología y los recursos disponibles en nuestro medio, como el agua.

Existen escasos estudios sobre el estado nutricional de los escolares en Ecuador. Recientes estudios realizados en Brasil, Guatemala, India, Filipinas y Sudáfrica ratificaron la asociación de la desnutrición crónica con un menor rendimiento académico en la escuela, dichos estudios a su vez concluyen que la desnutrición conlleva al fracaso escolar.

Según la FAO, casi el 30 % de la población mundial sufre alguna forma de malnutrición, ya sea aquellos que no tienen acceso a una cantidad suficiente de energía o nutrientes fundamentales (777 millones de personas sufren subnutrición crónica) o bien aquellos que sufren enfermedades debidas a una alimentación excesiva o desequilibrada (cientos de millones de personas en todo el mundo). Además, se estima en más de 2000 millones de personas las que sufren una o más deficiencias de micronutrientes. (FAO, 2010)

La actual situación nutricional del Ecuador refleja la realidad socioeconómica; la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel y el potencial productivo. El rendimiento de los principales productos de consumo y producción de alimentos, su relación con los mercados (de productos, de trabajo y financieros) son trascendentales para esclarecer el potencial que la seguridad nutricional y alimentaria ofrece a la sociedad ecuatoriana, como una estrategia de desarrollo. (FAO, 2010)

El estado nutricional va ligado con los micronutrientes ya que la distribución de la anemia por deficiencia de hierro resalta en la situación de micronutrientes en la mayoría de personas de todas las edades, sobre todo en niños y mujeres embarazadas. El inconveniente es grave, debido a que existe una prevalencia mayor del 50% en muchos de los grupos etarios; demostrando un mayor riesgo en los niños entre 6 meses y 2 años de edad y en mujeres embarazadas. El problema del zinc ha despertado un interés mayor en los últimos años y la deficiencia de vitamina A es moderada. En la actualidad existe el Programa Integrado de Micronutrientes el cual ha desarrollado estrategias para la fortificación, suplementación y la educación nutricional para combatir con estas deficiencias.

### **Marco Referencial**

Para respaldar el tema tratado, se analizaron varios artículos de investigación que evidencien la relación entre los hábitos alimentarios con el rendimiento escolar.

En lo referente al tema de estudio se encuentra la tesis de la autora Terán Torres María Fernanda con el tema: “Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños escolares de la escuela particular “Praga” ubicada en la ciudad de Guayaquil, provincia Guayas, 2016” de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil de la Facultad de Medicina de la Carrera de Nutrición Dietética y Estética en el año 2017 (Torres, 2017)

El desarrollo de análisis del proyecto investigativo “Hábitos Alimentarios y su relación con el estado nutricional en familias participantes del Programa Inti que reciben atención medica en el S. C.S “San Simón”, del Cantón Guaranda en el año 2011, la autora María Isabel Cuenca Choca de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la Facultad de Salud Pública de la Escuela de Nutrición Dietista. (Choca, 2011)

Además considerando el trabajo investigativo de las autoras: Pacha Camac Morocho Guamán, Angélica María Orellana Puma, Carmen Leonor Quintuña Carchichabla, que ejecutaron un trabajo investigativo con el tema “Estado Nutricional y su relación con el consumo de alimentos de los niños /niñas del Centro Educativo Comunitario Rumiñahui de la comunidad de Quilloac de Cañar 2014” (Pacha Camac Morocho Guamán, 2014).

## **Desarrollo**

En la primera etapa de la vida es la que se adquieren hábitos alimentarios como parte de la rutina diaria por medio del ambiente familiar.

En el estudio de (Macías , Gordillo, & Camacho, 2012) abordado en México se evidencio que se han realizado intentos por realizar programas nutricionales, apoyados en la educación y promoción para la salud, de los cuales uno de ellos, el Programa de Acción Especifico 2007 – 2012 Escuela y Salud, consiste en un programa implementado por parte de los profesores a través de diferentes temáticas en las instituciones educativas de nivel básico y corresponde a una estrategia integral que asemeja algunos aspectos de salud, siendo uno de ellos la actividad física y alimentación correcta. El objetivo principal es promover conocimientos en materia de nutrición para generar buenos hábitos alimenticios y disminuir el incremento del sobrepeso y obesidad en niños. Sin embargo, la implementación del programa no ha demostrado los resultados que se esperaban, razón por la cual en el 2010 se implementa un Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA), la cual es una estrategia en contra del sobrepeso y la obesidad infantil, cuya función es constituir los lineamientos para el expendio y distribución de bebidas y alimentos en dichas instituciones educativas. Por otro lado, en el marco de la estrategia propuesta por ANSA, se genera el Programa de Acción en el Contexto Escolar; que origina una cultura de salud a través de la mejora de competencias para una vida saludable, mediante la participación de profesores, padres de familia, alumnos y los responsables del expendio de alimentos dentro de las instituciones para la ejecución de acciones de prevención y promoción para la salud, la actividad física y un correcto habito alimentario.

De acuerdo al estudio investigado, las escuelas en México han acogido la estrategia de actividad física que se orienta en la práctica de 30 minutos de ejercicios dentro del centro educativo. Entre las estrategias se han implementado la reducción por parte de las industrias alimentarias de algunos alimentos que son vendidos en los bares escolares, ya que en su mayoría son frituras, jugos o pastelitos; mientras tanto los profesores son los encargados del fomento de buenos hábitos alimentarios.

Muchos de los esfuerzos que se han hecho por reducir la prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil en los niños mexicanos han generado que tres de cada diez niños en la actualidad padezcan de sobrepeso u obesidad, de los cuales existe un aumento progresivo de sobrepeso y obesidad en niños zonas rurales en ambos sexos.

Sin embargo, en Ecuador el (Ministerio de Salud Pública, 2012) a partir del 2010 se implementó el Programa de Alimentación Escolar (PAE) , el primero en ser manejado por el estado. Los objetivos son de carácter nutricional y educativo ya que busca contribuir al progreso de la eficiencia de la educación mediante la entrega de un complemento alimentario

A través de su creación en 1999, el PAE entrego almuerzos escolares a niños y niñas en etapa escolar de escuelas fiscales, municipales y fiscomisionales de zonas rurales y urbanas en el Ecuador, pero en el 2010 se decidió entregar el refrigerio escolar en vez del almuerzo, decisión que fue únicamente tomada por el Presidencia de la Republica y sus delegados con el objetivo de incrementar el desayuno y de un refrigerio compuesto por una leche UHT de sabores, ya que se concluyó que el desayuno es el tiempo de comida más importante del día en relación con el rendimiento escolar.

El PAE busca fomentar la participación integrada por las comunidades mediante las Comisiones de Alimentación Escolar (CAE), a su vez por padres, profesores y

directores de escuela, con el principal rol de preparar los alimentos y observar que los productos en bodega sean almacenados correctamente. Debido a esto se ha logrado que los productos de consumo sean adecuados para los niños y niñas.

Desde el comienzo del programa, sus objetivos han estado en contexto con los aspectos educativos y nutricionales ya que el PAE se enfoca en la entrega de alimentos nutritivos que permitan optimizar el rendimiento académico de niños y niñas en etapa escolar y a su vez que se desarrollen otros puntos de aspecto alimentario del programa como alimentos variados, naturales y de acuerdo a sus condiciones culturales.

El Programa de Alimentación Escolar ha conseguido ampliar su cobertura, y para el año 2011 benefició al 89% de niño y niñas de educación inicial y educación básica entre 3 y 14 años de edad de escuelas rurales, urbano marginales, fiscomisionales y municipales del país.

Conservar una buena alimentación durante la infancia es muy importante ya que es beneficioso para el óptimo desarrollo intelectual y crecimiento de los niños. Una ventaja de que el niño o niña en esta escolar adquiera hábitos alimentarios saludables ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; el retardo de talla, la anemia, la desnutrición, entre otros.

## Conclusión

Debido a la evidencia científica y los artículos investigados se concluye que el tipo de alimentación que consumen los niños y niñas en etapa escolar guarda relación directa con el estado nutricional de las personas. Alcanzar los requerimientos nutricionales en los escolares es de suma importancia por el proceso fisiológico en el que se encuentran. De ello dependerá que alcancen su potencial genético y mantengan un estado de salud favorable, además les permitirá tener un rendimiento escolar adecuado.

- El consumo de alimentos en la población escolar debe ser variada y equilibrada, y que a su vez sean del agrado de los niños y niñas. Las principales fuentes de nutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas deben estar contenidos en cada tiempo de comida, limitando el alto consumo de grasas saturadas y bebidas azucaradas lo cual podría provocar una malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) en un futuro. Esto a su vez los hace propensos a desarrollar patologías crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II e hiperlipidemias, etc.
- El desconocimiento y la falta de información por parte de los padres de familia y profesores de las diferentes instituciones escolares, influyen en los hábitos alimenticios de los niños en etapa escolar, logrando a que conlleve a un estado nutricional inadecuado. La responsabilidad de los menores es netamente de los padres o sus tutores; de manera que, si un niño o niña presenta problemas nutricionales, el tratamiento con el especialista de nutrición debe ser en conjunto: padres e hijos, puesto que el menor no está en la capacidad de seleccionar por si solos su alimentación
- Una inadecuada nutrición en los niños y niñas no solo ocasionan problemas de salud como infecciones, diarreas, etc. si no que a su vez logran que el crecimiento sea tardío y se creen problemas afectivos y emocionales en un futuro.

- Hay un elevado incremento en la tendencia del consumo de comida rápida tanto en adultos como en niños lo que conlleva a largo plazo a convertirse en un mal hábito, el cual provocaría que el niño o niña de etapa escolar sufra de sobrepeso u obesidad más adelante.
- El niño o niñas con una incorrecta alimentación es indiferente, frío, desatento y con muy pocas habilidades para comprender las clases.
- Los hábitos alimentarios de los niños en su mayoría proceden de costumbres obtenidas del hogar, por lo que, lo que consumen en casa lo consumen en la escuela, además otro punto son las influencias que logran los acompañantes (amigos); es decir que es importante elaborar una guía para promover una alimentación sana en niños en etapa escolar dirigida a las preferencias y gustos de los niños y niñas para que así se genere un correcto aporte nutricional.
- En la mayoría de los niños y niñas de 8 y 12 años de edad poseen un alto conocimiento acerca del aporte nutricional, tienen una buena actitud, pero no existe una adecuada práctica alimentaria, deduciendo que las niñas y niños necesitan de una guía nutricional adecuada a su edad.



## Bibliografía

### Referencias

- Bartrina, J. A. (2012). *Como Hablar de Alimentación y Salud a Los Niños*. Nerea Editorial.
- Carmen Haro, N. (2006). *Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's*. Obtenido de Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's: <https://www.insk.com/conoce-mas/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y-escolares/importancia-de-los-habitos-de-alimentacion-desde-la-infancia/>
- Céspedes, A. (2008). Alimentación y Nutrición del niño pequeño. *MEMORIA DE LA REUNIÓN SUBREGIONAL DE LOS PAISES DEL SUDAMÉRICA*.
- Chávez, A. (23 de Junio de 2010). *Programa de Alimentación Escolar*. Obtenido de Programa de Alimentación Escolar: <http://ecuador.nutrinet.org/areascolar/casos-exitoso/72-programa-de-alimentacion-escolar>
- Choca, M. I. (2011). *ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO - Facultad Salud Pública- Escuela de Nutrición y Dietética*. Obtenido de ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO - Facultad Salud Pública- Escuela de Nutrición y Dietética: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/3467>
- Clotilde Vázquez Martínez, A. I. (2005). *Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico*. Madrid: Ediciones Díaz de Santo.
- ENSANUT-ECU. (6 de Octubre de 2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Obtenido de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/MSP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf)
- FAO. (2010). *El espectro de la malnutrición*. Obtenido de <http://www.fao.org/home/en/>
- García, P. (2008). *Fundamentos de Nutrición*. Costa Rica: San José.
- Gómez, L. (2012). *Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación*. Obtenido de [http://www.scp.com.co/precop/precop\\_files/modulo\\_7\\_vin\\_4/PrecopVol7N](http://www.scp.com.co/precop/precop_files/modulo_7_vin_4/PrecopVol7N)
- Health, N. I. (20 de Agosto de 2017). *National Institutes of Health*. Obtenido de National Institutes of Health: [https://ods.od.nih.gov/Health\\_Information/Dietary\\_Reference\\_Intakes.aspx](https://ods.od.nih.gov/Health_Information/Dietary_Reference_Intakes.aspx)
- Hidalgo, M., & Güemes, M. (4 de Octubre de 2013). *Nutrición en la edad preescolar, escolar y Adolescente*. Obtenido de [http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/\\_USER\\_/Nutricion\\_edad\\_preescolar\\_escolar\\_adolescente.pdf](http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/Nutricion_edad_preescolar_escolar_adolescente.pdf)
- Jean Louis Flandrin, M. M. (2011). *Historia de la alimentación*.

- Macías , A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos Alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. 40-43. Obtenido de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006)
- Mayra Fernanda Guerrero Espin. (2013). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6804/1/FCHE-EP-507.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (Mayo de 2012). *ESTUDIO DE CASO "LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN ECUADOR"*. Obtenido de ESTUDIO DE CASO "LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN ECUADOR": [http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison\\_offices/wfp256486.pdf](http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison_offices/wfp256486.pdf)
- Nutrición, A. y. (2005). *Alimentación y Nutrición*. Obtenido de Alimentación y Nutrición: [http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=140](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=140)
- Pacha Camac Morocho Guamán, A. M. (2014). *Universidad de Cuenca - Facultad de Ciencias Médicas - Escuela de Enfermería*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20964/1/TESIS.pdf>
- Seguros, R. N. (2013). Nutrición y desarrollo de cerebro. *Revista Niños Felices y Seguros*. Obtenido de <http://www.ninosfelicesysegueros.com/nutricion-y-desarrollo-del-cerebro/>
- Torres, M. F. (15 de Marzo de 2017). *Repositorio de UCSG*. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7554/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-216.pdf>: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7554/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-216.pdf>