



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

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

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA: HÀBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES**

Autores:

Katherine Nancy Bravo Rodríguez

Ariana Jaritza Chávez Pilco

Acompañante:

Dra. Victoria Padilla Samaniego

Milagro, Febrero 2018

ECUADOR

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.
Fabricio Guevara Viejó, PhD.
RECTOR
Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Nosotras, **BRAVO RODRÍGUEZ KATHERINE NANCY Y CHÁVEZ PILCO ARIANA JARITZA** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complejivo: Investigación Documental, 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 Título de Grado, como aporte a la Temática **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES** del Grupo de Investigación **SALUD PÚBLICA** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo 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. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo 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 autor declara 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 31 días del mes de Mayo de 2018



Bravo Rodríguez Katherine Nancy
CI: 0942585944



Chávez Pilco Ariana Jaritza
CI: 0927959486

..

II

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, **PADILLA SAMANIEGO MARÍA VICTORIA** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por los estudiantes **KATHERINE NANCY BRAVO RODRÍGUEZ Y ARIANA JARITZA CHÁVEZ PILCO** , cuyo título es **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES** , que aporta a la Línea de Investigación **SALUD PÚBLICA** previo a la obtención del Grado de **LICENCIADAS 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 de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 31 días del mes de Mayo de 2018.



PADILLA SAMANIEGO MARÍA VICTORIA
Tutor
C.I.: 0603344383

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Solís Manzano Angélica María

Noriega Verdugo Delia Dolores

Novillo Luzuriaga Nibia Noemi

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta practica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA** presentado por el /la señor (a/ita) **BRAVO RODRÍGUEZ KATHERINE NANCY**.

Con el título: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES**.

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[80]
Defensa oral	[17,77]
Total	[97,67]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado)

Aprobado

Fecha: 31 de Mayo de 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<u>Solís Manzano Angélica María</u>	
Secretario /a	<u>Novillo Luzuriaga Nibia Noemi</u>	
Integrante	<u>Noriega Verdugo Delia Dolores</u>	

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Solís Manzano Angélica María

Noriega Verdugo Delia Dolores

Novillo Luzuriaga Nibia Noemi

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta practica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA** presentado por el /la señor (a/ita) **CHÁVEZ PILCO ARIANA JARITZA**.

Con el título: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES.**

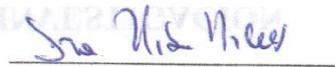
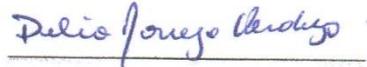
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[80]
Defensa oral	[20]
Total	[100]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 31 de Mayo de 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<u>Solís Manzano Angélica María</u>	
Secretario /a	<u>Novillo Luzuriaga Nibia Noemi</u>	
Integrante	<u>Noriega Verdugo Delia Dolores</u>	

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por permitirme estar con vida y por darme la fuerza para poder culminar con un propósito más en la vida.

A mi padre Oscar Bravo y a mi madre Nancy Rodríguez, por el apoyo incondicional durante todos los años de estudio.

Katherine Bravo

A Dios por darme la fortaleza, la salud y la esperanza para terminar este trabajo.

A mi madre Sonia pilco y a mi tía Teresa Medina, por apoyarme siempre durante toda mi carrera.

A mi hijo Dereck Carvajal, por ser el pilar más importante en mi vida, mi motivación, inspiración para seguir adelante con mis estudios.

Ariana Chávez

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarnos por el buen camino, darnos las fuerzas para seguir adelante con este trabajo.

A Las autoridades de la Facultad Ciencias de Salud de la carrera de licenciatura en Nutrición Humana.

A nuestra Tutora de Investigación Documental, Dra. María Victoria Padilla, por su tiempo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia y paciencia en el desarrollo del trabajo.

Katherine Bravo
Ariana Chávez

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO 1	4
PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.1.PROBLEMA	4
1.2.OBJETIVOS.....	6
1.2.1.OBJETIVO GENERAL	6
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
1.3.JUSTIFICACIÓN	6
CAPÍTULO 2.....	8
2.1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	8
2.1.1. MARCO LEGAL.....	8
2.1.2.ANTECEDENTES	8
2.1.3 MARCO CONCEPTUAL.....	10
2.1.4 FUNDAMENTOS TEÓRICOS	13
2.1.4.1 Niños en edad escolar	13
2.1.4.2 Estado Nutricional en escolar	14
2.2.4.3.Hábitos alimentarios	14
2.2.4.4.Alimentación y Nutrición en edad escolar	15
❖ Necesidades nutricionales	15
❖ Alimentación saludable	16
❖ El etorno escolar	18
❖ El ambiente familiar	19
CAPÍTULO 3.....	20
3.1 METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO 4.....	22
4.1 DESARROLLO DEL TEMA	22
CAPÍTULO 5.....	24
CONCLUSIONES.....	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares

RESUMEN

El objetivo de esta propuesta fue desarrollar una revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares el cual se seleccionó 20 artículos científicos en la base de datos de scopus, scielo y redalyc y mediante la utilización de métodos teóricos como el análisis, la síntesis e histórico lógico para obtener la información más relevante sobre el tema de investigación y el método empírico como la triangulación de ideas que permitió obtener diferente disyuntivas que proponen los autores con referencia problema de investigación para poder visualizar el problema desde diferentes ángulos y de esta manera aumentar su validez.

De acuerdo a la revisión bibliográfica desarrollada se evidenció que los hábitos alimentarios tienen relación con el estado nutricional ya que se ve influenciado y modificado por las costumbres alimentarias, factores económicos y la falta de conocimientos sobre prácticas alimentarias adecuada, ya que durante la etapa escolar se establecen los hábitos y entre estos los alimentarios ;en donde la familia , los amigos y los medios de comunicación especialmente la televisión juegan un rol importante en la adopción de hábitos saludables y deberían influir positivamente en la elección de los alimentos.

Según los estudios planteados en este trabajo existen numerosos países con elevados porcentajes de malnutrición debido a los inadecuados hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar es por tal motivo que diferentes países, organizaciones e instituciones de salud establecen políticas gubernamentales orientadas a mejorar la calidad de vida de la población en general.

Además esta propuesta de revisión permitirá desarrollar futuras investigaciones para mejorar los hábitos alimentarios en los escolares en el que interviene toda la comunidad educativa este trabajo de investigación se centrará principalmente en los padres, maestros y niños con el fin de favorecer la adquisición de prácticas saludables de alimentación y nutrición.

PALABRAS CLAVE: hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física, obesidad, desnutrición

Food habits and their relationship with nutritional status in schoolchildren

ABSTRACT

The objective of this proposal was to develop a literature review on dietary habits and its relationship with nutritional status in school children, which was selected 20 scientific articles in the database of scopus, scielo and redalyc and by using theoretical methods such as analysis , the synthesis and logical history to obtain the most relevant information about the research topic and the empirical method such as the triangulation of ideas that allowed us to obtain different dilemmas proposed by the authors with a research problem reference in order to visualize the problem from different angles and from different perspectives. This way increase its validity.

According to the bibliographic review developed it was evidenced that the alimentary habits have relation with the nutritional status since it is influenced and modified by the alimentary customs, economic factors and the lack of knowledge about suitable alimentary practices, since during the scholastic stage establish habits and among these the food, where the family, friends and the media especially television play an important role in the adoption of healthy habits and should positively influence the choice of food.

According to the studies presented in this paper, there are many countries with high percentages of malnutrition due to inadequate eating habits inside and outside the home. For this reason, different countries, organizations and health institutions establish government policies aimed at improving the quality of life of the population in general.

In addition, this revision proposal will allow the development of future research to improve the eating habits of schoolchildren in which the whole educational community participates. This research work will focus mainly on parents, teachers and children in order to favor the acquisition of healthy eating practices. Food and nutrition.

KEY WORDS: eating habits, nutritional status, physical activity.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son de vital importancia durante el periodo de crecimiento de los niños en la etapa escolar puesto que se produce el incremento de las necesidades nutricionales y la adquisición de prácticas alimentarias las cuales les permiten obtener un óptimo desarrollo. (Labronici Bertin, malkowski, Zutter, & zampier Ulbrich, 2010) Además el estado nutricional depende de las condiciones de vida en las que se desarrolla el escolar, es decir los hábitos nutricionales es un factor determinante en el estado de salud de los niños en edad escolar y que está sujeto a la disponibilidad de alimentos, factores económicos, disponibilidad de tiempo y conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables y la capacidad de elección de alimentos de calidad. (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002)

Sin embargo en la actualidad los hábitos alimenticios no saludables ha causado un gran impacto sobre el estado nutricional de los niños en edad escolar ya sea por déficit o exceso provocando riesgos para la salud como obesidad, desnutrición, enfermedades cardiovasculares, problemas psicológicos considerando que la prevalencia de la obesidad y la desnutrición se ha convertido un problema de salud pública, por lo que es importante promover hábitos alimentarios saludables desde las escuelas incentivando el consumo de alimentos naturales para prevenir los problemas de salud durante la infancia. (Martín R. , 2016).

Según (labronici et.al, 2010) aseguran que” la promoción de hábitos de vida saludable debe destacarse durante la infancia a permanecer durante toda la vida y que debe introducirse gradualmente y mantenerse en la edad escolar”, del mismo modo la buena nutrición puede cambiar fundamentalmente la vida de los niños mejorar su desarrollo físico y mental, proteger su salud y sentar las bases de su futura capacidad reproductiva” (González, Vila, Guerra, Quintero, & Dorta, 2010). En tal sentido habría un determinismo reciproco de los hábitos alimentarios en el hogar, la escuela y el medio ambiente social, observándose un aprendizaje imitativo de los niños y de sus padres. (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002)

Este trabajo tiene como objetivo desarrollar una revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños escolares. El profundizar en esta temática, permitirá construir bases para futuras investigaciones o generar estrategias de intervención para prevenir inadecuados hábitos alimentarios en este grupo de población.

CAPÍTULO 1

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

“El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido lo cual está determinado por la calidad y cantidad de alimentos consumidos y por la utilización completa en el organismo “Pero existe también la malnutrición la cual es una condición fisiológica anormal causada por el consumo insuficiente o excesivo de los micro y macronutrientes” (FAO, 2014).

En el actualidad los hábitos alimentarios no saludable en los escolares han causado un gran problema a nivel mundial por los riesgo nutricionales, como la desnutrición y la obesidad considerados problemas de salud pública debido a la alta incidencia y prevalencia de los niños con este diagnóstico (OMS, 2004).

Las prácticas alimentarias en los escolares durante los últimos años han sufrido grandes cambios, con tendencia al aumento de hábitos no saludables tanto en países desarrollados, como en aquellos en vías de desarrollo. Estas prácticas se caracterizan por el incremento en el consumo de comidas rápidas y por una disminución en el consumo de frutas, verduras, provocando enfermedades de carácter nutricional. (Murillo, González, & Castaño, 2017)

En ocasiones muchas madres de familia cometen el error de permitir que el niño escoja o rechace ciertos alimentos que son beneficiosos para la salud permitiendo que consuman una serie de alimentos que no brindan ningún aporte nutricional, esto conlleva a que los hábitos alimenticios del niño se modifiquen. (Coloma & Medina, 2017)

Sin embargo los estilos de vida no saludables que son modificables por la conducta, como el sedentarismo y los malos hábitos nutricionales, contribuyen a la aparición de la obesidad y la desnutrición , que constituye un factor de riesgo para el inicio de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, la cardiopatía isquémica, anemia, el cáncer(...)Además existen diversos factores que condicionan la alimentación, como el aspecto físico de los alimentos, los factores psíquicos del individuo, la dimensión social y antropológica, la religión, los factores económicos, el hábitat, el nivel de instrucción y socioeconómico y la red de comercialización del alimento. (Moreno, Ramírez, Meléndez, & Sánchez, 2009)

La (OMS, 2017) afirma que: “A escala mundial se estima que un 10% de los niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) padecen de sobrepeso u obesidad”, “1 de cada 6 niños en los países en desarrollo presentan peso inferior al normal y 66 millones de niños en edad escolar primaria asisten a clases con hambre en los países en desarrollo. (Programa

mundial de alimentos, 2018) En el caribe la tasa de prevalencia de sobrepeso creció de 4,3% a 6,8% y en Sudamérica la tasa de sobrepeso tuvo una disminución de 0,5% entre 1990 al 2015. Por otro lado la desnutrición crónica infantil (baja talla para la edad) en América latina y el caribe tuvo una disminución del 13.2 % entre 1990 hasta el 2015. A pesar de este gran avance, actualmente 6,1 millones de niños aún viven con desnutrición crónica: 3,3 millones en Sudamérica, 2,6 millones en Centroamérica y 200 mil del Caribe (OPS, 2017)

Ecuador en el 2014, alrededor de 666. 165 niños en edad escolar presentan exceso de peso, es decir, 3 de cada 10 escolares presenta problemas de sobrepeso u obesidad. (MSP, 2014) Por otro lado la desnutrición crónica de los niños y niñas del país desciende del 30 al 23% es decir tres de diez niños/as rurales padecían desnutrición. (García & Abad, 2010)

El (ENSANUT, 2014) planteó medidas para estimar la prevalencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad analizando el consumo habitual de alimentos, el grado de sedentarismo y actividad física de la población.

Ya que la alimentación es un acto en el que interviene toda la comunidad educativa este trabajo de investigación se centrará principalmente en los padres, maestros y niños para generar una acción participativa de cada uno de estos actores con el fin de favorecer la adquisición de una cultura y prácticas saludables de alimentación y nutrición por parte de los niños y niñas.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños escolares.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar artículos y documentos relacionados con hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la base de datos disponibles.
- Conocer la relación existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares

1.2. JUSTIFICACIÓN

La alimentación es la base fundamental para la buena salud y el principal componente que impulsa a nuestro cuerpo a realizar diferentes actividades cotidianas, además una buena nutrición y una dieta balanceada ayuda a los niños a que crezcan saludables y puedan desempeñar funciones físicas como intelectuales que satisfacen el haber cumplido con las responsabilidades encomendadas. (Binasss, 2001)

La (OMS, 2017) declara que “A nivel mundial había más de 340 millones de niños y niñas (de 5 a 11 años) con sobrepeso u obesidad. La prevalencia ha aumentado de forma espectacular, del 4% en 1975 a más del 18% en 2016”.

“En la actualidad alguna de las investigaciones sobre los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los niños en etapa escolar, concuerda en que aquellos que presenta obesidad o desnutrición poseen un bajo conocimiento de hábitos alimentarios saludables”. (Rosique Gracia, García, & Villada Gómez, 2012).

La citada (ley organica de la salud, 2012) , en el artículo 16, dispone que:

“El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política intersectorial está orientada a la prevención de enfermedades provocadas por desórdenes alimenticios tanto por déficit o exceso de micro y macronutrientes dentro de la sociedad”.

Por esta razón, es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e interiorizar en los padres de familia, la importancia que tienen los alimentos en una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar. Por otro lado es tarea primordial de las autoridades y docentes de la institución fomentar en la comunidad educativa, hogar-bar-entorno, la importancia de una buena alimentación y las normas adecuadas de nutrición. Para ello se requieren del compromiso de los padres, donde deben no solo, el satisfacer las necesidades alimenticias, sino de seguir un adecuado régimen nutricional dentro del hogar, que mejore su calidad de vida para mejorar las capacidades físicas y mentales para cumplir con eficiencia y eficacia. (Aguirre, 2011).

En este contexto se realizó la revisión bibliográfica sobre hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional, para analizar las estrategias de intervención en la

prevención de inadecuados hábitos alimentarios y además que sirva de base para futuras investigaciones.

CAPÍTULO 2

2.1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1. MARCO LEGAL

En la (Constitución del Ecuador, 2008) en el **Art. 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.

Art. 32.- 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 y otros que sustentan el buen vivir. (Constitución del Ecuador, 2008)

Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente. (Constitución del Ecuador, 2008)

Según la (Ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, 2009) en el **Art. 27.** menciona el incentivo al consumo de alimentos nutritivos. Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.

Art. 28. Calidad nutricional. Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en

programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. (Ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, 2009)

Según la (ley organica de la salud, 2012) en el **Art. 16** menciona que el estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

El (Plan Nacional de Desarrollo, 2017) el **Objetivo 1** establece: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas que hace referencia en la Política 1.3 Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria.

El (Codigo de la Niñez y Adolescencia, 2003) menciona en el **Art. 26.-** Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

2.2 ANTECEDENTES

En la historia del hombre, la dieta ha sido el factor evolutivo más fuerte. Su evolución se remonta a unos siete millones de años, lapso en el cual la alimentación experimentó varias transformaciones. (Arroyo, 2008)

La imagen del hombre en relación con su alimentación aparece agresiva, creadora, investigadora, ligada a mitos y creencias, sociable y comunicativo. Durante más de 10.000 años el hombre se nutrió básicamente de siete cereales: en la prehistoria, el trigo, arroz, cebada, avena y mijo; en la etapa de la dominación romana, el centeno y el trigo; después del descubrimiento de América se incorporó el maíz. (Bruzos, 1977)

El éxito en este modo de subsistencia exige un conocimiento experto del entorno y de los cambios estacionales. Es vital el conocimiento sobre la ubicación de fuentes de agua, así como de diversos alimentos, como seguir rastros de animales, evaluar los cambios climáticos y del crecimiento de la población humana (Miller, 2011) el período inmediato anterior al advenimiento de la agricultura y de la crianza de animales se caracterizó por el desplazamiento de la cacería a favor de un patrón de actividades de subsistencia más diverso. (. . .) Este patrón de alimentación predominó de 10 mil a 20 mil años antes del desarrollo de la agricultura, y era muy parecido al de los cazadores-recolectores que persiste en la actualidad aunque en número cada vez más reducido. (Arroyo, 2008)

A partir del siglo XVI, la historia de la alimentación de la humanidad tiene un amplio catálogo de especies conocidas y bien aceptadas, que permiten proporcionar una dieta variada y de gran valor nutritivo. El problema radica en disponer de los medios para conseguirlas, en tener los recursos económicos suficientes para comprar alimentos. (Bruzos, 1977)

La transición nutricional se caracteriza por un gran consumo de hidratos de carbono refinados, azúcares, grasas y alimentos de origen animal que se presenta con más frecuencia en los países de ingresos bajos y medios. Además, la transición nutricional se ha relacionado con las altas tasas de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades. (Ezzahra, Magaña, & Macías, 2016)

La publicidad en los medios de comunicación, viene produciendo unos 10.000 anuncios por año, de los cuales aproximadamente un 25% corresponden a la promoción de alimentos y bebidas, no siempre de valor nutritivo significativo. Prevalece el buen sabor del alimento, la comodidad en su preparación y el consumo como el fast food y aparecen los alimentos light como respuesta a la preocupación de la obesidad. El consumo frecuente de alimentos fuera de la casa en comedores escolares, laborales, bares, restaurantes, etc., ha dejado la comida diaria en manos de las instituciones y empresas, sustituyendo parcialmente, a la familia en esta responsabilidad. (Bruzos, 1977)

En Ecuador, las primeras iniciativas de intervenciones organizadas en alimentación escolar inician a finales de los sesenta, cuando el PMA (programa Mundial de Alimentos) empezó a entregar al gobierno donaciones de alimentos. En 1980 con la creación del Programa de Desayuno Escolar (después llamado Colación Escolar) dentro del Ministerio de Educación.

El gobierno creó la Unidad Operativa de Colación Escolar en 1989, la cual manejó el Programa de Colación Escolar hasta 1999, para lo cual contó con el apoyo del PMA y del PNUD (programa de las naciones unidas para el desarrollo). En 1999 nació el Programa de Alimentación Escolar (PAE) debido a la severa crisis socio-económica que atravesaba el país se incorporó el almuerzo escolar a nivel nacional.

En el año 2004 tanto el PNUD como el PMA se dedicaron exclusivamente a administrar los fondos públicos del PAE por delegación de éste. A partir del año 2005, el programa fue financiado por el gobierno ecuatoriano y el PMA pasó a manejar la totalidad de los recursos destinados a la compra y distribución de los productos del desayuno y del almuerzo escolar. Tras su creación en 2009, el Programa de Provisión de Alimentos (PPA) se hizo cargo de las compras de alimentos y los servicios de logística, con lo cual concluyó la cooperación formal del PMA. (Ministerio de Educación, 2012)

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, 2018)

Alimentación escolar: Suministro de comidas o refrigerios a los escolares para mejorar su nutrición y promover la asistencia a la escuela. (UNICEF, 2012)

Alimentación saludable: significa elegir una alimentación que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. (FAO, 2014)

Alimentación: proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. (FAO, 2014)

Crecimiento: Incremento progresivo de la masa corporal, dado por el aumento en el número de células. (OMS, 2016)

Desarrollo: Abarca tanto la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socio afectivos y temperamentales, como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa. (OMS, 2016)

Desnutrición – Ingesta o absorción insuficiente de energía, proteínas o micronutrientes, que a su vez causa una deficiencia nutricional. (UNICEF, 2012)

Determinante de salud: Se denominan determinantes de la salud al conjunto de factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de las poblaciones. (Aguirre, 2011)

Dieta: se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas y enfermas. (Pinto & Carbajal, 2006)

Disponibilidad de alimentos: La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones (comprendida la ayuda alimentaria). (FAO, 2007)

Enfermedad: Es la de “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible. (OMS, 2016)

Escolar: Es la etapa comprendida entre los 7 y 11 años de edad, también llamada niñez intermedia. (Redonet, 2004)

Estado nutricional: El estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo. (UNICEF, 2012)

Hábitos alimentarios: Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos (Galarza, 2008)

Macronutrientes: son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simple y complejo, y las grasas y ácidos grasos. (OMS, 2016)

Malnutrición: Por malnutrición se entienden las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. (OMS, 2017)

Micronutrientes: (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas. (OMS, 2016)

Necesidades nutricionales: La cantidad de energía, proteínas, grasas y micronutrientes necesarios para que una persona lleve una vida saludable. (UNICEF, 2012)

Nutrición: Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, 2016)

Nutrientes: sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. (FAO, 2014)

Obesidad: se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS, 2017)

Recomendación nutricional: es el requerimiento de nutrientes más prudentes márgenes de seguridad para satisfacer las necesidades nutricionales de casi todos los individuos sanos de un grupo determinado. (FAO, 2014)

Rendimiento escolar: aprendizaje logrados por los alumnos durante el proceso de educación sistemática de acuerdo a lo estipulado en los objetivos educacionales propuesta por el sistema. (FAO, 2014)

Retraso del crecimiento: Se define técnicamente como un valor inferior a menos dos desviaciones estándar del peso promedio para la estatura en una población de referencia. (UNICEF, 2012)

Salud: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (OMS, 1948)

Sedentarismo: Es la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético. (Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011)

Seguridad alimentaria: es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo. (FAO, 2011)

2.4 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

❖ NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Es la etapa comprendida entre los 6 y 12 años de edad, se caracteriza por el crecimiento lento pero continuo, incremento en el esqueleto óseo del tejido muscular, cambios metabólicos, actividad de los sistemas endocrinos, nerviosos y cardiovasculares, lo cual se manifiesta en una aseveración del desarrollo físico y en una maduración sexual temprana. El crecimiento y el desarrollo constituyen un factor importante para el buen estado físico y mental del niño. (González, Vila, Guerra, Quintero, & Dorta, 2010)

❖ ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES

El estado nutricional del escolar está influenciado por múltiples factores, tales como factores ambientales, sociales, económicos, culturales y políticos. (Coromoto, Pérez, Herrera, & Hernández, 2011) Un aspecto de importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla. (Restrepo & Gallego, 2005) La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a garantizar la salud en la edad adulta. (A. Montero Bravo, 2006) Diversos factores influyen en el estado nutricional del niño, entre ellos los hábitos alimentarios y la actividad física, que puede inferir en las posibles causas de riesgo

nutricionales, como es la desnutrición, sobrepeso y la obesidad. (Coromoto, Pérez, Herrera, & Hernández, 2011)

Se considera desnutrición cuando se encuentra debajo de la línea de puntuación Z -2 o -3 de peso para la edad, peso para la longitud/talla o IMC para la edad o de longitud/talla para la edad. (MSP, 2011) Que es causada por la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas. (Unicef, 2011)

Por otro lado la obesidad es cuando el peso para la longitud/talla o IMC para la edad, se encuentra por encima de la línea de puntuación Z 3. (MSP, 2011)

Es decir, la obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud. Es causada por un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de sufrir enfermedades a futuras como dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y efectos psicológicos. (OMS, 2017)

La inactividad física y el incremento del sedentarismo causan un gran deterioro de las funciones físicas. Las prácticas inadecuadas de alimentación e inactividad física pueden tener diferentes efectos en la salud actual o futura en los escolares, convirtiéndose en factores de riesgo para la aparición de enfermedades. (Murillo, González, & Castaño, 2017)

❖ HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios en los escolares se caracterizan por ser un tipo de aprendizaje social integrado en el que intervienen los padres, los factores sociales, económicos, culturales, el ámbito escolar y la publicidad (Núñez, Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002). Es importante establecer buenos hábitos alimentarios desde el principio, para evitar una serie de problemas e incluso enfermedades. (Restrepo & Gallego, 2005)

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. (Macías, 2012) .En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que la influencia de la madre es bastante fuerte en esa etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y

prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. (Restrepo & Gallego, 2005)

La publicidad televisiva repercute negativamente sobre los hábitos alimenticios en los escolares, pues mientras miran la TV suelen "picotear" chucherías, golosinas, etc. La propaganda suele deslizar mensajes engañosos al utilizar expresiones que enmascaran su verdadero contenido nutricional. El excesivo tiempo que los niños dedican a la televisión (TV) fomenta el sedentarismo infantil y recorta el tiempo para jugar, pasear y hacer deporte. (Tirado, Barbancho, Prieto, & Moreno, 2004)

Por otra parte, la escuela también es un agente que influye en los hábitos alimenticios de los niños, donde permite enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables. (Macias, 2012)

En las escuelas los profesores enseñan que la ingesta de alimentos saludables y una alimentación balanceada son fundamentales para el óptimo desarrollo de los niños, sin embargo, las autoridades educativas, permiten la venta y promoción de alimentos chatarra en las tiendas escolares.

Los productos chatarra que más se expenden en las tiendas escolares son las golosinas dulces y saladas, cuyo único aporte nutritivo es el azúcar (u otros carbohidratos) y grasa, con un escaso o nulo contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. (FAO, 2009)

❖ ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EDAD ESCOLAR

❖ Necesidades nutricionales

Una adecuada alimentación asegura el buen vivir, es importante establecer hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física, tanto en los hogares, como en las escuelas y colegios, pues en estos lugares los niños/niñas pasan la mayor parte de tiempo. (MSP, 2017)

La alimentación durante en la infancia es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños es por eso una adecuada alimentación en esta etapa es fundamental para lograr todo el potencial de crecimiento, desarrollo y salud general del escolar (FAO, 2013). Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de

maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. (Serafin, 2012)

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos. (FAO, 2013)

❖ **Alimentación saludable**

Una alimentación saludable debe ser suficiente, equilibrada, variada, segura, adaptada al entorno y sensorialmente satisfactoria, (Romero, 2012) que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita según edad, sexo, talla, peso, actividad física para mantenerse sana. (FAO, 2013)

Una alimentación equilibrada implica una aportación de nutrientes adecuados en calidad y cantidad a las necesidades del organismo. (Romero, 2012) Debe ser completa; es decir, contener todos los nutrientes para ofrecer al escolar todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, los alimentos deben estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos, para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de carácter nutricionales. (FAO, 2013)

Para que una Alimentación sea sana debe tener estas características:

- Consumir una amplia variedad de alimentos
- Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día
- Consumir una proporción adecuada de cada grupo
- Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos (Iselli, 2016)

❖ **Alimentación diaria del niño**

Se recomienda cinco comidas al día: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda. (MSP, 2017)

Desayuno

El desayuno en el escolar es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen desayuno (Serafin, 2012) ya que después de 10 o 12 horas de ayuno necesita energía y nutrientes para realizar actividades diarias, la falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía. Cuando no toman desayuno es muy difícil que el niño se concentre. Los principales beneficios de tomar un buen desayuno son: (MSP, 2017)

- Mejorar el rendimiento físico y escolar.
- Ayudar a mantener un peso corporal normal.
- Aumentar el rendimiento escolar
- Garantiza un buen crecimiento y desarrollo.

Refrigerios saludables

El refrigerio de media mañana y de media tarde, debe aportar entre el 10 y 15% de los requerimientos nutricionales. El refrigerio proporciona la energía que la niña y niño ha perdido durante las actividades físicas e intelectuales en la mañana y tarde. Esta comida ayuda a que mantengan un nivel de atención y rendimiento físico hasta la siguiente comida. Se debe elegir refrigerios saludables, como frutas, verduras listas para comer y agua para beber. (MSP, 2017)

Almuerzo Saludable

El almuerzo es el tiempo de comida que aporta mayor cantidad de energía y nutrientes, debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias del escolar (Serafin, 2012) para asegurar un buen crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar. Su actitud es más positiva, si reciben las calorías necesarias, se mantendrán activos y podrán realizar todas las actividades tanto escolares como extra escolares. (MSP, 2017)

Merienda Saludable

Es fundamental porque es la última comida del día debe ser consumida no muy tarde para evitar que al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales, los alimentos deben ser variados para mantener una alimentación saludable. (Serafin, 2012)

Actividad Física

El escolar requiere realizar mínimo 60 minutos de actividad física diaria. Los niños deben participar cada día en una variedad de actividades apropiada, diseñadas para mejorar la salud, bienestar, la forma física y producir beneficios. (Hernández, Ferrando, Quiles, Aragonés, & Terreros, 2010)

Beneficios de la actividad física:

- mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- mejora la salud ósea y funcional
- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión
- reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera
- es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. (OMS, 2018)

❖ El entorno escolar

El escolar requiere de energía y nutrientes que deben proveer una alimentación variada. Debe consumir cinco comidas al día, de las cuales el refrigerio equivale al 15% de los requerimientos calóricos diarios. (MSP, 2017)

Los alimentos, bebidas y preparaciones que se expendan en los bares escolares, deben ser naturales, frescos, nutritivos, inocuos y de calidad (...), en cuanto con los alimentos y bebidas procesadas deben contar con registro sanitario vigente, estar rotulados de conformidad con la normativa nacional y con la declaración nutricional correspondiente, es decir no se podrán expendirse alimentos y bebidas procesadas y/o preparadas en el bar, que contengan cafeína, edulcorantes artificiales y alimentos que contengan altos niveles en grasa, azúcares y sal, con el fin de asegurar un adecuado consumo de alimentos y que el escolar se beneficie nutricionalmente. (MSP, 2011)

En la escuela se debe estimular la oferta de una alimentación saludable, implementando estrategias de información y capacitación para el consumo de una lonchera saludable. La lonchera escolar debe contener alimentos de alto valor nutritivo por ejemplo frutas y verduras, evitar alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas como son los “snacks” y bebidas azucaradas. (MSP, 2017)

❖ **El ambiente familiar**

La familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que ejercen una fuerte influencia en el desarrollo de los diferentes comportamientos alimentarios que puedan beneficiar o afectar la salud de los escolares. (Restrepo & Gallego, 2005)

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. (Macias, 2012) Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios, en donde es importante el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación a un alimento o el rechazo, en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza. (Restrepo & Gallego, 2005)

Los hábitos alimentarios en los escolares son influenciado por los padres ya que ellos son quien decide los alimentos que compran de acuerdo su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos ya sean saludables o pocos saludables proporcionados durante esta etapa (Macias, 2012).

Es esencial que los padres y madres de familia tengan información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en alimentación y nutrición ya que es en el hogar donde las niñas y niños aprenden patrones de comportamiento y de alimentación. (MSP, 2017) La familia debe incentivar el consumo de alimentos nutritivos, introduciéndolos en las comidas, rescatando preparaciones y recetas tradicionales. El consumo de una alimentación sana contribuye a la formación de hábitos saludables que garanticen un normal crecimiento y desarrollo. (MSP, 2017)

CAPÍTULO 3

3.1. METODOLOGÍA

El presente trabajo tiene un enfoque cualitativo a través de un método de estudio documental mediante la revisión bibliográfica identificada en la base de datos disponible como scopus, redalyc, scielo, Rev Española de Nutrición Comunitaria, Revista de la Facultad de Medicina, Revista Electrónica trimestral de enfermería, documentos bibliográficos; utilizando el método teórico y empírico para obtener información referente al tema.

En el método teórico se incluyeron:

El análisis busca la utilización de información de diferentes fuentes similares, y que están relacionadas con las variables del tema propuesto. Es decir, se comparó diferentes estudios sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños de edad escolar.

La síntesis recopila las ideas principales que se determinaron en el análisis obteniendo diferentes los puntos de vista de los autores concentrados en una sola acotación, para obtener una conclusión.

Histórico lógico que permitió observar la trayectoria y evolución de los hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional permitiendo tener una amplia perspectiva sobre el tema de investigación y la problemática por medio de los antecedentes histórico de la alimentación.

Para la realización del método empírico se utilizó la técnica de la triangulación de ideas la cual es la recopilación de todos los métodos cualitativos utilizados y en donde se seleccionó las disyuntivas que propone cada autor en referencia al problema de investigación, es decir buscando alternativas para poder visualizar un problema desde diferentes ángulos y de esta manera aumentar su validez, esto a su vez enriquece el estudio y brinda la oportunidad de que se realicen nuevos planteamientos.

Una vez recopilada la información se procede a seleccionar los criterios que están relacionados con el tema y con la problemática que se quiere investigar y que permitirá un mayor comprensión de la investigación y el objeto de estudio para realizar un análisis sobre cada uno de ellos, teniendo en cuenta la opinión de los diferentes autores que se encuentran descritos en el desarrollo del tema

Criterios

A) Cultura alimentaria

- B) Factor socioeconómico de la familia
- C) Educación alimentaria nutricional en escolares y padres de familia

CAPÍTULO 4

4.1. DESARROLLO DEL TEMA

La alimentación es el principal factor que condiciona el crecimiento y desarrollo del niño, pudiendo afectar su capacidad de trabajo y aprendizaje (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002). Por otro lado (Macias, 2012) afirma que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

Las costumbres y los estilos alimenticios difieren de un conglomerado humano a otro. Las costumbres de algunas de las comunidades reflejan la forma en que su cultura traza la norma de conducta de los individuos en relación con el alimento, resultando así, que el grupo de individuos pertenecientes a cierta región, adopten un patrón dietético común. Se ha dicho que las costumbres alimenticias dependen de una combinación de factores psicológicos y bioquímicos. (Guamán, 2014)

Un estudio realizado en Chile, arrojó como resultados que el 62% de los menores traían sus alimentos desde la casa, y un 60% de ellos afirmaron que traían dinero y compraban los alimentos que deseaban dentro de la escuela.

Por otro lado un estudio realizado en Argentina, se evaluó la practicidad y el gusto de los alumnos de diferentes escuelas, se encontró que los alimentos de su preferencia fueron lo de menor valor nutricional como jugos de marca, gaseosas, los snacks y dulces, (...) por lo tanto se puede afirmar que en esta etapa los escolares basan su alimentación en lo que es más agradable a su paladar, luego por el precio y las influencias que ejercen las amistades o/y los medios de comunicación. (López, 2015)

Otro estudio realizado en Quito, los resultados encontrados en relación a consumo y oferta de alimentos a la hora del recreo indican que hay un gran porcentaje de estudiantes que trae su colación de la casa, pero los alimentos chatarra son los más consumidos en comparación al consumo de alimentos sanos (64% y 36% respectivamente), los cuales son

preferentemente consumido a afuera de las unidades educativas, es decir (70% en bar y 82% en locales y carretillas). (López, 2015)

Además en España también es llamativa la gran cantidad de niños que ven la TV mientras realizan las comidas cotidianas. Más de la tercera parte mira el televisor durante el desayuno y la merienda. Destaca el elevado porcentaje de niños de ambos sexos (61,7 %) que ven la programación durante la cena. (Tirado, Barbancho, Prieto, & Moreno, 2004).

Provocando la inactividad física que es actualmente uno de los principales problemas de salud a escala mundial, el alto porcentaje de sedentarismo es congruente con las cifras de obesidad y sobrepeso siendo una variable condicionante de la salud, independientemente de factores sociales, económicos o genéticos. (Díaz, Mena, Chavarría, Rodríguez, & Valdivia, 2013)

En Colombia se ha encontrado que realizar actividades sedentarias por periodos mayores de una hora diaria se asocia con exceso de peso, como se evidenció en escolares entre los 5 y 12 años. El 38,8% de los niños y niñas en edades de 5 a 12 años destinan entre dos y cuatro horas a jugar con videojuegos (Sepúlveda & Ladino, 2014)

Por otro lado en casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come los niños en edad escolar. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición. Por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud. Es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población. (FAO, 2000)

El factor socioeconómico ha sido el principal determinante de la morbi-mortalidad por enfermedades carenciales a lo largo de la historia. Es bien conocida la relación entre la pobreza, la desnutrición, y otras enfermedades en la niñez por déficit de vitaminas o macronutrientes. Estas enfermedades carenciales han afectado durante muchos siglos a la población con menos recursos. (Corella & Ordovás, 2011)

Es decir que el factor socio económico influye en la prevalencia de malnutrición, siendo mayor en el grupo de nivel socioeconómico bajo, con una alimentación poco saludable debido a que las familias con mayores ingresos tienen mejor acceso a los alimentos saludables y nutritivos comparados con familias de menores ingresos. (Ruiz, Torres, Lara, Torres, & Rodríguez, 2017)

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%. 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%. (ENSANUT, 2014)

Estas características económicas se han convertido en un fuerte elemento que incide en la calidad de la dieta y en el estado nutricional de los niños. De esta manera, la situación económica altera los patrones de consumo de los niños. (Restrepo & Gallego, 2005)

Por otra parte la educación nutricional también es fundamental en la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

Cuando se analiza el nivel de instrucción de las madres por etnia, se desprende que las indígenas y montubias son las que en mayor proporción no tuvieron acceso a ningún nivel de instrucción (28% y 14%, respectivamente). En cuanto a la distribución por quintil económico, se hace evidente que los quintiles superiores alcanzaron un nivel más alto de instrucción. (ENSANUT, 2014)

En ese sentido, la educación de la madre tendría una mayor relevancia debido a que normalmente ella es la que tiene a su cargo las labores domésticas, y entre ellas, la alimentación, especialmente del niño escolar. No obstante, la necesidad muchas veces obliga a las madres a salir al mercado laboral (...) Esta situación es similar tanto en las zonas urbanas como en las rurales. La falta de educación y conocimientos de la madre provocan niños con problemas nutricionales, ya sea por el analfabetismo y/o el semianalfabetismo de los padres. Es por ese motivo que los padres deben tener conocimiento sobre requerimientos nutricionales para evitar problemas de carácter nutricional en niños de etapa escolar. (Clavo, 2014)

Es por tal motivo que la educación sanitaria y nutricional proporciona criterios y fomenta la adquisición de habilidades y la autonomía necesarias para la adopción de una dieta más saludable; sin embargo, un buen nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición no siempre conlleva una ingesta nutricional adecuada. (Núñez , Mardones, Pincheira, Vera, & Barron, 2002)

Se han realizado intervenciones para enseñar a cocinar a los niños, como el “Cooking with kids program” y otras experiencias en América Latina. Estos programas reafirman poder

cambiar los hábitos alimentarios desde la niñez, incorporando a las familias, en el cual es necesario realizar actividades prácticas de “aprender haciendo”, que en el campo de la alimentación saludable se expresan en talleres de cocina y utilización de huertos escolares y que deberían ser replicados en nuestro país. (Vio, Lera, González, Yáñez, & Fretes, 2015)

El actual gobierno establecido en el plan todo una vida una línea de trabajo, la lucha contra el hambre, la desnutrición y la obesidad. En cumplimiento de ello, el ministerio de salud desarrolla una serie estrategias encaminadas que la población tenga una alimentación y nutrición saludable como la elaboración de guías alimentarias para bares escolares. Dentro de estas estrategias la educación alimentaria nutricional es un eje fundamental en el mejoramiento de los hábitos y costumbre alimentarias en los escalares. (MSP, 2008)

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

- En conclusión se realizó una revisión bibliográfica de 20 artículos en la base de datos de scopus, scielo y redalyc sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional, además se revisó libros, documentos referentes al tema y links de organizaciones e instituciones de salud como OMS, OPS, FAO y MSP.
- De acuerdo a la revisión bibliográfica desarrollada se evidencio que los hábitos alimentarios tienen relación con el estado nutricional ya que se ve influenciado y modificado por las costumbres alimentarias, factores económicos y la falta de conocimientos sobre prácticas alimentarias adecuadas dentro de la familia y de la sociedad afectando al desarrollo y crecimiento de los niños a largo plazo.
- Los resultados obtenidos evidencian que en España el 61,7% los niños en edad escolar optan por mirar televisión mientras cena, por otro lado en Colombia el 38,8% pasa alrededor de 2 horas en la televisión y jugando videojuegos .
En Chile el 62% de los menores traían sus alimentos desde la casa, el 60% de ellos afirmaron que traían dinero y compraban los alimentos dentro de la escuela, mientras que en Quito, el 64% trae su comida desde casa pero el 36 % opta por los alimentos chatarra o fast food de los cuales son preferentemente consumido a

afuera de las unidades educativas, es decir 70% en bar y 82% en locales y carretillas,

En referencia al quintil económico en Ecuador el quintil de los escolares más pobre tiene el 25,1% de prevalencia de retardo de talla, debido a que los niveles de instrucción de las madres en Ecuador entre indígenas y montubias el (44%) del quintil más bajo no tuvieron ningún acceso a un nivel de instrucción la cual es de mayor relevancia ya que se encarga de la alimentación de los integrantes del hogar es especialmente de los niños, a diferencia de los escolares de recursos económicos más altos con un 8,5%. El quintil más alto presenta una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con un 41,4%, en relación con los niños del quintil más pobre 21,3%.

En Ecuador en el plan todo una vida se estableció una línea de trabajo, que lucha contra el hambre, la desnutrición y la obesidad. Por ello, el ministerio de salud desarrolla una serie de estrategias encaminadas a una alimentación y nutrición saludable como la elaboración de guías alimentarias para bares escolares con la finalidad de mejorar los hábitos alimentarios en escolares mediante la educación alimentaria dirigido a los padres y encargados de los bares en las escuelas de todo el País.

Bibliografía

- Ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria. (5 de Mayo de 2009). Obtenido de <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec046es.pdf>
- Restrepo , S. L., & Gallego, M. M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. *Redalyc*, 23.
- A. Montero Bravo, N. Ú. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales . *Scielo*.
- Aguirre, M. V. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Scielo*, 1.
- Arroyo, P. (Octubre de 2008). *La alimentación en la evolución del hombre*. Obtenido de <https://www.uv.mx/personal/rusanchez/files/2013/06/la-alim-en-la-evolucion-del-hombre.pdf>
- Binasss. (febrero de 2001). Obtenido de <http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>
- Bruzos, C. C. (12 de septiembre de 1977).
- Clavo, J. (2014). *Conocimientos alimentarios en madres y su relación con el estado nutricional del escolar. Institución educativa agosto salazar bondy - chiclayo 2013*. Obtenido de <https://unprgenfermeria.files.wordpress.com/2014/07/tesis-janina-clavo.pdf>
- Codigo de la Niñez y Adolescencia. (3 de enero de 2003). *Codigo de la Niñez y Adolescencia*. Obtenido de <http://www.funcionjudicial.gob.ec/lotaip/phocadownloadpap/PDFS/2014/Nacional/8%20CODIGO%20DE%20LA%20NINEZ%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf>
- Coloma, M., & Medina, J. (Septiembre de 2017). *Hábitos alimenticios en la jornada escolar y su relación con el estado nutricional*. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3746/1/HABITOS%20ALIMENTICIOS%20EN%20LA%20JORNADA%20ESCOLAR%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20EL%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>
- Constitución del Ecuador. (20 de Octubre de 2008). *Constitución del Ecuador*. Obtenido de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Corella, D., & Ordovás, J. M. (2011). *Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable*. Obtenido de <http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/27/27-736.pdf>
- Coromoto, M., Pérez, A., Herrera, H. A., & Hernández, R. A. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *scielo*, 12.
- Díaz, X., Mena, C., Chavarría, P., Rodríguez, A., & Valdivia, P. Á. (2013). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia. *Scielo*.

- ENSANUT. (2014). Obtenido de <http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>
- Ezzahra, F., Magaña, C. R., & Macías, A. (Septiembre de 2016). La antropología Nutricional y el estudio de la dieta. *Revista SAN*, 7.
- FAO. (2000). *Factores sociales y culturales en la nutrición*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm#TopOfPage>
- FAO. (5 de Mayo de 2007). Obtenido de <http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/es/>
- FAO. (Diciembre de 2009). *Comida chatarra en los centros escolares*. Obtenido de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20escolares_2010.pdf
- FAO. (Febrero de 2011). *Conceptos básicos de seguridad alimentaria y nutricional*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- FAO. (2013). *Nutrición y salud*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
- FAO. (2014). *Glosario de terminos*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (2014). *Nutriicon Y salud*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
- FAO. (21 de noviembre de 2014). *Por que la Nutrición es importante*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-as603s.pdf>
- Galarza, V. (2008). Obtenido de http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf
- García, A. E., & Abad, M. V. (Noviembre de 2010). *Encuesta nacional de la niñez y adolescencia de la sociedad civil*. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/Encuesta_nacional_NNA_siglo_XXI_2_Parte2.pdf
- gonzalez et al. (2010). estado nutricional en niños escolares. Valoracion clinica, antropometrica y alimentaria. *redalyc*, 16.
- González, A. E., Vila, J., Guerra, C. E., Quintero, O. R., & Dorta, M. y. (2010). Estado nutricional en niños escolares. Valoracion clinica, antropometrica y alimentaria. *redalyc*, 16.
- Guamán, G. B. (2014). *Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores de la unidad educativa intercultural bilingüe corazón de la patria de la ciudad de Riobamba 2014*. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/7495/1/34T00353.pdf>
- Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quiles, J., Aragonés, M., & Terreros, J. L. (Junio de 2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Obtenido de http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD55_WEB.pdf

- Iselli, M. (Enero de 2016). Obtenido de https://inta.gob.ar/sites/default/files/inta_-_boletin_pro_huerta_136.pdf
- labronici et.al. (2010). Estado nutricional, los habitos alimentarios y los conocimiento en materia de nutricion en escolares. *revista Paulista de pediatria*, 2.
- Labronici Bertin, R., malkowski, J., Zutter, L. C., & zampier Ulbrich, A. (2010). Estado nutricional, los habitos alimentarios y los conocimiento en materia de nutricion en escolares. *revista Paulista de pediatria*, 2.
- ley organica de la salud. (2012). *Capitulo II de la alimentacion y nutrición*. 8.
- López, M. S. (Mayo de 2015). *Consumo de alimentos de los preadolescentes de la unidad educativa t.w anderson de la ciudad de quito en el mes de diciembre de 2014 durante la jornada escolar y su relación con el lugar de adquisición y oferta de los mismos*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10503/Tesis%20Parre%C3%B1o%20Ma.%20Susana.pdf?sequence=1>
- Macias, A. I. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educacion para la salud. *Scielo*, 4.
- Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y Hábitos alimentarios en educación primaria. *Revista electronica trimestral de enfermeria*, 12.
- Miller, B. (2011). *Antropologia Cultural*. Madrid (España): pearson.
- Ministerio de Educación. (5 de 2012). Obtenido de http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison_offices/wfp256486.pdf
- Moreno, A. J., Ramírez, M. L., Meléndez, E. H., & Sánchez, A. P. (2009). Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Scielo*.
- MSP. (2008). *Serie Guia alimentaria para los escolares de la costa*. Quito.
- MSP. (2011). *Guia para bares escolares* . Obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/nutricion/ART_GUIA_BARES_ESCOLARES.pdf
- MSP. (2011). *Protocolo de atención y manual de consejería para el crecimiento del niño y la niña*. Obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/nutricion/ART_PROTOCOLO_CRECIMIENTO.pdf
- MSP. (2014). *Encuesta nacional de salud y Nutrición*. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>
- MSP. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de Familia*. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
- MSP. (2017). *Guia de Alimentos Docentes*. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIM-DOCENTES-web-07-07-2017.pdf>

- Murillo, O. O., González, L. M., & Castaño, Á. M. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Redalyc*, 17.
- Núñez , R., Mardones, M. A., Pincheira, T., Vera, H., & Barron, V. (2002). Conocimientos alimentarios y estado nutricional de los escolares urbanos de chillan. *Redalyc*, 8.
- OMS. (1948). *Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- OMS. (2004). Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>
- OMS. (2016). Obtenido de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (2016). *Desarrollo*. Obtenido de https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/OtraNormativa/R_MPS_2121_2010.pdf
- OMS. (2016). *Enfermedad*. Obtenido de <http://www.uco.es/servicios/dgppa/images/prevencion/glosarioprl/fichas/e/Enfermedad.html>
- OMS. (2016). *nutrientes*. Obtenido de <http://www.who.int/elena/nutrient/es/>
- OMS. (julio de 2017). *Malnutrición*. Obtenido de <http://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- OMS. (2017). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OMS. (2018). Obtenido de Actividad física: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- OPS. (19 de enero de 2017). *organizacion panamericana de la salud*. Obtenido de organizacion mundial de la salud: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911%3AOverweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es
- Pinto , J. A., & Carbajal, Á. (2006). *La dieta equilibrada*. Obtenido de http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitales/dieta_equilibrada.pdf
- Plan Nacional de Desarrollo. (22 de Septiembre de 2017). Obtenido de http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Programa mundial de alimentos. (2018). *Hambre*. Obtenido de programa mundial de la salud org: <https://es.wfp.org/hambre/datos-del-hambre>
- Redonet, L. N. (21 de noviembre de 2004). *preescolar, Escolar, Adolescentes, Adulto Sano Y trabajador*. Obtenido de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>
- Romero, C. M. (2012). *La alimentación saludable en la etapa escolar*. Obtenido de http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/ciudadania/vida_saludable/alimentacio/destacats_dreta/alimentacion_escolar_castella.pdf

- Rosique Gracia, J., García, A. F., & Villada Gómez, B. A. (2012). Estado nutricional, patrón alimentario y transición nutricional en escolares de Donmatías . *redalyc*, 100.
- Ruiz, M., Torres, A., Lara, C., Torres, F., & Rodriguez, A. y. (2017). Estado nutricional de escolares de 4to año de enseñanza básica y su relación con el ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres. *PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA*, 12.
- Sepúlveda, C. N., & Ladino, L. (2014). Práctica de actividad física, actividades sedentarias y hábitos alimentarios en escolares entre los 5 y 10 años con exceso de peso de un colegio en Bogotá, Colombia. *Scielo*, 9.
- Serafin, P. (Diciembre de 2012). *Habitos saludables ara crecer sanos y arender con salud* . Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Téllez, M. (2010). *Nutrición Clínica*. México: Manual Moderno.
- Tirado, F., Barbancho, F. J., Prieto, J., & Moreno, A. (2004). Influencia de los hábitos televisivos infantiles sobre la alimentación y el sobrepeso. *Revista Cubana de Enfermería*, 20.
- Unicef. (Noviembre de 2011). *La Desnutrcion Infantil*. Obtenido de <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>
- UNICEF. (Abril de 2012). *GLOSARIO DE NUTRICIÓN*. Obtenido de https://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf
- Varela, M. t., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad Física y sedentarismo en jóvenes universitarios de colombia. *Redalyc*.
- Vio, F., Lera, L., González, C. G., Yáñez, M., & Fretes, G. y. (2015). Consumo, hábitos alimentarios y habilidades culinarias en alumnos de tercero a quinto año básico y sus padres. *Scielo*, 9.