



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

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

PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN COMPLEXIVO

TEMA:

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL**

AUTORES:

MELANIE LISSETH COLOMA VINCES

JOSE GUILLERMO MEDINA SANTOS

ACOMPAÑANTE:

Msc. VERÓNICA SANDOVAL.

MILAGRO, SEPTIEMBRE, 2017

ECUADOR

DERECHOS DE AUTOR

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

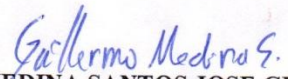
Nosotros **COLOMA VINCES MELANIE LISSETH** y **MEDINA SANTOS JOSE GUILLERMO** en calidad de autor(es) y titulares de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación - Examen Complejivo, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de nuestro Título de Grado, como aporte a la Temática “**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL**” del Grupo de Investigación **ENFERMEDADES METABÓLICAS** 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 losdías del mes de Septiembre del 2017


COLOMA VINCES MELANIE LISSETH
CI. 0941784282-2


MEDINA SANTOS JOSE GUILLERMO
C.I 091678553-8

APROBACIÓN DEL ACOMPAÑANTE DE LA PROPUESTA PRÁCTICA

Yo, **SANDOVAL TAMAYO VERONICA PATRICIA** en mi calidad de acompañante de la propuesta práctica del Examen Complexivo, modalidad presencial, elaborado por los estudiantes **COLOMA VINCES MELANIE LISSETH** y **MEDINA SANTOS JOSE GUILLERMO**; cuyo tema es: “**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL**”, que aporta a la Línea de Investigación **SALUD PÚBLICA** previo a la obtención del Grado de **LICENCIADOS 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 días del mes de Septiembre de 2017.

.....
SANDOVAL TAMAYO VERONICA PATRICIA

ACOMPAÑANTE

CC. 1716456494

APROBACION DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Luego de realizar la revisión de la propuesta práctica del Examen Complexivo, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADO EN NUTRICIÓN HUMANA** presentado por el Señor **MEDINA SANTOS JOSE GUILLERMO**.

Con el título:

"HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL"

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 Sandoval Torres</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 1	<u>Carolina Escobar Rosales</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 2	<u>Néida Novillo Hernández</u>	<u>[Firma]</u>

APROBACION DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Luego de realizar la revisión de la propuesta práctica del Examen Complexivo, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA** presentado por la Señorita **COLOMA VINCES MELANIE LISSETH**.

Con el título:

"HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL"

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

MEMORIA CIENTÍFICA	[35]
DEFENSA ORAL	[51]
TOTAL	[86]
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 Sorbal Tataraj</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 1	<u>Carolina Elisa Negrete Rosales</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 2	<u>Maria Novillo Leizaola</u>	<u>[Firma]</u>

DEDICATORIA

A Dios por permitirme, llegar a este momento tan especial en mi vida, por los triunfos y momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más.

A mi madre por ser la persona que me ha acompañado y apoyado durante todo mi trayecto estudiantil y de vida.

A mi padre por sus consejos que han sabido guiarme siempre por el camino correcto para culminar mi carrera profesional.

Melanie Coloma Vines

DEDICATORIA

A Dios y a mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a Ustedes, me formaron con valores, virtudes y estuvieron siempre en el trayecto de mi carrera profesional.

A mi hermano por contar con su apoyo incondicional.

Guillermo Medina Santos

AGRADECIMIENTO

A mi Acompañante de este trabajo de investigación la Msc. Verónica Sandoval que por su tiempo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia y paciencia han logrado apoyarme en el desarrollo del trabajo.

De igual manera a todos mis profesores durante toda mi carrera profesional, por sus enseñanzas que han aportado en mí para convertirme en Nutricionista.

Melanie Coloma Vines

AGRADECIMIENTO

A la Universidad que nos abrió sus puertas para ser buenos profesionales.

A los catedráticos que con el pasar de los años se convirtieron en personas que impartieron sus conocimientos para nuestra formación académica.

Guillermo Medina Santos

INDICE

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VIII
Resumen	XI
Abstract	XII
Introducción.....	1
Marco Teórico	3
Conclusiones.....	12
Bibliografía.....	14

Tema:

“Hábitos alimenticios en la jornada escolar y su relación con el estado nutricional”

Resumen

Hábito se denomina como una conducta que se repite de manera consecutiva es por esto que se define que los hábitos alimenticios son un grupo de comportamientos y la repetición de sucesos en la selección, adquisición, preparación y consumo de los alimentos de acuerdo a su lugar de residencia, sus tradiciones y experiencias. Los hábitos alimenticios forman un papel muy importante en la salud y enfermedad de un ser humano.

La alimentación es uno de los factores más directamente relacionados con el desarrollo de un país y con el bienestar de sus habitantes, sin embargo, es frecuente encontrar que en los países más desarrollados hay desequilibrios nutricionales ligados a la forma de vida actual. Si bien es cierto que una correcta nutrición es deseable a cualquier edad, la población escolar despierta un especial interés en el estudio nutricional debido a diversos factores, biológicos, psicológicos y sociales y, es que la alimentación constituye un elemento fundamental para un buen desarrollo somático y psicomotor, sobre todo en la primera infancia y en la etapa escolar. Sin embargo, se observa que entre los padres y familiares, hay falta de información y por tanto un desconocimiento de las características fisiológicas y psicológicas de esta etapa de la vida. Son pocas las investigaciones que relacionan el estado nutricional del niño con sus hábitos alimentarios, las existentes concuerdan que por lo general aquellos que presentan trastornos nutricionales ya sea por exceso o por déficit, poseen inadecuados hábitos alimentarios, en comparación con sus similares que se encuentran con un estado nutricional normal, por lo cual, se hace necesario determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional de los escolares.

Palabras claves:

Autocuidado, consumo alimentario, educación alimenticia, salud.

Title:

"Eating habits in the school day and its relationship with the nutritional status"

Abstract

Habit is referred to as consistently repeating behavior. This is why it is defined that eating habits are a group of behaviors and the repetition of events in the selection, acquisition, preparation and consumption of foods according to their place of residence, traditions and experiences. Eating habits play a very important role in the health and illness of a human being

Food is one of the factors most directly related to the development of a country and the well-being of its inhabitants, however, it is frequent to find nutritional imbalances linked to the current way of life in the more developed countries. While it is true that a correct nutrition is desirable at any age, the school population arouses a special interest in nutritional study due to various factors, biological, psychological and social and is that food is a fundamental element for good development somatic and psychomotor, especially in early childhood and school. However, it is observed between parents and relatives, lack of information and therefore, ignorance of the physiological and psychological characteristics of this stage of life. Although there are few investigations that relate the nutritional status of the child to his / her eating habits, the existing ones agree that those with nutritional disorders, whether over or underweight, have inadequate eating habits compared to their similar ones. They find a normal nutritional status, therefore, it is necessary to determine the relationship between eating habits, whether good or bad, in the nutritional status of schoolchildren.

Key words:

Self-care, food consumption, food education, health.

Introducción

Durante los últimos años se ha observado un profundo cambio en los hábitos alimenticios de la población, que está causando que las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad y sobrepeso aparezcan desde la población más joven. Todas las enfermedades que incluyen la alimentación se dan paulatinamente en conjunto con la inactividad física y la vida sedentaria que vive la población adulta así como los niños. Según la OMS todos los años la alimentación varía cada año y en especial la que se sirven los niños en las jornadas escolares, se ha observado que ha disminuido el consumo de frutas, verduras, granos y cereales y aumentan el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, dulces, sal en los alimentos, cereales refinados y alimentos procesados lo que trae como consecuencia una alteración del estado nutricional en escolares, (Organización Mundial de la Salud).

La familia es el principal contacto en la elección de los hábitos alimenticios, por lo cual desempeña un lazo directo en la alimentación del niño, y esto va directamente relacionado al aprendizaje de conductas aplicadas en el hogar. Los padres de familia tienen un dominio en la decisión de la cantidad y calidad de la alimentación de sus hijos durante la etapa escolar.

Los hábitos alimenticios en escolares están estrechamente ligados a lo que se aprende desde el hogar, por lo que es el centro de atención en cuanto a la alimentación de los niños, en el cual se adquieren costumbres alimenticias basadas en las imitaciones y observaciones de los familiares que controlan sus alimentos. 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, además también existen otros factores por los que se recurre a una alimentación inadecuada como la falta de tiempo al cocinar, la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad que los niños consumen de estos alimentos, predisponiendo a la aparición de enfermedades tales como el sobrepeso y la obesidad, (O. Brusco).

Todos los niños se alimentan de una forma diferente, esto se debe al crecimiento tanto físico, emocional y mental, debido a las diferentes necesidades nutricionales que posee cada uno, una nutrición óptima hace que se potencien todos los aspectos de crecimiento, lo que sucede al contrario cuando no se posee una adecuada nutrición, lo que provoca que los músculos del cuerpo no crezcan, sino que aumenten la masa corporal, causando el sobrepeso, obesidad y en algunos casos desnutrición. Una adecuada alimentación permite que el organismo del niño consuma las calorías tomando en cuenta su edad, sexo, estado nutricional y costumbres.

La estructura del presente trabajo de recopilación bibliográfica está diseñada para poner en evidencia los posibles riesgos a los que se exponen los niños al no llevar una adecuada alimentación en la jornada escolar. Lo que más adelante podría desencadenar en problemas de salud tales como el sobrepeso, la desnutrición, anemias entre otras patologías que directamente afectan su desenvolvimiento tanto académico como social.

Marco Teórico

Durante años se ha estudiado los hábitos alimenticios y la importancia que tiene en la infancia o etapa escolar, se caracteriza por ser fundamental porque es aquí donde se adquieren las buenas o malas costumbres con respecto a la alimentación que acompañarán al niño durante toda su vida. En la edad escolar las necesidades de nutrientes son elevadas así también como existe el riesgo de presentar mayor deficiencias nutricionales, debido a que el cuerpo se encuentra en desarrollo, crecimiento y formación, un problema de alimentación puede derivar en daños y complicaciones irreversibles en el organismo del niño. La alimentación juega un papel muy importante para mantener estados óptimos de salud, permite tener un crecimiento normal, en los niños mantiene estados nutricionales que van de acuerdo a su edad, así también como la proporción de un mayor bienestar y calidad de vida, (Organización Mundial de la Salud).

La alimentación en el transcurso de la historia ha variado dependiendo de la región, la población y la época, por ejemplo según estudios en la antigüedad la alimentación se relacionaba con supervivencia, el hombre cazaba, su alimentación netamente estaba relacionada con animales de todo tipo, las herramientas las construía él mismo, en ese entonces la alimentación no era la adecuada, debido a que los alimentos no se seleccionaban ni se preparaban de forma correcta. El cambio llegó cuando al hombre le tocó adaptarse a los diferentes entornos a los que asistía, como no podía quedarse en el mismo lugar, en ocasiones se pasaba días sin probar alimento alguno, lo que hizo que cambie su conducta alimenticia y es ahí donde aparece por primera vez el término hábito alimenticio, que está definido como las costumbres que posee el individuo con respecto a la alimentación, (FAO).

Estos hábitos alimenticios no siempre se han mantenido, han sido adoptados por el hombre por lo que han ido cambiando constantemente a medida que éste evoluciona, si se hace una comparativa, el hombre primitivo tenía como hábito recolectar muchos alimentos en las que se destacaban las frutas de todo tipo que tenía a su alcance, en ese entonces no existían los legumbres, ni se poseía animales que proporcionen alimentos saludables como la leche y derivados. Si se compara con el hombre actual, el primitivo lo hacía solo por supervivencia, los hábitos alimenticios actuales han cambiado porque ahora se posee los recursos a disposición en cualquier momento sin representar esfuerzo alguno, (Macias y Gordillo).

Entonces se puede definir que los hábitos alimenticios son adaptaciones del hombre como producto de la evolución, en los niños se posee un concepto diferente, ya que este proviene de las costumbres alimenticias que se aprenden y enseñan desde el hogar, estos aprendizajes están relacionados con la condición de las necesidades alimenticias tomando en cuenta la raza, la edad, el sexo y la condición social de cada uno. Los hábitos alimenticios en escolares se relacionan con la experiencia del entorno, es decir, de todo lo que rodea al niño, la casa, la escuela, las amistades, las creencias de cada familia, la disponibilidad de alimentos que se relaciona con la región y condición social, y por supuesto lo que el niño come durante su jornada escolar, (Casares).

En la etapa escolar los niños requieren de nutrientes especiales que cumplan funciones positivas como las energéticas que permiten que el niño se encuentre animado y con ganas de trabajar en su aprendizaje, los nutrientes reconstructores que permiten que el niño supere con rapidez las enfermedades que afectan su sistema inmunológico y las protectoras que evitan que las enfermedades afecten con facilidad al organismo. Los hábitos alimenticios en escolares están estrechamente ligados a una dieta saludable que proporcione un equilibrio y permitan poseer un estado nutricional óptimo, obteniendo

beneficios que propicien el crecimiento y desarrollo óptimo no solo en la parte física sino también en la parte cognitiva, ya que esto mejora su capacidad de aprender fortaleciendo su rendimiento académico, (O. Brusco).

Diversos estudios han coincidido que cuando no se poseen correctos hábitos alimenticios en la edad escolar no existe un desarrollo normal en la parte intelectual - cognitiva, existen diversos factores como la carencia de alimentos en el hogar, problemas económicos que no permiten la adquisición de alimentos saludables, lo que provoca que se consuma lo más económico y rápido como los alimentos altos en grasas saturadas o llamadas comidas chatarras que no aportan ningún beneficio saludable al organismo, al contrario hace referencia que estas están ligadas a problemas con el estado nutricional, como la obesidad y desnutrición, lo que compromete directamente el aprendizaje y rendimiento académico del escolar, (FAO) .

Existen lineamientos en cuanto a los hábitos alimenticios que debe llevar un niño en etapa escolar, según la OMS recomienda que se debe de poseer una alimentación de calidad a esta edad como es el consumo regular de leche y derivados ya que esta proporciona calcio a los huesos en formación del niño y evita que se aparezca la osteoporosis en la etapa adulta. Existen lácteos que están restringidos o se limita su consumo por el alto contenido calórico como es el caso de la mantequilla, las margarinas y los quesos grasos. También se recomienda consumir carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres ya que estos son ricos en proteínas y su menor contenido energético. El consumo de embutidos debe ser limitado ya que contiene químicos en el proceso de elaboración que no son saludables ni aportan beneficios nutricionales. Según la OMS las legumbres son los alimentos que se deben de consumir de forma diaria y frecuente, en esto no debe haber limitaciones ya que son los alimentos que más aportan beneficios al organismo y en especial de los niños en edad escolar. Otro alimento

apetecido por los niños son los cereales, en estos se debe de verificar que sean fortificados e integrales. Las frutas, verduras y hortalizas deben formar parte de todo los alimentos que se sirven de forma diaria, estos no tienen limitaciones de consumo ya que son ricos en vitaminas que aportan numeroso beneficios en el organismo, (Organizacion Mundial de la Salud).

Debido a la importancia que poseen los hábitos alimenticios se han realizado investigaciones de los factores que inciden para que estos se vean afectados, uno de estos factores son los alimentos que se sirven en el ambiente escolar como los refrigerios, se ha demostrado que están ligados al estado nutricional ya que son los que consumen el niño cuando está fuera de casa por ello la importancia de investigar qué es lo que come el niño cuando está en la escuela y las consecuencias que no consuma alimentos energéticos nutritivos recurriendo casi en su mayoría a comidas rápidas cargadas de azúcares, grasas saturadas, bebidas carbonatadas y químicos presentes en snacks y en alimentos procesados, (Organizacion Mundial de la Salud).

En Ecuador el panorama de los hábitos alimenticios es igual, no se posee una correcta alimentación en lo que se oferta en los bares escolares, los hábitos alimenticios de los niños han estado siempre relacionados con comidas chatarras, esto lo demuestra una investigación realizada en Guayaquil, en donde se realizó un análisis global de instituciones educativas de lo que se consumía en los bares escolares, se constató que los principales alimentos que se servían los niños sobrepasaban el requerimiento calórico, estos alimentos estaban constituidos en frituras de todo tipo, snacks con alto contenido de sal, jugos azucarados y cítricos. Se constató además que los estudiantes en su mayoría presentaban estados nutricionales inadecuados para su edad, destacando la obesidad y desnutrición casi en partes iguales, (Aguilar y Vera).

La alimentación escolar en el Ecuador proporcionada por los bares a nivel de todas las instituciones educativas, no siempre han estado reguladas por las organizaciones gubernamentales. Ha pasado mucho tiempo desde que empezó la preocupación e investigación por el tipo de alimentos que se servían los escolares a la hora del receso. De acuerdo a la historia entre los años 1990 y 2000 según los datos del Ministerio de Salud Pública la alimentación en los bares escolares no estaba regulada, lo que significaba que se podían expender todo tipo de alimentos no saludables como es las frituras que en ocasiones no eran productos frescos o elaborados en el mismo día muchas veces estos productos se guardaban, los dulces, jugos envasados y demás alimentos según datos del MSP no poseían registros sanitarios y mucho menos las fechas de elaboración y de caducidad. Los hábitos alimenticios en esa época se veían empañados porque no existía un correcto control tanto dentro como fuera de las instituciones educativas lo que hacía común observar a niños con problemas de obesidad y sobrepeso, (Ministerio de Salud Pública).

Debido a los problemas ocasionados en el Ecuador por el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y jugos azucarados en las escuelas, se creó la ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria que se encarga de supervisar e incentivar que se expendan en los bares escolares alimentos que contengan valor nutricional, prohibiendo que se vendan alimentos saturados y snacks con alto contenido calórico. Esta ley promueve que los alimentos sean de origen orgánico y que sean 100% libres de químicos. A partir de la creación de esta ley, en Ecuador, los hábitos alimenticios en los escolares se están cambiando, claro que es importante recalcar que no es fácil readaptar nuevas costumbre alimenticias tanto como a los niños como a sus progenitores, día a día se promociona el consumo de alimentos saludables dentro de los bares escolares, al contrario de lo que sucede en los exteriores de los planteles educativos, se considera un

grave problema porque es aquí donde los niños adquieren alimentos no saludables, (Ministerio de Salud Pública).

Durante la etapa escolar es cuando los niños afianzan sus conocimientos y se desenvuelven intelectualmente, sus capacidades físicas son desarrolladas y aprenden a relacionarse con el entorno que les rodea, se forma su personalidad y su autoestima, es donde se aprenden costumbres tanto buenas como las malas. Esta etapa define lo que en un futuro puede traer complicaciones en su salud en cuanto a no llevar de forma correcta una alimentación balanceada. Los hábitos alimenticios mal infundados provocan en el niño consecuencias nefastas tales como la deficiente destrezas para pensar, para comprender cosas nuevas, para crear ideas, las habilidades manuales también se ven afectadas, no logran comunicarse con facilidad. Estudios demuestran que la alimentación es la base de todo desarrollo tanto físico, mental e intelectual, (UNICEF).

La salud de los niños es trascendental ya que cuando esta se ve afectada tiende a darle cabida a las infecciones, parásitos, caries dentales, enfermedades de la piel, facilidad de fracturas entre otras enfermedades derivadas de la incorrecta alimentación, no solo afecta su desenvolvimiento escolar sino también su organismo. Según los Doctores Paz y Álvaro et al. 2014 en la publicación del informe sobre el tema de La Salud del niño en Edad Escolar, indican que cuando se hacen las exploraciones en los bares escolares para verificar los problemas alimenticios que estos poseen no solo deben ir en busca de los alimentos que se sirven sino que también se debe de fomentar charlas de prevención no solo a los expendedores sino incluir a los padres de familia y niños, se debe hacer hincapié de las enfermedades derivadas de los incorrectos hábitos como lo son el sobrepeso y la obesidad.

Desarrollo

Los hábitos alimenticios siempre han estado en constante investigación, ya que estos se tratan de forma diferente en cada país, región, población. Lo que se espera es que todos los escolares tengan una adecuada alimentación y un desarrollo óptimo tanto físico, mental e intelectual.

Según el estudio de (Bonelli) realizado en Colombia sobre los alimentos que consumen los niños en las jornadas escolares, se trabajó con una población de 100 niños de edades entre 9 a 11 años, lo que se obtuvo como resultado fue que apenas el 10% de estos mantenía una alimentación adecuada para su edad, se comprobó que en sus refrigerios habían frutas y alimentos considerados saludables, mientras que el 90% de los demás niños adquirían en los bares de las instituciones educativas, constatando que los alimentos predilectos y más consumidos estaban las golosinas, productos de panificación, galletas, jugos, papas fritas, gaseosas y jugos envasados. Adicional a esto se realizó una valoración del estado nutricional, encontrando que apenas el 12% de la población total mantenía valores de peso y talla normal, mientras que el 32% mantenía valores de desnutrición y el 56% estaba dentro de los valores de sobrepeso y obesidad.

En Ecuador elaborados por la Universidad Central determinan que un 14% de los estudiantes de las escuelas primarias y un 22% de los alumnos de los colegios secundarios, presentan problemas de sobrepeso y obesidad. En Ecuador se ha establecido la alimentación tipo semáforo en todos los establecimientos fiscales y particulares, ya que es la alimentación adecuada y nutritiva que debe recibir cada niño en su etapa de desarrollo y crecimiento. La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños, (Aguilar y Vera).

A pesar de los llamados de atención de autoridades a nivel mundial, algunas escuelas siguen permitiendo que se venda alimentos no saludables. En un estudio titulado La alimentación en escolares del Distrito Federal de México que relacionó el estado nutricional con los hábitos alimenticios de los escolares, con una población de 200 escolares de edades comprendidas entre 8 y 11 años, se observa que del total de la población, apenas el 18% presentó estado nutricional normal, y el 82% restante estaba en riesgo de malnutrición y obesidad. Al verificar la alimentación que recibían estos niños se verifico que en su mayoría las frituras son parte principal de la dieta diaria, (Buone).

Según el Ministerio de Salud en el Ecuador, los problemas de la alimentación en niños siempre han estado en constante investigación ya que se reconoce que el estado nutricional está estrechamente ligado al problema de la alimentación, se ha comprobado que el 70% de los productos que se expenden en los centros educativos están ligados a la comida no saludable. De la misma forma en Argentina en el estudio de los refrigerios en Argentina, se evaluó cuáles eran los alimentos predilectos por los niños lo que se comprobó que los de su preferencia estaban los de menor valor nutricional como los jugos envasados, las papas fritas, snacks, galletas y alfajores. Llegando a la conclusión de que los niños se dejan llevar por lo agradable de los alimentos más no por su contenido nutricional. (Casares)

De acuerdo a los estudios demuestran que cada niño tiene necesidades diferentes de nutrientes y esto depende del ritmo de crecimiento individual que está relacionado con el grado de maduración de cada organismo, esto está ligado a otros factores como el sexo, la raza y la condición social. La alimentación durante la etapa escolar es importante ya que por la edad está en constante riesgo de sufrir malnutrición, sobrepeso

y obesidad que a largo plazo pueden aparecer complicaciones y en un futuro padecer de enfermedades graves como la diabetes en el caso de la obesidad. (Aguilar y Vera)

En la infancia la alimentación para considerarse saludable debe contener una cantidad variada de alimentos nutritivos, estas ayudan a mantener una salud optima, que previene al infante de enfermedades, la preparación de alimentos también influye en los hábitos alimenticios de los niños, de acuerdo al estudio realizado sobre El mal hábito alimenticio de los niños escolares, los autores indican que a veces las madres de familia no varían en la preparación de alimentos de las dietas diarias, esto hace que los niños se acostumbren a determinados alimentos lo que hace que se abstengan de consumir los alimentos saludables llenos de nutrientes por preferir los que son de su agrado que en ocasiones no poseen suficiente aporte nutritivo, (Morales, Isaac y Leticia).

Los hábitos alimenticios no se enseñan con teoría, estudios demuestran que estos se aprenden en familia, en el comedor de la casa, los padres deben hacer conciencia de las formas de alimentación saludable y lo que le conviene al niño, para de ahí tomar los correctivos necesarios y establecer hábitos saludables. Es difícil pretender que los hábitos alimenticios se aprendan en la escuela, se debe promocionar la salud haciendo referencia de los alimentos saludables, se debe incluir esto tanto en escuelas como en comunidades enteras, fomentando la calidad de vida y estados nutricionales óptimos, (Ministerio de Salud Pública).

Conclusiones

Enseñar a los niños a alimentarse de forma saludable representa siempre un reto tanto para padres como para docentes ya que los estilos de vida cambian día a día y con ellos se modifican las diferentes formas de alimentarse, influyendo directamente en la percepción de los hábitos alimenticios que poseen los niños.

El mantener desde temprana edad una alimentación saludable ayuda a contribuir al adecuado crecimiento y desarrollo de los niños, es importante inculcar desde temprana edad la adopción de hábitos alimenticios para prevenir el sobrepeso y la obesidad, así también como la desnutrición crónica que causan complicaciones que afectan su desenvolvimiento normal en las actividades tanto escolares como cotidianas.

De acuerdo a la OMS se recomienda limitar el consumo de alimentos con alto contenido en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras. A más de eso evitar la elección de comida chatarra y elegir en su alimentación diaria, frutas, verduras que proveerán nutrientes esenciales propias para un estado nutricional saludable.

Los estudios demuestran que un niño que se alimenta de forma normal tiene más energía para el desempeño escolar, al contrario de lo que significa un niño que consume alimentos no saludables y nutritivos, este se presentara somnoliento, sin ganas de estudiar y por lo tanto no tendrá un correcto desempeño escolar.

La alimentación del escolar debe basarse en cinco tiempos de comida que incluyen: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena, por lo cual es imprescindible que los padres de familia ofrezcan alimentos saludables a sus hijos.

Cuando los hábitos han sido bien fundamentados desde la edad de la infancia estos acompañan al niño durante toda su vida, esto quiere decir que si no se obtuvieron buenos hábitos alimenticios en la edad adulta se predispone a padecer de enfermedades derivadas de los estilos de alimentación no saludables como la diabetes, el sobrepeso y la obesidad.

Existen factores que predisponen los incorrectos hábitos alimenticios como es el caso de las madres de familia que no varían en la preparación de alimentos, el factor económico que no permite la adquisición de alimentos saludables, el factor tiempo que induce a que los niños consuman alimentos preparados en la calle, así también como la falta de control de los alimentos que se comercializan fuera de las instituciones educativas.

De acuerdo a las investigaciones, los bares institucionales deben de promover los hábitos alimenticios saludables, lo que quiere decir es que se debe de promocionar alimentos que contengan valor nutricional saludable, esto debe incluir tanto a docentes, expendedores y padres de familia, con el fin de hacer conciencia de las consecuencias al no llevar una alimentación adecuada en la etapa escolar.

Bibliografía

- Aguilar, Luis y Javier Vera. “RECOMENDACIONES TÉCNICAS PARA LA INGESTA DE ALIMENTOS EN EL BAR ESCOLAR DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL”. Guayaquil, 2014.
- American Dietetic Association (ADA). Position of the American Dietetic Association: local support for nutrition integrity in schools. J Am Diet Assoc 106, 20016.
- Benavides, M., Bermúdez, S., Berríos, F., Bert, P., Delgado, P & Castellón, E. «Estado nutricional en niños del tercer nivel de los preescolares: El Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León.» León: © 2008 UNAN-León, Editorial Universitaria, Diciembre de 2015.
<http://lamjol.info/index.php/UNIVERSITAS/article/view/1647/1450>.
- Bonelli, Elsa. «Consumo de alimentos en los kioscos de escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe.» Revista FABICIB (2013).
- Bravo, P. & HODGSON M. «Trastornos alimentarios del lactante y preescolar.» Scielo (2015):
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062011000200002.
- Brusco, Osvaldo. «Fuentes Nutricionales.» Segunda Edición., 2015. 145.
- Buone, Annie. «La alimentación en escolares en México.» Revista de seguridad alimentaria (2014).
- Cabezuelo, G. & Frontera, P. ENSEÑAME A COMER: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil.
https://books.google.com.ec/books?id=kIEK5Y56QUAC&pg=PA48&dq=habitos+alimentarios&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=habitos%20alimentarios&f=false.
Madrid, México, Buenos Aires, San Juan, Santiago: EDAF, 2017.
- Casanueva, E., Caufer, M., Perez, A. & Pedro Arrollo. Nutriología Médica. Mexico: Médica Panamericana, 2016.
- Casares, Johanna. «El refrigerio en Argetina.» Revista REDALYC (2014).
- Castañeda, O., Rocha, J. & Ramos, M. «Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México.» Medigraphic (2016):
<http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2008/amf081c.pdf>.
- Coromoto, M., Pérez, A., Herrera, H., & Rosa Hernández. «HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL-ANTROPOMÉTRICO DE PREESCOLARES.» Scielo: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n3/art06.pdf> (2016): pp. 302 - 307.
- Curr Opin Psychiatry. «changes to eating disorder diagnoses.» PubMed (2015):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24064412>.

- DeMaeyer, E. & Tegman, M. The prevalence of anaemia in the world. Panamá: <https://www.unicef.org/panama/spanish/Hierro.pdf>, 2014.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición . Estado de déficit y exceso de micronutrientes. Ecuador: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf, 2012-2014.
- ENSANUT. «Estado Nutricional de la población preescolar (De 0-60 meses).» 2011 - 2013.
- FAO. Nutrición y Salud en Escolares. España, 2015.
- Fundación Española de Nutrición. LIBRO BLANCO DE LA NUTRICION EN ESPAÑA. 2013.
- González, A., González, B. & González, E. «Nutrición, dieta y salud oral.» Scielo (2012): http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3440363&pid=S0212-1611201300100000800001&lng=es.
- HODGSON, I. «Trastornos alimentarios del lactante y preescolar.» Scielo (2015): http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062011000200002.
- INCAP. Alimentación del niño y la niña preescolar y escolar. Panama, 2016.
- Intriago, Lorena. «“La desnutrición infantil en el Ecuador está ligada con los malos hábitos alimenticios”.» El Ciudadano abril de 2016.
- Istúriz, A., Capella, R. & Mendoza, R. «FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.» Ecuador: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>, 2014.
- Jaime, Espín, E. «Guía de estreñimiento en el niño.» Ergon: <https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/Guia%20de%20Estre%C3%B1imiento%20en%20el%20ni%C3%B1o.pdf>, 2015.
- L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE, Sylvia Escott-Stump, MA, RD, LDN, Janice L. Raymond, MS, RD, CD. Dietoterapia de Krause. Barcelona España: Copyright © MMXII by Elsevier Inc., an imprint of Elsevier Inc, 2013.
- Laurson KR, et al. Combined influence of physical activity and screen time recommendations on childhood overweight. Pediatrics 153:209, 2017.
- Macias A., Gordillo L. & Camacho E. «Hábitos Alimentarios de Niños en Edad Escolar y el Papel de la Educación para la Salud.» Scielo Chile 39.3 (2016): pp. 40-43.
- Macias, Ivette y Lucero Gordillo. «Hábitos alimenticios de niños en edad escolar.» Revista Scielo (2012).
- Maier, A., Chabanet, C., Schaal B., Issanchou S. & Lea-thwood P. «Effects of repeated exposure on acceptance of initially disliked vegetables in 7-month old infants.» Scielo (2017)
- Marchi, M, Cohen P. «Early childhood eating behaviors and adolescent eating disorders. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.» Scielo (2016): <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856709651170>.

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. «Gerencia del Proyecto Nutrición en el Ciclo de Vida - Desnutrición Cero .» SUPLEMENTACIÓN CONTINUA CON HIERRO, MULTIVITAMINAS Y MINERALES EN POLVO A LOS NIÑOS/AS DE 6 A 24 MESES DE EDAD. Quito, febrero de 2016.
- Ministerio de Salud Pública. La alimentación de escolares en Ecuador. Quito, 2013.
- Ministerio de Salud Pública. REGLAMENTO SUSTITUTIVO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACIÓN. 2010.
<<http://educacion.gob.ec/bares-escolares-saludables/>>.
- Ministerio de Salud Pública. REGLAMENTO SUSTITUTIVO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACIÓN. 2010.
<<http://educacion.gob.ec/bares-escolares-saludables/>>.
- Montenegro, R. & Lozano, L. Nutrición Clínica y Gastroenterología pediátrica. Bogota, Buenos Aires, Caracas, Madrid, Mexico, Sao Paulo: Médica Panamericana, 2015.
- Morales, Hector, y otros. El mal habito alimenticio. 2013.
<<http://elmalhabitoalimenticio.blogspot.com/>>.
- Morris, E. & Klein, D. «Therapy Skill Builders.» Scielo (2013):
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=6918046&pid=S0370-4106201100020000200012&lng=es.
- MSP. REGLAMENTO SUSTITUTIVO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACIÓN. 2010. <<http://educacion.gob.ec/bares-escolares-saludables/>>.
- Olivares, M., Walter, T., Hertrampf, E. & Pizarro F. . Anaemia and iron deficiency. Panamá: <https://www.unicef.org/panama/spanish/Hierro.pdf>, 2016.
- Olivares, Yanez, Diaz. «PUBLICIDAD DE ALIMENTOS Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ESCOLARES.» Scielo (2016)
- Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable en escolares. España, 2015.
- Paz, Maria y Tellez Alvaro. La salud en el niño de edad escolar. Escuela de Medicina. Chile, s.f.
- La salud en el niño de edad escolar. Chile, 2014.
- Plazas, M. Nutrición del Preescolar y el Escolar.
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/prescolar.pdf>, 2016.
- Psychiatric, Association American. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington: 2016.
- savalnet.cl. «El síndrome del comedor selectivo.» <http://www.savalnet.cl/mundo-medico/reportajes/el-sindrome-del-comedor-selectivo.html>, Marzo de 2015.

Silva, C., Jiménez, B. & Hernández, A. «Factores relacionados con las prácticas maternas de control alimentario en preescolares.» Diciembre de 2016.

Stolvitz P, Gisel EG. «Circumoral movements in response to three different food textures in children 6 months to 2 years of age.» Scielo (2016)

Thompson, J., Manore, M., & Vaughan, L. Nutrición. Madrid: Lavel, S.L., 2016.

UNICEF. «ALIMENTACION Y NUTRICION DEL NIÑO PEQUEÑO.» 2013.

<https://www.unicef.org/lac/Reunion_Nutricion_1_21_2011.pdf>.

Formación de Hábitos alimenticios y de estilos de vida saludables. España, 2015.

«Formación de Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludable.» 20 de Diciembre de 2016.

<https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>.

La edad Escolar. México, 2010.

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). 2016.

Valdés, Dr., Mario J., López, C., & Ayllón, L. «Anorexia Infantil.» Scielo (2015)

Zimmermann, M., & Hurrell, R. «Nutritional iron deficiency. The Lancet.» 2017.