



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

**TRABAJO DE TITULACION DE GRADO DE LA FASE PRÁCTICA PREVIO A  
LA OBTENCIÓN DE TITULOS DE  
LICENCIADO EN NUTRICION HUMANA**

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

**TITULO: CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN  
ETAPA ESCOLAR**

**AUTORES:**

- **DIEGO ALFREDO CASTRO TORRES**
- **ANDREA PAOLA DÍAZ SOLIS**

**ACOMPAÑANTE:**

**DRA. ANGELICA SOLIS MANZANO**

**MILAGRO – MAYO 2018**

**ECUADOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

**RECTOR**

**Universidad Estatal de Milagro**

Presente.

Yo, **DIAZ SOLIS ANDREA PAOLA** en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedemos 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 **CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ETAPA ESCOLAR** del Grupo de Investigación **NUTRICIÓN, DIETÉTICA, BIOTECNOLOGÍA Y ANÁLISIS DE ALIMENTOS (GINDBA)** 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.

La autora 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**

**DIAZ SOLIS ANDREA PAOLA**

**CI. 094212173-2**

## DERECHOS DE AUTOR

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

Yo **CASTRO TORRES DIEGO ALFREDO** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedemos 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 **CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ETAPA ESCOLAR** del Grupo de Investigación **NUTRICIÓN, DIETÉTICA, BIOTECNOLOGÍA Y ANÁLISIS DE ALIMENTOS (GINDBA)** 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



**CASTRO TORRES DIEGO ALFREDO**  
CI. 094019647-0

## APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, **SOLIS MANZANO ANGELICA MARIA** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera de Carácter Complexivo, elaborado por los estudiantes **DIAZ SOLIS ANDREA PAOLA** y **CASTRO TORRES DIEGO ALFREDO**, cuyo título es, **CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ETAPA ESCOLAR** que aporta a la Línea de Investigación **SALUD PÚBLICA MEDICINA PREVENTIVA Y ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LA POBLACIÓN** previo a la obtención del Grado de **LICENCIADOS EN NUTRICION 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 complexivo) de la Universidad Estatal de Milagro.

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



**SOLIS MANZANO ANGELICA MARIA**

Tutor

C.I. 180386483-2

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Angélica María Solís Manzano

Nibia Noemí Novillo Luzuriaga

Ana Paola Echavarría Vélez

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta practica del examen complejo, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA** presentado por la señorita **DIAZ SOLIS ANDREA PAOLA**.

Con el título:

**'CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ETAPA ESCOLAR'**

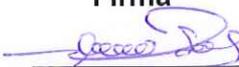
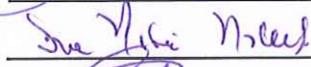
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	[ 79,67 ]
DEFENSA ORAL	[ 17,00 ]
TOTAL	[ 96,67 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 31 de Mayo del 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y apellidos	Firma
<b>Presidente/a</b>	Angélica María Solís Manzano	
<b>Secretario/a</b>	Nibia Noemí Novillo Luzuriaga	
<b>Integrante</b>	Ana Paola Echavarría Vélez	

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Angélica María Solís Manzano

Nibia Noemí Novillo Luzuriaga

Ana Paola Echavarría Vélez

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta practica del examen complejo, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADO EN NUTRICION HUMANA** presentado por el señor **CASTRO TORRES DIEGO ALFREDO**.

Con el título:

**'CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ETAPA ESCOLAR'**

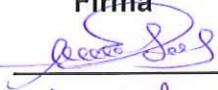
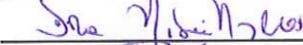
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	[ 79,67 ]
DEFENSA ORAL	[ 18,67 ]
TOTAL	[ 98,33 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 31 de Mayo del 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y apellidos	Firma
<b>Presidente/a</b>	Angélica María Solís Manzano	
<b>Secretario/a</b>	Nibia Noemí Novillo Luzuriaga	
<b>Integrante</b>	Ana Paola Echavarría Vélez	

## **DEDICATORIA**

A Dios por los triunfos y momentos difíciles que me ha enseñado a valorar cada día más A mi madre por ser la persona que me acompaña en todo mi trayecto del día a día estudiantil, a mi padre que con sus consejos me ha sabido guiar siempre por el buen camino.

Dedico a mí mismo por el esfuerzo de día a día en realizar este nuevo logro que es concluir una carrera universitaria que en un principio podría parecer tarea interminable, pero al final todo se puede siendo constante, disciplinado y perseverante.

**Diego Alfredo Castro Torres**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres por ser los pilares más fundamentales en mi vida, sin ellos jamás hubiese podido conseguirlo, su tenacidad y lucha incansable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mi hermano también. A mi amigo Diego Castro, que gracias al equipo que formamos logramos a llegar hasta el final del camino, a mi Docentes gracias por su tiempo y por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

**Andrea Paola Díaz Solís**

## **AGRADECIMIENTO**

Primero a Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía.

Agradecer hoy y siempre a mi familia por el esfuerzo realizado por ellos. El apoyo en mis estudios, de ser así no hubiese sido posible. A mis padres y demás familiares ya que me brindan el apoyo, la alegría y me dan fortaleza necesaria para seguir adelante

**Diego Alfredo Castro Torres**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por guiarme y darme sabiduría para poder realizar este trabajo de investigación, también a la Universidad Estatal de Milagro por haberme permitido formarme en ella, en especial a la Facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Licenciatura en Nutrición Humana, por inculcarme conocimientos científicos y valores morales para lograr a ser una excelente profesional comprometida con la comunidad brindando atención de calidad y calidez.

El amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban mis padres, la Lic. Estela Solís Parra y al Sgto. Franklin Díaz Plaza por mi avance y desarrollo de este trabajo, es simplemente único y se refleja en la vida de un hijo. Agradezco también a mis amigas Susana, Denisse y Tatiana por ayudarme en todo momento que necesite de su apoyo y consejos, estando siempre presentes en días tan importantes en mi vida las amo mucho.

Y finalmente a mi estimada Tutora Dra. Angélica Solís Manzano, por sus asesoramientos científicos y su tiempo dedicado al desarrollo de esta investigación.

**Andrea Paola Díaz Solís**

## INDICE GENERAL

DERECHO DE AUTOR.....	I
DEDICATORIA.....	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCION.....	1
PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	3
OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.....	5
JUSTIFICACIÓN.....	6
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	8
METODOLOGÍA.....	24
DESARROLLO DEL TEMA.....	26
CAPÍTULO 5.....	29
CONCLUSIONES.....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	31

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	16
--------------	----

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura. 1.....	17
----------------	----

## **TEMA: “CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ETAPA ESCOLAR”**

### **RESUMEN**

El presente trabajo de revisión bibliográfica aborda la temática sobre las consecuencias del consumo de comida chatarra en etapa escolar, para analizar el tema utilizando como técnica la recolección de datos bibliográficos con una base de documentos actualizados relevantes y de mayor impacto, para concientizar a las personas que expenden o consumen comidas chatarras en los bares escolares y de esta manera prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes, cáncer, sobrepeso, obesidad, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y cardiopatías isquémicas, en consecuencia de estas enfermedades, es necesario dar a conocer a los padres de familia sobre la importancia de la correcta alimentación saludable y por ello el uso de la lonchera escolar sobre sus beneficios nutricionales para sus hijos de cómo está compuesta, que debe ser llamativa a la vista del consumidor, de buen gusto y nutritiva.

Mediante la revisión bibliográfica se encontró en diversos estudios que recalcan que las enfermedades crónicas se inician en etapas tempranas de la vida, siendo de mucha importancia inculcar a los niños desde el hogar y en las aulas correctos hábitos de alimentación.

Consumir alimentos nutritivos que beneficia mucho a la salud, ya que existe menos probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas. Este trabajo contiene información de las consecuencias del consumo de comida chatarra en etapa escolar, siendo un estudio cualitativo, descriptivo, no experimental de corte transversal detallado a través del marco teórico con el alto número de investigaciones porcentuales y descripción de las consecuencias que acarrearán consumir comidas chatarras en etapa escolar.

Por lo tanto, el cambio social y ambiental del mundo moderno ha generado un ritmo de trabajo que cada día es más arduo y competitivo, esto ha sido aprovechado por la industria alimentaria con la creación de comidas rápidas y la comida chatarra penetrando rápidamente en la sociedad sin ninguna regulación sanitaria, con absoluto desinterés en los efectos nocivos que tienen en la nutrición sana y balanceada.

**Palabras claves: Comida chatarra, alimentación, escolar, consecuencias, salud.**

**TITTLE: “CONSEQUENCES OF JUNK FOOD CONSUMPTION IN THE SCHOOL STAGE”**

**ABSTRACT**

This bibliographical review work addresses the issue of the consequences of junk food consumption in the school stage, to analyze the subject and expose our criteria using as a technique the collection of bibliographic data with a base of relevant updated documents and greater impact, with the aim of raising awareness among people who sell or consume junk foods in school bars and thus avoid chronic non-communicable diseases such as diabetes, cancer, overweight, obesity, hypertension, cerebrovascular infarctions and ischemic heart disease, as a result of these diseases , it is necessary to inform the parents of the importance of a healthy diet and for that reason the correct use of the healthy lunch box for their children of how it is composed, which should be striking in view of the consumer, of good taste and nutritious being so much benefit to your health improving your performance acad Economic and physical development.

Where was obtained as a result of studies that chronic diseases begins in early stages of life, being of great importance to inculcate correct children eating habits, and also educate in classrooms on a healthy diet.

Eating nutritious foods greatly benefits health, since there is less chance of developing chronic diseases. This work contains information on the consequences of junk food consumption in the school stage, being a quantitative, descriptive, non-experimental study of detailed cross section through the theoretical framework with the high number of percentage research and description of the consequences that lead to consume junk foods in the school stage.

Therefore the social and environmental change of the modern world has generated a rhythm of work that every day is more arduous and competitive, which this has been exploited by the food industry with the creation of fast foods and junk food quickly penetrating the society without any sanitary regulation, with absolute disinterest in the harmful effects they have on healthy and balanced nutrition.

**Keywords: Junk food, nutrition, school, consequences, health,**

## INTRODUCCIÓN

El termino comida chatarra, se denomina como los alimentos que aportan principalmente calorías vacías, tienen pocos nutrientes y pueden contener sustancias nocivas para la salud, pues generalmente se les agrega industrialmente una elevada cantidad de azúcar, sal o grasas trans y grasa saturadas, además de los aditivos químicos, colorantes y saborizantes artificiales; esto se relaciona estrechamente con la obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo II entre otras. (Colque & Jarro, 2015)

La alimentación ha sufrido grandes cambios en las últimas décadas, el bajo consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres que son propias de una nutrición saludable, han sido reemplazados poco a poco por alimentos procesados, las famosas comidas rápidas y la adopción de hábitos alimentarios de otras culturas; han repercutido enormemente sobre nuestros hábitos alimentarios, las dietas tradicionales han sido reemplazadas por dietas de mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcar. (Jimenez Rey, 2010)

Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar enfermedades, tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas a través de actividades como: huertos escolares, colación escolar y educación alimentaria nutricional, de esta manera tendremos niños que mejoran su estado nutricional y desarrollen buenos hábitos alimentarios para mantenerse sanos a lo largo de su vida. (FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018).

En la actualidad el consumo elevado de comidas ricas en grasas saturadas se encuentra relacionado íntimamente con enfermedades crónicas no transmisibles como: Enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. Existe un alto índice de niños y niñas con sobrepeso, lo que puede conllevar en la edad adulta a desarrollar problemas de sobrepeso y obesidad. (Sanchez Palacios, 2016).

Sin embargo la Organización Mundial de la Salud (OMS), resalta que el 50% de la población mundial consume comida chatarra, los mismos que pertenecen a las zonas urbanas, esto provoca a su vez importantes cambios en los estilos de vida, comportamiento social y de salud, para el 2050 se estima que más del 70% de la población mundial se vería afectada. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2012)

El propósito de esta revisión bibliográfica es conocer las consecuencias del consumo de comida chatarra en etapa escolar mediante la revisión de literatura existente, que demuestre que el consumo excesivo de comida chatarra afecta el estado nutricional ya sea por déficit o exceso y demás problemas de salud que desencadenan de los mismos.

Es importante que los padres de familia o personas encargadas del cuidado del niño o niña fomenten desde el hogar adecuados hábitos de alimentación, los mismos que serán replicados en su escuela básicamente en sus horas de recreación, siendo este último un espacio de socialización con otros niños, de esta manera se garantiza una réplica de alimentación saludable en el resto de la población infantil.

## PROBLEMA DE INVESTIGACION

Según la OMS la prevalencia de la obesidad ha aumentado a un ritmo alarmante. En el 2010 hubo cerca de 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los cuales 35 millones viven en países en vías de desarrollo. Este problema es particularmente grave en la infancia. La OITF (International Obesity TaskForce) estimó que 155 millones de niños (1 a 10 años, 2004) sufrían sobrepeso u obesidad y la OMS estimó 43 millones (menores de 5 años, 2010). (Cedeño Plaza R. M., 2014)

La organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y (OMS), consideran que el factor de riesgo de las enfermedades crónicas inicia en etapas tempranas de la vida, ya que en esta etapa los niños aprenden a seleccionar sus alimentos y forman sus hábitos alimentarios. Según el estudio de ENSO (Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad), considera que los niños deberían mantener un peso saludable y consumir alimentos con poco contenido de grasas saturadas. (Rodríguez M. A., 2010)

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Ecuador (ENSANUT 2016) revela a las provincias que representan las más altas prevalencias de retraso en talla son: Galápagos (25.8%) y Carchi (24.3%) y las provincias que representan la menor prevalencia, son los escolares de las provincias de Esmeraldas (12.2%) y los Ríos (13.6%). En cuanto a la obesidad, las mayores prevalencias se encuentran en Guayaquil (20.4%) y Galápagos (18.33%), y las menores prevalencias de obesidad se encuentran en Pichincha (6.8%) y Pastaza (7.3%) (Vance, 2014)

Es necesario tomar en cuenta los datos alarmantes de sobrepeso y obesidad en el Ecuador, creyendo conveniente desde el gobierno, la creación de nuevas políticas públicas sobre nutrición y alimentación en la población infantil.

En la tesis realizada en la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla” de la ciudad de Milagro ubicada en la provincia del Guayas, se evaluó aproximadamente 207 niños de edades entre 5 a 12 años. En donde revela que el incremento de niños con bajo rendimiento académico, se debe en gran medida a diferentes causas como: carencia de un régimen alimenticio, ausencia de alimentos por factor económico, desconocimiento del valor nutricional que proveen los alimentos, ausencia de los padres, poca comunicación en el hogar, alimentación desbalanceada acompañada con un refrigerio escolar no nutritivo, a todo esto, se suma una baja autoestima, Obesidad, Sobrepeso y cansancio físico – mental. (Coronel Gómez & Villalva Flores, 2011)

## **OBJETIVOS GENERAL**

- Determinar a través de un estudio documental las consecuencias del consumo de comida chatarra en etapa escolar.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar las enfermedades ocasionadas por el consumo de comida chatarra en etapa escolar a través de la revisión bibliográfica.
- Analizar las diferentes alternativas de expendio de alimentos y su relación con las enfermedades

## JUSTIFICACION

La literatura revisada reposta importantes hallazgos sobre la relación que existe entre el consumo de comida chatarra y el estado nutricional. Dada esta situación se requiere realizar una revisión literaria que identifique cuales son los factores que influyen en el consumo de comida chatarra asociados al desarrollo de enfermedades crónico degenerativas en etapa escolar con el fin de generar un punto de partida en las investigaciones para la promoción de correctos hábitos de alimentación.

El exceso de comida chatarra es el factor principal para que se de las enfermedades crónicas no transmisibles es por esta razón la importancia de realizar una revisión bibliográfica sobre este tema ya que es preocupante el índice de consumo de comida de la misma en el Ecuador, donde la población más afectada en la actualidad es la infantil, los adolescentes y por ende a los adultos que no están exentos de ellos, debido a la falta de preparación o conocimiento sobre una correcta alimentación saludable.

Mediante esta recopilación de información se pretende obtener resultados que sirvan de beneficio para el niño y niña en etapa escolar y de esta manera facilitar información necesaria que ayude a mejorar los hábitos alimentarios desarrollando criterios con respaldo bibliográfico de manera constructiva, con el fin de establecer la educación nutricional correspondiente como: clubes o talleres de lonchera escolar y alimentación saludable, de esta forma prevenir la aparición de enfermedades a futuro que atenten contra la salud.

Para esta investigación se cuenta con las herramientas de trabajo de estudios documentales como: referencias bibliográficas, libros, sitios web y repositorios.

Además, como futuros nutricionistas contamos con el conocimiento científico, práctico y la capacidad para realizar una intervención en este problema de salud, mediante

el análisis de estudios documentales poder brindar información útil y clara con el fin de prevenir enfermedades, beneficiando así la salud de los niños y población en general.

## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### Antecedentes referenciales

En un estudio de Tesis realizado en la Universidad de Concepción de Uruguay por la nutricionista (Chiesa María Elina, 2013) en donde 50 escolares fueron evaluados durante el período de Abril a Mayo, en donde se encontró que un 66% de niños están en normo peso; 20% sobrepeso y 14% obesidad, además que en la población infantil estudiada, el consumo excesivo de comidas rápidas y el desarrollo de sobrepeso u obesidad se encuentran directamente relacionados, existiendo una vinculación entre el consumo excesivo de comidas rápidas, snacks, gaseosas, golosinas en los kioscos escolares y el estado nutricional de los niños, con un nivel de confiabilidad del 99%.

Los padres cada vez tienen más dificultades para transmitir hábitos saludables a sus hijos. Se revela que la mitad de los niños rechaza lo que le ponen en la mesa y uno de cada tres solo ingiere lo que le gusta. A ello se une un mayor sedentarismo de los menores durante su tiempo de ocio, puesto que en ocasiones no hay quienes lo supervisen los alimentos que consumen. Adicionalmente los controles pediátricos se han reducido solamente cuando los niños y niñas presentan síntomas de enfermedades graves, mas no por controles de desarrollo en peso y talla. (Erazo Carrión, 2013) (pp.11)

En la actualidad el problema de la obesidad conlleva una serie de efectos adversos en la salud, por lo que no se ven bien físicamente causando daño psicológico, cambio en la conducta, baja autoestima y problemas como el 'Bullying', de no tratarse con oportunidad, puede convertirse en un daño perpetuo que impactara al niño y núcleo familiar.

## **Fundamentación Teórica**

La edad escolar es el desarrollo de la infancia que va de 6 a los 11 años de edad, es clave para consolidar las capacidades físicas e intelectuales, para la socialización con las demás personas, y para formar la identidad y la autoestima. La familia, la comunidad y la escuela son esenciales durante este periodo de crecimiento acelerado, que requiere de condiciones adecuadas para lograr el crecimiento y desarrollo de los niños de etapa escolar. (Guzmán & Téllez, 2007)

La niñez es un momento biológico especial que se caracteriza por un activo crecimiento de la masa corporal que se produce en forma continua englobando el desarrollo físico como psíquico. Los niños crecen rápidamente durante los dos primeros años de vida. El crecimiento continúa a un ritmo menor durante el resto de la infancia. El niño crece de 5 a 6 cm en promedio y aumenta alrededor de 3 kg por año. El perímetro craneano solo crece de 2 a 3 cm en todo el período de la niñez. (Guzmán & Téllez, 2007)

La formación dentro del ámbito de la nutrición en escuelas debe proporcionar a los niños conocimientos no solamente sobre información nutricional, sino también comportamientos en el área de preparación, conservación y almacenamiento de alimentos, obteniendo como finalidad que los niños tengan conocimientos de una adecuada alimentación.

Se debe considerar dentro de la formación de los estudiantes los aspectos culturales sobre la alimentación, para mejorar la autoestima y fomentar cambios de comportamiento propicio para adoptar una alimentación saludable. (Perez, Rodriguez, & Nieto, 2010)

## **Necesidades Nutricionales en la etapa escolar**

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 desarrollo de niñas y niños. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable en desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma parcial las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludable. (Selfin, 2012)

## **Hábitos alimentarios**

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al que, cuando, donde, como, con que, para que se come, y quien consume los alimentos. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría de los aprendizajes sociales e imitados de las conductas observadas por personas adultas. (Ivette Macias, Guadalupe, & Camacho, 2012)

## **La Educación para la Salud y Hábitos Alimentarios**

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. Se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. Es decir que tiene como objetivo primordial diseñar

programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud. (Valadez & Villaseñor, 2004)

### **Alimentación en la Edad Escolar:**

En la actualidad, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado, ya que no solo pretenden conseguir un crecimiento óptimo evitando la malnutrición y las enfermedades carenciales, sino que también, busca optimizar el desarrollo madurativo, crear hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades, tratando de conseguir una mejor calidad de vida. (Ros, 2007)

Una alimentación saludable debe cumplir con ciertas características:

- **Completa:** que incluya en las comidas principales del día, los diferentes grupos de alimentos (lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres, etc.)
- **Equilibrada:** que cada comida principal contenga todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades necesarias para cubrir los requerimientos diarios para cada grupo etáreo.
- **Higiénica:** que los alimentos tengan buena calidad y se preparen en un ambiente limpio e higiénico.
- **Suficiente:** Tanto en cantidad como calidad, para cubrir las necesidades nutricionales del niño.
- **Variada:** es importante que los niños aprendan a comer una gran variedad de alimentos (ESMAS, 2008)

## **Peligro de comer comida chatarra**

Si nuestra alimentación se basa en el consumo excesivo de este tipo de comidas, los resultados para nuestra salud pueden ser realmente peligrosos.

Entre las más graves consecuencias de la comida chatarra cuando la ingerimos con mucha frecuencia, y existe un desequilibrio con alimentos nutritivos y saludables, encontramos:

- Aumento de peso y más posibilidades de desarrollar obesidad
- Colesterol malo alto
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Deficiencia cardíaca
- Resistencia a la insulina (Cedeño, 2014)

La comida chatarra es la más difundida en todas partes del mundo en especial en las escuelas y colegios, ya que es la más fácil de hacer y por lo general la más vendida a los consumidores que son los estudiantes, se debe tomar en cuenta que tiene poco nutrientes los cuales no brindan las variedades equilibradas y balanceadas para el organismo, causando graves enfermedades. (Salas, 2012)

La mal nutrición infantil (obesidad y desnutrición) son actualmente un problema de salud pública muy frecuente, además se relacionan a aspectos sociales y educativos ya que en el caso de los escolares una inadecuada nutrición retrasa el crecimiento cognitivo y disminuye la captación. (Mite Castillo, 2015)

## **Enfermedades**

Es un proceso que se desarrolla en un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado normal de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto internos como externos.

La enfermedad es un objeto de preocupación creciente en todas las sociedades, siendo un concepto difícil de definir enfermedad, pues se considera pérdida o alteración de la salud, que es causada en muchas ocasiones por la mala alimentación. (Salas Giler, 2012) (pp. 24)

La obesidad es considerada un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades metabólicas (dislipidemia y diabetes tipo 2), cardiovasculares (hipertensión, arterosclerosis, enfermedad arterial coronaria, embolia pulmonar, miocardiopatía, seudotumores cerebrales y trastornos ortopédicos como epifisiólisis de la cabeza femoral. Además, se sabe que la obesidad es el resultado de estilos de vidas no saludables. (Rodríguez, Aguirre, & Barrera, 2015)

**Diabetes:** La diabetes mellitus constituye una enfermedad crónica, cuya prevalencia es cada vez más frecuente en el mundo actual. Requiere de un tratamiento intensivo y disciplinado a lo largo de la vida del sujeto, e implica un constante monitoreo de la enfermedad. Los elementos como las restricciones dietéticas, el control de la glucemia, los cuidados al organismo y la necesidad de mantener una vida saludable, actúan como fuentes generadoras de estrés. (Novales Ojeda & García Morey, 2015)

La DM1 requiere que el paciente se inyecte insulina debido al déficit de esta en el organismo. Recibir su diagnóstico en la infancia o en la adolescencia pone en riesgo el normal psicológico del paciente y del ciclo evolutivo familiar. La DM1 se presenta frecuentemente entre los 4 y 6 años, y los 12 y 14 años de edad. Estas edades coinciden

con el desarrollo emocional, superación de angustias básicas y generación de la autonomía e individuación del niño respectivamente. (Zuñiga, Ovalle, & Ventura, 2014)

**Dislipidemia:** La dislipidemia se relaciona con la resistencia a la insulina, ésta se caracteriza por la disminución de la fracción HDL colesterol y el aumento de las concentraciones de triglicéridos; lo cual aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. El HSL bajo y la y la hipertigliceridemia son las anormalidades metabólicas más prevalentes en obesidad infantil. (Tovar, 2011)

**Gastritis:** Es una enfermedad inflamatoria, lo cual se caracteriza como aguda o crónica, ésta patología es propia del sistema gástrico ya sea producida por factores endógenos y exógenos. En la fisiología se producen síntomas de dispepsia siendo clínicamente identificables, endoscópicamente observable.

La gastritis suelen ser totalmente asintomática y en el caso de existir estos no son propios, sino, son atribuibles a ella, se tienen la presencia de ardor, dolor o molestias postprandiales en el epigastrio, náuseas distensión abdominal, llenura precoz, síntomas que también pueden estar presentes en dispepsias no ulcerosa, úlceras o neoplasias gástricas o duodenales y también en el colon irritable. (Palma Borbor, 2015) (pp. 19)

### **Requerimientos Nutricionales**

Para lograr un crecimiento óptimo es necesario que coexista un adecuado aporte entre nutrientes y una correcta metabolización de los mismos. El requerimiento energético diario recomendado para los niños en edad escolar se puede observar en la Tabla N° 1.

**Tabla N<sup>o</sup> 1. Requerimiento energético para niños y niñas según gasto energético total y peso**

Edad (años)	NIÑOS		NIÑAS	
	Requerimiento energético diario		Requerimiento energético diario	
	Kcal/d	Kcal/kg/d	Kcal/ d	Kcal/kg/d
6 - 7	1573	72,5	1428	69,3
7 - 8	1692	70,5	1554	66,7
8 - 9	1830	68,5	1698	63,8
9 - 10	1978	66,6	1584	60,8
10 - 11	2150	64,6	2006	57,8
11 - 12	2341	62,4	2149	54,8
12 - 13	2548	60,2	2276	52

FUENTE: FAO/WHO/UNU, 2001.

### **Recomendaciones dietéticas**

- Vigilar los menús escolares. A modo de ejemplo, se ofrecería como primeros platos: verduras, legumbres, pasta, arroz: como segundos platos: pescados, carnes magras, huevos con patatas, ensaladas o guarnición de verduras y como postres frutas y más ocasionalmente leche o derivados lácteos. El agua debe ser la bebida de elección y el pan el acompañamiento.
- Los menús escolares deben aportar el 30 – 35% de los requerimientos energéticos y al menos el 50% de las proteínas diarias. Deben adaptarse a la cocina tradicional, ser atractivos y variados para su consumo, estar regulados en cuanto a

macronutrientes, micronutrientes y energía, así como presentar un riguroso control sanitario.

- Programas de educación sanitaria en los colegios, como complemento de la familia, sobre las mejores normas dietéticas. (Quintana, Mar, & Santana, 2007)

Mientras tanto en el año 2014 científicos australianos así mismo enseñaron que además de provocar obesidad y perjudicar el metabolismo, la comida rápida impide biológicamente que una persona mejore su dieta. (Salud, 2016)

**Figura 1. Pirámide nutricional para niños en edad escolar**



**FUENTE:** (Velásquez Triviño, 2013)

Recomendaciones para una alimentación saludable en relación con la edad de 3 a 6 años

- Educar a comer de todo
- Atender las necesidades de energía por el crecimiento rápido y por la gran actividad física
- Cuidar el aporte de proteínas: carnes, pescados, huevos, lácteos por las necesidades mayores que la de la población adulta
- Iniciar en el hábito del desayuno completo

- Evitar el abuso de dulce y refrescos
- Dedicar el tiempo necesario para el niño aprende a comer disfrutando los alimentos y que no lo tomen como un premio o castigo
- Evitar los alimentos muy salados
- Hay alimentos imprescindibles que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo y que son diarios: lácteos, frutas, verduras, ensaladas, pan, alternando: carnes y transformados cárnicos (embutidos, tocino, productos ahumados), pescado, grasa, huevos, legumbres, arroz, pastas. (Choez & Villacis, 2014)

La obesidad ha sido denominada por la OMS (Amelia, 2008) como uno de los inconvenientes más graves de salud pública del siglo XXI, aumentando de manera alarmante tanto en países desarrollados como también en vías de desarrollo. En los países desarrollados la obesidad infantojuvenil se ha denominado “la epidemia emergente”. Uno de los primeros informes que mostró el aumento en la prevalencia de exceso de peso en Estados Unidos emanó del estudio Bogalusa, presentando claras evidencias del incremento de la obesidad en la población. Mientras que en América Latina la prevalencia de niños con sobrepeso y obesidad sobrepasa el 20% en más de un tercio de los países.

**LONCHERA ESCOLAR:** Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad a los estudiantes la energía y nutrientes necesarias para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.

- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez

**Tabla2. Alimentos que debe contener una lonchera saludable**

<b>Energéticos</b>	<b>Constructores</b>	<b>Reguladores</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pan Blanco</li> <li>➤ Pan integral</li> <li>➤ Papa, camote, yuca</li> <li>➤ Frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Huevos o tortillas</li> <li>➤ Queso fresco</li> <li>➤ Yogurt</li> <li>➤ Pollo</li> <li>➤ Pescado cocido</li> <li>➤ Atún</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piñas, etc.</li> <li>➤ Verduras: Lechuga, tomate , pepino, zanahoria, etc.</li> </ul>

FUENTE: (Valdivia & Morán, 2012)

## **REGLAMENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACION**

La citada ley orgánica de salud en el art. 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 cada región y garantizará a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micronutrientes y alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios” (Mafla & Espinoza A., 2014).

Art. 28. Esta ley dispone que: “Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricionales en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de alimentación dirigidos en grupos de atención prioritaria. El estado incorporara unos programas de estudio de educación básica contenidos relacionados con

la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulan el régimen de salud como la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad establecerá los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como también restringir la promoción de alimentos de baja calidad a través de los medios de comunicación. (Mafla & Espinoza A., 2014)

## **EXPEDIR EL REGLAMENTO PARA EL CONTROL DEL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACION**

El presente reglamento tiene por objeto:

Establecer los requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control ; controlar el cumplimiento de los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden en los bares escolares sean sanos, nutritivos e inocuos; promover practicas alimentarias saludables en el sistema nacional de educación; priorizar actividades de prevención y promoción de la salud al interior de las instituciones educativas y fomentar prácticas de vidas saludables (Mafla & Espinoza A., 2014)

### **ALIMENTOS Y BEBIDAS**

Los alimentos y bebidas naturales que se preparen y expendan en los bares escolares, deberán ser naturales, frescos, nutritivos y saludables como frutas, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos, lácteos semidescremados o descremados, carnes, pescados, aves, huevos y semillas oleaginosas; con características de inocuidad y calidad, para los cual el prestador de servicio de expendio de alimentos y bebidas en los bares escolares y su personal aplicaran medidas de higiene protección. Además, se primera el consumo de agua segura que es aquella apta para el consumo humano. Las bebidas y

alimentos procesados que se expendan en los bares escolares contará con registro sanitarios vigente, estarán rotulados y tendrán la declaración nutricional correspondiente, de conformidad con la normativa nacional vigente. (Mafla & Espinoza A., 2014).

Todo personal que labore en los bares escolares observara las siguientes medidas básicas de higiene y protección: impedir el acceso de personas extrañas a las áreas de preparación y manipulación de alimentos, usar uniforme de color blanco, limpio y en buen estado; mantener sus manos limpias, uñas cortas sin pintura sin joyas o accesorios; llevar el cabello recogido y gorro protector de color blanco, limpio y en buen estado mientras realiza sus actividades en el bar escolar , no manipular simultáneamente dinero y alimentos y lavarse las manos con agua potable o segura , jabón y desinfectarse antes de comenzar el trabajo , cada vez que regrese al área sin nada a su labor , después de usar el servicio higiénico y después de manipular cualquier material objeto diferente a la actividad que realiza, ya que todo bar contara con productos de limpieza y desinfección para el uso permanente de quienes manipulan los alimentos. (Mafla & Espinoza A., 2014)

## MARCO CONCEPTUAL

**RENDIMIENTO ACADÉMICO:** Hace referencia a la evaluación de la comprensión adquirida en el ámbito escolar. Un alumno con buen rendimiento en el aula de clase será aquel que obtendrá las mejores calificaciones en los respectivos exámenes que debe rendir en su etapa de estudio. (Pérez & Gardey, 2008)

**NUTRICIÓN:** Se define como la suma de los procesos implicados en la ingesta y utilización de las sustancias alimentarias por parte de los seres vivos, es decir la ingestión, la digestión, la absorción y el metabolismo de los alimentos que se realiza en el cuerpo humano. Esta ilustración hace hincapié en las funciones biomecánicas o fisiológicas de los alimentos del cual los seres humanos lo ingerimos. (Melvin, 2015)

**ALIMENTO:** Es todo producto alimentario natural o procesado, que se encuentra preparado y una vez ingerido, aporta al organismo los nutrientes que cada alimento posee a los seres humanos, los nutrientes y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos. (Pública, 2011)

**SALUD:** Es común decir que la salud es la ausencia de la enfermedad o de la invalidez. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” y no solamente esto quiere decir que el no estar enfermo o inválido, pues tanto el bienestar físico, como el mental y el social están intrínsecamente relacionados. Penosamente se puede dar un bienestar total si estás físicamente bien pero social o anímicamente alterado. De igual manera no resulta sencillo tener una actitud real y estar alegre si físicamente sufres alguna enfermedad. (Leticia , 2005)

**MALNUTRICIÓN:** Se refiere a las insuficiencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica requerida por cada individuo y de nutrientes de una persona. (OMS, Malnutrición, 2017)

**PUNTO DE EXPENDIO:** Local de reducidas dimensiones para la venta de alimentos con una superficie no mayor a 6 metros cuadrados, autorizado por una autoridad competente para el expendio de alimentos preparados o procesados en el interior de los establecimientos educativos. Dependiendo de la naturaleza de los alimentos sean estos buenos o malos. (Pública, 2011)

**BAR ESCOLAR SIMPLE:** Local cerrado con una superficie no mayor a 16 metros cuadrados, en el cual además de venderse alimentos y bebidas procesadas, pueden prepararse y expendirse alimentos y bebidas naturales, siempre que cumplan con las condiciones y parámetros de los reglamentos. (Mafla & Espinoza A., 2014)

**BAR ESCOLAR COMEDOR:** Local cerrado cuya dimensión supera los 16 metros cuadrados, que cuenta con equipamiento y estructura completa, tanto para la preparación y conservación de alimentos y bebidas como para el consumo de los mismos en sus propias instalaciones, contarán con espacio suficiente para servicios higiénicos de hombre y mujeres con sus lavamanos respectivos los mismos que estarán aislados físicamente de las áreas de elaboración. (Mafla & Espinoza A., 2014)

**COMIDA CHATARRA:** Término usado en forma corriente, que se utiliza para describir a productos que aportan algunos nutrientes pero que, además, contienen ingredientes que pueden afectar la salud del ser humano, cuando son ingeridos con cierta repetición o en forma frecuente. (Acevedo, 2009)

**SOBREPESO:** Se define como una depósito anormal o enorme de grasa en el organismo que puede ser dañino para la a salud. (Salud M. d.)

**OBESIDAD:** Es la enfermedad nutricional de aumento frecuente en los niños. Se define como un incremento del peso corporal, a expensas preferentemente del aumento del tejido adiposo en el cuerpo. (Bueno, Obesidad, 2015)

**DESNUTRICIÓN:** Es una enfermedad producida por un consumo escaso de energía y nutrientes. Las personas desnutridas por lo general tienden a tener un bajo peso corporal y en los niños se produce un retraso del crecimiento y desarrollo psicomotor. La persona con desnutrición produce una baja de la capacidad para defenderse de las enfermedades infecciosas y aumenta el riesgo de mortalidad. (Fao, 2015)

**ANEMIA NUTRICIONAL:** Es una condición caracterizada el bajo contenido de glóbulos rojos (hemoglobina) en la sangre. La anemia produce quebranto, irritabilidad, debilidad, reduce las defensas del organismo, el rendimiento escolar y oprime la capacidad de trabajo. (Fao, 2015)

**ESTADO NUTRICIONAL:** Es el estado de crecimiento fisiológico o el nivel de micronutrientes de un individuo de cómo se encuentra saludable o no. (Unicef)

**TALLA:** Es el parámetro fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud pero es menos posible que el peso a las deficiencias nutricionales la talla aisladamente tiene muy poco valor para evaluar el estado nutricional, en cambio es extraordinariamente útil combinada con otros datos antropométricos especialmente con el peso. (Rodriguez H. , 2010)

**MODELO DE SALUD:** Es una estructura que permite a una entidad, organización o institución disponer los recursos de manera organizada con el objetivo que se lleve a cabo actividades para mejorar la salud y que la población presente la menor posibilidad de enfermar. (Espitia, 2015)

## CAPÍTULO 3

### METODOLOGÍA

El presente proyecto de investigación se realizó a través de un estudio documental en la cual se aplicó métodos teóricos, como análisis, resumen, planteamiento del problema, objetivos, justificación del estudio documental, fundamentos teóricos, desarrollo del tema y la conclusión.

**Metodología de fuentes:** Se realizó la relación de diferentes tipos de patologías y su consecuencia por el consumo de comida chatarra en la etapa escolar , el estudio es de carácter cualitativo, es teórica aplicando la investigación como base en estudios de revisiones bibliográficas, según su objetivo es del tipo de investigación descriptiva porque permite analizar y describir la situación del problema y de esta manera determinar cuáles son los factores de riesgo enfocándose en la promoción y prevención de la nutrición infantil y así lograr conseguir que métodos se podría implementar para una adecuada educación nutricional hacia los educadores y padres de familias.

El presente trabajo es de tipo transversal, debido a que se recolectan datos reales mediante el análisis de documentos bibliográficos para identificar el problema de obesidad, en edades tempranas de la vida constituyendo un factor de riesgo para la salud dando lugar a problemas psicológicos y sociales.

La fuente de información fue revisiones bibliográficas de autores porque permiten obtener los datos a través de fuentes de estudios científicos. La revisión documental se basó en los indicadores que nacen de las variables de estudio como son: comida chatarra, obesidad, sobrepeso, factores de riesgo y propuesta educativa.

Los inadecuados hábitos alimentarios son un importante factor de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles como obesidad, enfermedad coronaria, cáncer, diabetes entre otras.

**Método Teórico Referencial:** Dentro de la Sociedad Chilena Pediátrica según estudios recientes que son efectuados en la Pintana, la incorporación de golosinas en la alimentación infantil de niños ocurre a partir del segundo semestre de la vida y en especial durante el segundo año. En el estudio sobre una escuela realizada se menciona que quinto al octavo año de básico mostró que cerca de la mitad de las colaciones que los niños llevaban eran comidas chatarras y entre aquellos que compraban algún alimento la mayoría adquiría golosinas y gaseosas. El consumo promedio diario de snacks alcanzó un aproximado entre 324 y 424 calorías en las distintas instituciones educativas.

**Historia de vida:** El Autor Doctor Ricardo Uauy director del INTA menciona que Chile ocupa uno de los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial y es el país que representa los peores índices de América Latina. Según las estadísticas es del 8% de los menores de seis años y el 17 de los escolares. Por lo general existe riesgo de padecer enfermedades crónicas aisladas a la Obesidad, y 2% diabetes Tipo 2.

**Métodos biográficos:** Biografías, análisis de documentos científicos (Revista Scielo), normativas, repositorios, Manual INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos), Libros Científicos de Salud

## CAPÍTULO 4

### DESARROLLO DEL TEMA

De acuerdo a la recopilación de datos bibliográficos es importante tener un adecuado consumo alimenticio. Los niños en edad escolar requieren nutrirse correctamente, para estar físicamente activos y así evitar enfermedades a futuro como: sobrepeso, obesidad, desnutrición, diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, alteraciones en el colesterol, irritación en el estómago e intestino al igual que estreñimiento, por esta razón se debe fomentar una adecuada educación alimentaria.

Según científicos de la Universidad de Nueva Gales del Sur en Australia demostraron las consecuencias que puede tener una incorrecta alimentación al consumir comidas chatarras que perjudicaran el metabolismo entre otras enfermedades. Sin embargo (García, 2017) en su estudio realizado en la universidad del Estado de Ohio (EEUU) entorno a la alimentación de los escolares indica que se dio alcance a 11.740 estudiantes los investigadores notaron que los niños que consumían habitualmente comida chatarra en quinto de primaria, tres cursos después sacaban notas un 20% malas que sus compañeros mejor alimentados. Es así, que de esta manera como el consumo de comida chatarra no contribuye beneficios para los niños en etapa escolar, más bien perjudican su estado nutricional como al momento de retener los conocimientos adquiridos en el aula. Es por esta razón que ambas investigaciones coinciden el inadecuado hábito alimentario que tienen los alumnos al consumir comida chatarra da como evidencia los problemas en la salud, principalmente en el desarrollo cognitivo al tener problemas con retención de información y así mismo problema con el metabolismo.

Según (Mite Castillo, 2015) en su investigación realizada indica que el consumo de alimentos vacíos en calorías como es la comida chatarra no proporcionan ningún

beneficio ya que no aporta ningún tipo de nutrientes importantes para el rendimiento escolar lo que hace notar que cada vez hay más niños con sobrepeso y obesidad por lo cual no rinden al momento de estudiar.

Un estudio realizado (Morales, 2006) con 202 niños de 9 a 12 años en una escuela primaria. Se determinó peso y talla para el cálculo del índice de masa corporal (IMC) y en base a ello se les fijó categoría normal, sobrepeso u obesidad. A cada sujeto se asignó un nivel de ingesta de comida rápida frecuente, habitual u ocasional, de acuerdo al número de alimentos cuya ingesta se reportó como diaria por medio de un cuestionario auto aplicable.

En este estudio, encontramos una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, incluso mayor que la reportada de manera general. Esto fue más evidente para el sexo masculino, donde el 32,7% tuvo un índice de masa corporal mayor del 95% para su edad comparado con el 28,3% en las mujeres. Por lo tanto, en las escuelas públicas de nivel primario no existe reglamentación sobre la venta de alimentos a los alumnos y tampoco no existe control del tipo de alimentos expendidos y consumidos por los niños ya que corren el riesgo de presentar sobrepeso u obesidad por el incremento excesivo de la ingesta de comida chatarra.

No obstante (Amelia, 2008) nos indica que uno de los inconvenientes más graves de salud pública del siglo XXI, aumentando de manera alarmante tanto en países desarrollados como también en vías de desarrollo. En los países desarrollados la obesidad infantojuvenil se ha denominado “la epidemia emergente”. Mientras que en América Latina la prevalencia de niños con sobrepeso y obesidad sobrepasa el 20%. La malnutrición temprana tanto por exceso y déficit ya que se encuentra asociada con el desarrollo de las enfermedades crónicas, y por lo tanto se ha descrito consecuencias negativas en la salud de la población, las cuales han aumentado a nivel mundial aún más

en los países que deben enfrentar la presencia de la doble carga de malnutrición. En Venezuela, los resultados de la Encuesta Nacional de Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad realizada por el Instituto Nacional de Nutrición en 2010, se mostró déficit en el estado nutricional de individuos entre 7 a 17 años de edad de sobrepeso y obesidad (Herrera Cuenca, Velasquez, & Rodriguez , 2013).

En este estudio los hogares que pertenecían son clasificados como inseguros con poco acceso a una dieta saludable, por lo tanto, la presencia del sobrepeso en esos lugares puede bien ser a consecuencia del fenómeno de transición nutricional, es decir dificultades para el acceso de los alimentos y falta de recursos para adquirirlos.

El consumo de comida chatarra es un hábito que ha estado siempre en investigación y mucho más las consecuencias que acarrea es por esto que tantos los padres de familia como los docentes deben estar más inmersos en el hábito alimenticio que tienen los escolares, así también debe haber un grupo multidisciplinario que brinde promoción de salud haciendo referencia al consumo correcto de la alimentación saludable.

De acuerdo al reglamento de bares escolares dada por el Ministerio de Salud Pública (MSP) y Ministerio de Educación pretende mejorar la calidad de los alimentos que se expenden mediante el uso adecuado de preparación y manipulación de alimentos acorde a los reglamentos impartidos para así, fomentar la calidad nutricional, equilibrada, inocua y balanceada para los niños en etapa escolar y evitar enfermedades de transmisión alimentaria conocidas como ETAS.

## CAPÍTULO 5

### CONCLUSIONES

Mediante los estudios revisados sobre las consecuencias del consumo de comida chatarra en la edad escolar coinciden que, los autores Colque y Jarro denominan que la comida chatarra aporta calorías que pueden perjudicar a la salud debido a que poseen una gran cantidad de azúcares y grasas saturadas, dando paso a la obesidad y enfermedades cardíacas.

En los hogares y en las escuelas, es de importancia la determinación de la cultura alimentaria del niño, debido a que los adultos influyen directamente en las preferencias alimenticias porque son quienes están encargados de su alimentación, y este debe ser un trabajo en equipo junto con el profesional de la salud y de educación. Por tal razón la importancia de educar a los padres de familia sobre la correcta alimentación saludable al igual que en las escuelas principalmente los que expende alimentos en los bares escolares

Por otro lado, El ministerio de Salud y de Educación por sus reglamentos establecidos garantiza la seguridad e inocuidad de los alimentos que se expenden en los bares escolares y así promover estrategias de salud para el bienestar de los niños y así evitar un hábito alimentario inadecuado, a más de esto es necesario dar a conocer las diferentes alternativas de expendio de alimentos saludables en los bares escolares para evitar enfermedades ocasionadas por el consumo de comida chatarra.

Por otra parte, los programas publicitarios sobre comida chatarra que se dan en televisión, internet, periódicos invaden y afectan a los niños por los comerciales que se publican esto influye en cierta manera en los hábitos alimenticios y por lo general no son nada informativos.

Finalmente, al indagar sobre la alimentación de niños y niñas en etapa escolar mediante un estudio cualitativo, se pudo constatar que existe un alto consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono simples y grasas saturadas, esto tiene relación con el estado nutricional de los mismos por lo cual afecta al niño en el rendimiento escolar, además de provocar (sobrepeso, obesidad, enfermedad cerebrovascular.), y donde nosotros como profesionales de salud implementaríamos estrategias para la promoción y prevención de enfermedades mediante la educación nutricional, hábitos alimentarios saludables talleres educativos y cursos en los hogares, escuelas y colegios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (s.f.). Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/2040/1/CD00203-TESES.pdf>
- Parreño Lopez, M. S. (Mayo de 2015). *Pintifica Universidad Católica del Ecuador*. Obtenido de Consumo de alimentos de los preadolescentes de la Unidad Educativa T.W Anderson de la ciudad de Quiro:  
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10503/Tesis%20Parre%C3%B1o%20Ma.%20Susana.pdf?sequence=1>
- Pontifica Universidad Católica del Ecuador. (2014).  
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7527/8.29.001752.pdf?sequence=4>.
- Andrade Murillo, T. E., & Vaca Castro, P. E. (2015). *Repositorio de tesis de grado y posgrado*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8805>
- Benítez Proaño, S. C. (2015). *Repositorio de tesis de grado y posgrado*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10503>
- Castañeda, E. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de Mexico. *Revista Mexicana de Pediatría*, 15.
- Castro Parrales, Á. V. (2014). *TRASTORNOS ALIMENTICIOS POR CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA ESCUELA FISCAL JOSE JESUS OCAMPO SALAZAR*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8566/1/TESES%20FINAL%20CORRECCION%202016.pdf>
- Cedeño Plaza, R. (2014). Obtenido de RELACION ENTRE LA OBESIDAD Y EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ESCOLARES DE 5 A 10 AÑOS DE EDAD ATENDIDOS EN EL CENTRO DE SALUD DRA. MABEL ESTUPIÑAN DE ENERO A ABRIL DEL 2013:  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/2040/1/CD00203-TESES.pdf>
- Cedeño Plaza, R. M. (2014). *Universidad Técnica de Machala*. Obtenido de Relacion entre la Obesidad y el consumo de comida chatarra en Escolares de 5 a 10 años de edad atendidos en el centro de Salud Dra. Mabel Estupiñan:  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/2040/1/CD00203-TESES.pdf>
- Cedeño, R. M. (2014). Obtenido de RELACION ENTRE LA OBESIDAD Y EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ESCOLARES DE 5 A 10 AÑOS DE EDAD ATENDIDOS EN EL CENTRO DE SALUD DRA. MABEL ESTUPIÑAN:  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/2040/1/CD00203-TESES.pdf>
- Choez, I., & Villacis, O. (2014). *repositorio.ug.edu.ec*. Obtenido de La alimentaci[on de los niños en edad escolar, como ayuda para el mejoramiento del aprendizaje en etapa basica:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/12838/1/La%20alimentaci%C3%B3n%20de%20los%20ni%C3%B1os%20en%20edad%20escolar%20como%20ayudar%20para%20el%20mejoramiento%20del%20aprendizaje%20en%20etapa%20escolar.pdf>
- Colque, B., & Jarro, G. (2015). *www.profi.org*. Obtenido de [http://prodii.org/images/libros/Cartilla\\_Nutricion\\_y\\_comida\\_chatarra.pdf](http://prodii.org/images/libros/Cartilla_Nutricion_y_comida_chatarra.pdf)

- Erazo Carrión, F. (2013). UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBAYO. *LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEÑEÑO ESCOLAR*, <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5822/1/Tesis%20Fanny%20Erazo.pdf>.
- Fao. (2015). *Nutrición y salud*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
- FAO. (2018). *Organizacion de las Naciones Unidas para la alimentacion y la Agricultura*. Obtenido de <http://www.fao.org/school-food/es/>
- Garcia, R. (14 de Marzo de 2017). *Resumen de Salud*. Obtenido de <http://www.resumendesalud.net/157-articulos/8232-comida-chatarra-afecta-rendimiento-escolar>
- Gutierrez, J., & Rivera-Dommarco, R. (2012). Instituto de Salud Pública. *Encuest Nacional de Salud y Nutricion 2012*.
- Herrera Cuenca, M., Velasquez, J., & Rodriguez, G. (2013). Obesidad en escolares venezolanos y factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Scielo*.
- Ivette Macias, A., Guadalupe, L., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Scielo*, 40 - 43.
- Jesús Román, M. A. (2012). *Nutrición y Alimentacion en el ámbito escolar*. Madrid: SEDCA.
- Jimenez Rey, J. F. (2010). Obtenido de Determinacion de los haitos de alimentacion en las escuelas y colegios fiscales de Zamora y Loja: <http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/7813/1/Jimenez%20Rey%20-%20Medicina.pdf>
- Melvin, W. (2015). *Nutrició para la salud, la condición física y el deporte*. [https://books.google.com.ec/books?id=8rSpvU2FISMC&pg=PA437&dq=que+es+peso+en+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjW8\\_Gc-t3YAhWlv1MKHeCzDeoQ6AEIJTAA#v=onepage&q=que%20es%20peso%20en%20nutricion&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=8rSpvU2FISMC&pg=PA437&dq=que+es+peso+en+nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjW8_Gc-t3YAhWlv1MKHeCzDeoQ6AEIJTAA#v=onepage&q=que%20es%20peso%20en%20nutricion&f=false).
- Mite Castillo, M. J. (2015). *Repositorio digital de la Utmach*. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/2896>
- Naula Llangari, A. D., & Ponce Larreategui, J. L. (16 de marzo de 2015). *repositorio.ec*. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/4027/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-193.pdf>
- Novales Ojeda, R., & García Morey, A. (2015). Caracterización psicológica de escolares con diabetes mellitus tipo 1 a través de sus representaciones gráficas. *Scielo*.
- OMS. (2012). Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/bulletin/volumes/88/4/10-010410/es/>
- OMS. (Mayo de 2017). *Malnutrición*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
- Palma Borbor, K. A. (Mayo de 2015). *Repositorio.upse.edu.ec*. Obtenido de Estrés Académico Factor Causal de Gastritis en Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería.

- UPSE.: <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1915/1/UPSE-TEN-2015-0006.pdf>
- Paz, A. C. (2011). COMIDA CHATARRA EN LOS CENTROS ESCOLARES (consumidores en Accion de Centroamerica y El Caribe). San Salvador: Junta Directiva del CDC.
- Proaño, B. (2012). *Repositorio de tesis de grado y posgrado*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/4916>
- Rodríguez, V., Aguirre, A., & Barrera, Y. (2015). Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Scielo*.
- Salas Giler, C. I. (2012). Obtenido de LA COMIDA CHATARRA QUE SE EXPENDE EN EL BAR Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO MARÍA MERCEDES DEL CANTÓN JUNÍN:  
[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/2515/1/53824\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/2515/1/53824_1.pdf)
- Salas, C. I. (2012). *La comida chatarra que se expende en el bar y su incidencia en la salud de los estudiantes del Colegio Técnico María Mercedes del Cantón Junín*. Obtenido de [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/2515/1/53824\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/2515/1/53824_1.pdf)
- Salud. (26 de Junio de 2016). *Comida basura, 'una bomba de tiempo que destruye la memoria y el cerebro*. Obtenido de <http://www.hispantv.com/noticias/salud/279940/comida-chatarra-afecta-cerebro>
- Sanchez Palacios, J. J. (2016). *repositorio.ucsg.edu.ec*. Obtenido de Análisis del Consumo de Comida no Saludable "Comida Chatarra" en alumnos del colegio " Santa María Goretti de la Ciudad de Guayaquil: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/5389/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-161.pdf>
- Santos, M. (1 de Agosto de 2013). *Repositorio digital*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5157>
- Santos, M. (1 de Agosto de 2013). *Repositorio digital*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5157>
- Valdivia, G., & Morán, R. (2012). Manual del kosko y lonchera saludable Gerencia de Desarrollo Humano. *Mira Flores en tu corazon*, 11.
- Vance, C. (2014). Estado nutricional de la población escolar (de 5 a 11 años). En *Encuesta Naional de Salud y Nutricion* (pág. 238). Quito: Primera Edición.
- Velásquez Triviño, T. (2013). *UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL*. Obtenido de Estudio de mercado como complemento al Plan de Alimentación escolar del Gobierno Nacional para el Colegio Dolores Sucre:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/1236/1/Tatiana%20Vel%C3%A1squez%20trabajo%20final.pdf>
- Zuñiga, F., Ovalle, C., & Ventura, T. (29 de Octubre de 2014). *Diabetes Mellitus Tipo 1 y Psiquiatría Infanto - Juvenil*. Obtenido de Scielo:  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062009000500009](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062009000500009)