



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

**TEMA: LOS BENEFICIOS EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y
ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS CON
SOBREPESO EN LA UNIDAD EDUCATIVA SAN JUAN - BUCAY
PROVINCIA DEL GUAYAS**

AUTOR: IVAN MARCELO CABANILLA MARIDUEÑA

TUTOR: PHD. MANUEL DE JESUS RONDAN ELIZALDE

Milagro, Octubre

2021 ECUADOR

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

IVAN MARCELO CABANILLA MARIDUEÑA en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de integración curricular, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor, como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Banco de Tema: Los Beneficios En La Educación Nutricional Y Actividad Física En Niños Y Niñas De 6 A 12 Años Con Sobrepeso En La Unidad Educativa San Juan - Bucay Provincia Del Guayas 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 este trabajo de integración curricular 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, 7 de octubre de 2021.

IVAN MARCELO CABANILLA MARIDUEÑA

Autor 1

CI: 0919998872

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, Rondan Elizalde Manuel de Jesús. en mi calidad de tutor del trabajo de integración curricular, elaborado por IVAN MARCELO CABANILLA MARIDUEÑA, cuyo título es EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL ADULTO MAYOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19 EN LA CIUDAD DE MILAGRO, que aporta a la Línea de Investigación Banco de Tema: EDUCACIÓN, CULTURA, TECNOLOGÍA EN INNOVACIÓN PARA LA SOCIEDAD.SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR HUMANO INTEGRAL_PROYECTO INTEGRADOR 1S2021 previo a la obtención del Título de Grado LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA; 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 previa culminación de Trabajo de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 7 de octubre 2021

Rondan Elizalde Manuel de Jesús.
Tutor
C.I: 0914562228.

ACTA DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

ACTA N°: SUS--2268-28012022

El tribunal calificador constituido por:

OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON - PRESIDENTE(A)
MORALES NEIRA DAVID JOB - SECRETARIO(A)
ROMERO IBARRA ORLANDO PATRICIO - DELEGADO(A)

Luego de realizar la revisión del PROYECTOS INTEGRADORES, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADO (A) EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION CULTURA FISICA presentado por Sr: **CABANILLA MARIDUEÑA IVAN MARCELO**, con cédula de identidad 0919998872.

Con el tema de trabajo de sustentación: **BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS CON SOBREPESO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN JUAN DE BUCAY"**..

Otorga al presente PROYECTOS INTEGRADORES las siguientes calificaciones:

TRABAJO TITULACION	60.0000
DEFENSA ORAL	39.3333
Total:	99.33

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) **APROBADO**

Fecha: **28-01-2022**

Para constancia de lo actuado firman:

	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
PRESIDENTE(A)	MSC. JOHNNY EDISON OLIVO SOLIS	_____
SECRETARIO(A)	Mgr. DAVID JOB MORALES NEIRA	_____
DELEGADO(A)	Mgr. ORLANDO PATRICIO ROMERO IBARRA	_____

CABANILLA MARIDUEÑA IVAN MARCELO
ESTUDIANTE

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación le dedico a Dios, por enseñarme el camino correcto de la vida, fortaleciéndome cada día, y con mucho cariño también se lo dedico a mis padres, y a mi esposa por su apoyo absoluto , moral , paciencia, comprensión y porque supieron guiarme en cada momento de mi etapa estudiantil ,mis padres; que fueron mi pilar fundamental para culminar esta etapa de mi vida profesional, en especial a mi madre pese a diversos problemas y obstáculos siempre tuve su apoyo incondicional, por ello hoy me siento muy agradecido por todo el esfuerzo que hizo mi familia para poder cumplir mi meta de ser un profesional en salud de calidad, con valores y principios.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a DIOS todo poderoso por guiarme y darme sabiduría necesaria para terminar este trabajo de investigación, a mis padres por creer, confiar y apoyarme siempre así también a la Universidad Estatal de Milagro por haber permitido realizar mis estudios superiores y en especial a la Facultad de Ciencias de la Educación, carrera de Licenciatura en Educación Física ya que ellos supieron inculcarme conocimientos científicos y valores morales para lograr ser un profesional de excelencia, brindar atención de calidad y calidez al paciente, familia y comunidad.

A mis padres y mis hermanos y en especial a mi esposa y a mis hijos quienes con su amor y esfuerzo me han brindado apoyo emocional y motivación para cumplir con mis objetivos planteados.

Y finalmente a mi estimado Tutor la Msc. Manuel de Jesus Rondan, por sus asesoramientos científicos y su tiempo dedicado al desarrollo de la presente investigación.

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR	ii
DERECHOS DE AUTOR	iii
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
CAPÍTULO 1	2
1. INTRODUCCIÓN	2
1.1. Planteamiento del problema	3
1.2. Objetivos	3
1.3. Justificación	3
1.4. Marco Teórico	3
CAPÍTULO 2	3
2. METODOLOGÍA	3
CAPÍTULO 3	4
3. RESULTADOS (ANÁLISIS O PROPUESTA)	4
RECOMENDACIONES	4
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	5
ANEXOS	5

RESUMEN

La actividad física en los niños y niñas genera muchos beneficios, ya que durante mucho tiempo ha perdido importancia, debido al alto aumento del sedentarismo infantil, esto se debe a que en estos tiempos actuales se ha cambiado la forma de las actividades físicas cotidianas en los niños reemplazando el movimiento corporal por pasatiempos mucho más estáticos, como el uso excesivo de videojuegos y malos alimenticios etc.

El sobrepeso es un trastorno nutricional que cada vez afectan a edades temprana, este tipo de trastorno pueden llegar a padecer diabetes juvenil, baja capacidad aeróbica, menor fuerza y resistencia muscular o además de enfermedades cardiorespiratorias; las principales causas son los factores ambientales y los socioeconómicos, entre estos por ejemplo están los bajos ingresos familiares, las ocupaciones y el nivel de instrucción de los padres.

Por lo tanto, la práctica de la misma en la infancia generará una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo óptimo mejorando su sistema inmunológico, el sistema esquelético y por ende un peso saludable para la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

PALABRAS CLAVE: Actividad física , Sobrepeso, Sedentarismo, Patologías, Hábitos alimentarios

Job Title Curricular Integration: Determine the benefits in nutritional education and physical activity in overweight boys and girls in the San Juan Educational Unit - Bucay Guayas province

ABSTRACT

Physical activity in boys and girls generates many benefits, since for a long time it has lost importance, due to the high increase in childhood sedentary lifestyle, this is because in these current times the form of daily physical activities has changed in children. children replacing body movement with much more static hobbies, such as excessive use of video games and bad food, etc.

Being overweight is a nutritional disorder that is increasingly affected at an early age. This type of disorder can lead to juvenile diabetes, low aerobic capacity, less muscle strength and endurance, or in addition to cardiorespiratory diseases; the main causes are environmental and socioeconomic factors, among these, for example, low family income, occupations and the level of education of the parents.

Therefore, the practice of it in childhood will generate a series of benefits that include optimal growth and development, improving their immune system, skeletal system and therefore a healthy weight for the prevention of risk factors for cardiovascular diseases.

KEY WORDS: Physical activity, Overweight, Sedentary lifestyle, pathologies, Hábitos alimentarios

CAPITULO I

INTRODUCCION

EL presente proyecto se trata sobre la prevención del sobrepeso en niños y niñas de 6 a 12 años de edad, ya que través de la inactividad física y la falta de conocimiento en cuanto a hábitos alimenticios que ocurren en los infantes puede producir un desequilibrio energético en la cual puede conllevar en factores de riesgos por lo cual contribuyen en las patologías más comunes que están anexadas con el sobrepeso y obesidad a temprana edad.

El exceso de peso corporal es uno de los principales desafíos en la salud publica del Siglo XXI, esto debido a que la obesidad y sobrepeso se ha triplicado en las últimas dos décadas, la OMS ha conducido que este fenómeno como una epidemia mundial. (Bernal Becerril, Ponce Gómez, Sotomayor Sánchez, & Carmons Mejía, 2012)

La prevalencia de los problemas nutricionales en la edad infantil, demuestran que las respectivas estrategias para la prevención de sobrepeso u obesidad, se deben iniciar en los primeros años de vida. De esta manera, en la etapa escolar representa la oportunidad para poder emprender acciones dirigidas para promover un estado de nutrición optimo y adecuado, ya que durante esa etapa se establecen las conductas relacionadas con la salud, las cuales mantendrán relativamente estables a lo largo de su vida. (Benitez Guerrero, 2016)

La educación para la salud tiene como finalidad diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud con los medios necesarios para mejorar la salud y para ello se requiere la intervención de las instituciones involucradas en la atención en la Salud Pública; Es importante desarrollar acciones que permitan identificar los factores determinantes del estado nutricional y proponer modelos de atención preventivos para incidir en el sobrepeso de la población escolar y el estilo de vida , por lo cual son el reflejo

de un complejo entramado de aspectos culturales, económicos, biológicos y de la dinámica familiar que se observan en la sociedad actual. (Macías, Gordillo, & Camacho, 2012)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sobrepeso es una enfermedad, compleja y multifactorial que suele iniciarse en la infancia y adolescencia. Estas constituyen una importante y creciente problemática de salud pública, con alcance mundial. Su prevalencia ha aumentado en estos últimos años a un ritmo preocupante. Se estima que a nivel mundial 40-50 millones de niños en edad escolar se clasifican como obesos y 200 millones con sobrepeso; Esta proporción representa 10% de los niños en todo el mundo. (IASO, 2017)

La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado en América Latina y el Caribe, con mayor impacto en mujeres, afectando progresivamente a niños de menor edad. Según los datos aportados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación Mundial de la Salud (OMS), cerca del 58% de los habitantes de la región vive con sobrepeso. (OPS, 2017)

Según la OMS, no hay consenso actualizado en el mundo sobre como prevenir la obesidad infantil que, según las estadísticas, podría afectar a 75 millones de niños en el 2025.

En el País, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2012 muestra para los niños de 5 a 11 años de edad una prevalencia de 29,9% de sobrepeso y obesidad. En esta misma publicación se observó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en la Costa y región Insular; Además demuestra que los factores asociados al sobrepeso y obesidad son el consumo excesivo de grasas y carbohidratos, por otra parte, el sedentarismo es el factor de riesgo que mas se calcula del 21% de niños de 5 a 12 años se dedican a ver

televisión o se dedican a los videojuegos más de 2 horas diarias. (Freire, Belmont, Mensieta, Silva, & Romero, 2014)

El sedentarismo ha provocado que la obesidad y el sobrepeso constituya un problema de salud pública, por esta razón e estudio pretenden relacionar el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas de 6 a 12 años a través de encuesta nutricional y aplicar un cuestionario de actividad física.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar los beneficios en la Educación Nutricional y Actividad Física en niños y niñas de 6 a 12 años con Sobrepeso en la Unidad Educativa San Juan – Bucay Provincia del Guayas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el impacto social y que tienen como consecuencia el sobrepeso en su modo de afectación en el rendimiento académico.
- Evaluar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los niños y niñas de 6 a 12 años de edad de la Unidad educativa la Unidad Educativa San Juan del cantón Bucay y su posible estado nutricional de los estudiantes.
- Analizar el estado nutricional en los niños y niñas escolares de 6 a 12 años de edad de la Unidad Educativa San Juan del cantón Bucay, mediante la utilización de parámetros antropométricos: peso/edad, talla/edad, IMC.
- Valorar aspectos significativos de la investigación, a través de la interpretación de los resultados de la investigación para diseñar una

guía de nutrición y actividad física que permita un mejor aprendizaje en el objeto de estudio.

JUSTIFICACION

El propósito sobre esta investigación es poder identificar el estado del rendimiento escolar y en la salud de los niños y niñas en la Unidad Educativa San Juan y también los hábitos alimentarios más frecuentes y su posible influencia en su estado nutricional.

Identificar los conocimientos que sobre el tema poseen los padres de familia y valorar la salud del infante participantes de esta investigación.

Teniendo en cuenta la incidencia del sobrepeso como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en los estudiantes en edad escolar, la nutrición durante la infancia es básica para el correcto crecimiento y desarrollo, para poder proveerlos de una alimentación equilibrada y el adecuado uso de condiciones físicas para poder garantizar a un adecuado desarrollo tanto físico como mental y la prevención a futura de enfermedades metabólicas.

El desarrollo de esta investigación es factible porque se cuenta con la autorización de la institución “San Juan”, así como el consentimiento de los padres de familia. En la cual se dispone además de una amplia contextos bibliográficos (Libros, Revistas etc)

Por otra parte, investigar sobre el conocimiento que poseen los padres de familia así como hacer en realizar encuestas necesarias con el estándar en valoración sobre el estado

nutricional de los estudiantes, nos permitirá posteriormente diseñar una estrategia educativa con los mismos aspectos en nutrición y la importancia de la actividad física durante el crecimiento y desarrollo de los estudiantes para poder contribuir la calidad de alimentación de sus hijos, mejorar los hábitos alimenticios y su rendimiento académico.

1.4 MARCO TEÓRICO

El sobrepeso infantil aumenta considerablemente cada vez más, por ello en los últimos años ha existido diversas teorías que tratan de coadyuvar al desarrollo estratégico de actividades físicas que permitan disminuir el sobrepeso y obesidad en niños de instituciones educativas.

Hay que tener en cuenta que el sobrepeso en niños causa a más de morbilidad han demostrado en varios estudios científicos y empíricos numerosos signos y síntomas de enfermedades asociadas a la obesidad y sobrepeso que repercuten a lo largo de su desarrollo físico y cognitivo.

Dentro de la historia del ser humano el papel de la alimentación se ha ido modificando en varios aspectos y por ende ha ido adquiriendo nuevos significados sobre todo en la etapa escolar de un niño; en inicios lo que respecta a la alimentación en el hombre solo buscaba los alimentos para satisfacer esas necesidad biológica, como lo cita (Santo Cristiane, 2007) el cambio o “búsqueda de alimentos se relacionó con elementos como el lujo, la religión, los festejos, las ofrendas, el status social, para finalizar en el placer y la satisfacción del

ritual, este último influenciado por los franceses que hicieron de la comida un momento de placer e intensa interacción social.”

1.4.1 Antecedentes Históricos:

La emergencia a nivel mundial de epidemias de obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias, entre otras enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, obliga a preguntarse: ¿cuáles son las razones que subyacen a este fenómeno? Dada su cronología, magnitud y extensión, las causas deben de estar relacionadas con cambios ambientales profundos, seguidos de modificaciones de la conducta humana, especialmente la alimentaria.

Hay que considerar que la nutrición ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de formación y progreso de las sociedades en sí.

Los hombres primitivos dependían de su alimentación de la caza, de la pesca y de la recolección de los productos vegetales silvestres, los diferentes pueblos en la edad antigua tenían varios tipos de alimentación diferentes a la función de sus creencias, hábitos y sobre todo al acceso de determinados alimentos en los famosos trueques.

En la edad moderna se incursiona lo que se conoce como cocina tradicional, el tipo de alimentación se estandariza en toda Europa y la dieta fundamental estaba basada en las sopas y cocidos, dentro de las clases más pudientes incorporaban a su alimentación a la carne en su dieta diaria.

La nutrición del hombre o el interés que este mostraba por la ingesta de alimentos nutritivos comenzó a inicios de la civilización y a lo largo de todos estos años se ha incorporado de manera progresiva; la selección de alimentos a nivel mundial se la realizaba con el propósito inicial de satisfacer las ganas de alimentarse y esta ha evolucionado de acuerdo a las diferentes personas y familias en todo su sentido.

La educación en el tema de nutrición tiene alrededor de 200 años según el autor (Alva, 2019) y consideró en su investigación y presentación de trabajo que: hasta el día de hoy

prevalece a nivel mundial la malnutrición gracias a los diferentes productos accesibles en las tiendas de supermercado que son en algunos casos sin vitaminas y sin proteínas, pero que, únicamente es controlado por cada una de las personas y familias.

1.4.2 Antecedentes Referenciales:

Varios estudios científicos se han evidenciado a lo largo de la historia, pero, en esta ocasión se tomarán en cuenta a tres investigaciones que han dejado un aporte valioso, entre los cuales tenemos a:

Stephanie Ramón en su investigación denominada “Actividad física y estado nutricional en alumnos de la escuela fiscal mixta 18 de noviembre y Liceo de Loja” en la Universidad Nacional de Loja, 2017, menciona lo siguiente:

“La actividad física es primordial para una buena calidad de vida, sin embargo, los altos niveles de sedentarismo, afecta el estado nutricional especialmente de los escolares” (Ramón, 2017).

También se tomó en cuenta que realizó una investigación con una metodología cuantitativa donde tuvo como resultado el siguiente: “sedentario 58.8%, activo 41.3% en la escuela 18 de noviembre, en Liceo de Loja sedentario 65.7% y activo 34.3%. El estado nutricional, normal 73.3%, sobrepeso 26.3% y obesidad 0.4% en 18 de noviembre; en Liceo de Loja normal 62.9%, sobrepeso 32.1% y obesidad 5%. De los escolares activos tienen estado nutricional normal 38.4%, de los estudiantes sedentarios 31.1% normal y 28.2% tienen sobrepeso, chi cuadrado de Pearson (0.020, $p < 0.05$)” (pág. 19).

De la misma manera, Jéssica Ibarra en su instigación denominada “Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la fundación COMEDUC (Chile)” de la Universidad de Barcelona, 2017 consideró que: (Ibarra, 2017)“la mal nutrición se vincula a un problema de salud, no solo asociado a personas delgadas sino también aquellas que tienen sobrepeso, esta se presenta cuando el individuo no consume la cantidad de alimentos adecuados, por lo tanto los nutrientes que el organismo necesita diariamente serán deficientes lo que dará

como resultado la manifestación de ciertas irregularidades en su crecimiento y función” (pág. 13).

En el criterio propio, es necesario resaltar que las diferentes familias, niños y niñas y sociedad entera no conoce sobre los beneficios y las consecuencias de una mala alimentación, y al decir mala no significa no solo comer a la hora adecuada o a su vez alimentos sin vitaminas o proteínas sino más bien comer productos (hortalizas, frutas) que acompañen a una dieta balanceada que le permita al niño en la escuela poder actuar mejor e inclusive estar en buen movimiento físico.

Por último, las autoras Marcia Macancela y Kerly Avilés en su Tesis de grado con el título “Incidencia de la mal nutrición en preescolares que asisten a la escuela fiscal mixta matutina “Eduardo Estrella Aguirre” desde abril a mayo del 2018 de la Universidad de Guayaquil. En la misma consideró que: “la condición de pobreza de muchas familias es un indicio clave de problemas nutricionales de sus integrantes, ya que debido a los ingresos económicos no son suficientes para sustentar a una alimentación balanceada y nutritiva, aunque, como lo señala el estudio, el problema de la desnutrición parece ser multifactorial, ya que en muchos casos las familias de escasos recursos tiene una baja educación relacionada la manera de utilizar los diferentes alimentos disponibles y producibles en la zona para mejorar el nivel nutricional de la familia” (Macancela & Avilés, 2018).

En el análisis personal se considera que el factor socioeconómico de cada familia y de una sociedad en sí es un factor fundamental en la nutrición de los menores (niños) considerando que en muchas de aquellas familias el trabajo formal no existe por ende la alimentación no es saludable ni adecuada, para ello se debe trabajar desde el gobierno central aplicando programas de alimentación saludable para los niños de las instituciones educativas con el propósito de coadyuvar en su sana alimentación.

1.4.3 Fundamentación Teórica:

En este apartado investigativo se encuentra la explicación de las dos variables en estudio, teniendo de referencia a los beneficios de la educación nutricional y a la actividad física en

sí como estrategias de prevenir y disminuir el sobrepeso en los estudiantes de las instituciones educativas.

1.4.3.1 Educación Nutricional

Antes que nada, es necesario comenzar este desarrollo de la investigación, tomando en cuenta que los niños desde temprana edad aprenden por imitación, y la manera en cómo se alimenta una familia es un buen campo para que aprendan a considerar ciertas virtudes en cuanto a la alimentación, en otras palabras, si la familia educa al niño o niña con hábitos alimenticios adecuados de seguro a medida que vaya desarrollando su cuerpo físico irá asimilando la información y procurará no tener malos hábitos alimenticios; así lo afirma en su investigación (Rodríguez, 2016) donde menciona que “Los niños aprenden en gran medida por imitación y la cocina puede ser un excelente campo don de enseñar a nuestros hijos el cultivo de algunas virtudes. Con la educación nutricional buscaremos prevenir malos hábitos alimenticios en la edad adulta” (2016).

Tener una familia que fomente la educación nutricional saludable que desarrollen entornos de alimentación saludable y desarrolle también habilidades físicas que le permitan mantenerse en forma a cada uno de los niños es lo que realmente importa en la actualidad. Sin duda alguna, hoy en día son muy pocos las familias que practican hábitos saludables y se los puede observar en familias de primera clase, mientras que, sin discriminación las familias y sobre todo los niños que son de clase media hacia abajo no practican ciertos hábitos alimenticios y esto a su vez repercute en el físico teniendo como prueba inmediata el sobre peso y obesidad.

Para ello se requiere que tanto los centros educativos como las familias entreguen conocimientos, habilidades y valores sobre una adecuada alimentación, que les faciliten una actuación saludable, esto a su vez le permitirán a los niños el desarrollar relaciones sanas, tomar decisiones, resolver problemas de manera creativa en diferentes entornos, pensar críticamente y creativamente, comunicarse de manera efectiva, construir relaciones saludables, empatizar con los demás y administrar sus vidas de una manera sana y productiva.

1.4.3.1.1 Nutrición y definiciones Afines

Para poder expresar una definición sobre Nutrición, debemos reconocer las terminologías asociadas frecuentemente mencionadas como sinónimos para tratarlas como palabras claves dentro de la temática planteada.

1.4.3.1.2 Nutrición

(Méndez, 2013) en su trabajo de Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Diploma Superior en Educación Inicial cita que

(Marín, 2008): “La nutrición humana conduce a la obtención de los nutrientes adecuados mediante la alimentación, para su posterior utilización. Así, alimentarse es simplemente comer; mientras nutrirse es comer lo indispensable para que el organismo lo procese y lo utilice en su funcionamiento normal. Una dieta adecuada asegura la energía y los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo: ni más ni menos. Según el tipo y la calidad del alimento, así será la provisión de nutrientes y de energía” (p. 5)

Para (Pascual, 2018) la educación nutricional “no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo” (pág. 2).

También considera que estar preparado en tema nutricional permite “conocer distintas preparaciones culinarias y adquirir técnicas de cocinado, y consigue generar una actitud analítica y de mayor consciencia sobre todo lo ofertado por la industria. Todo ello puede conseguirse fomentando distintos tipos de actividades desde el entorno familiar y educativo.” (pág. 3).

Necesidades nutritivas de los niños

La alimentación juega un papel muy importante durante los primeros años de vida del niño, ya que se le asegura un crecimiento y un desarrollo óptimo y, además, le ayuda a prevenir trastornos y enfermedades.

En el organismo de los niños para funcionar correctamente, necesitan cinco nutrientes esenciales:

Proteínas

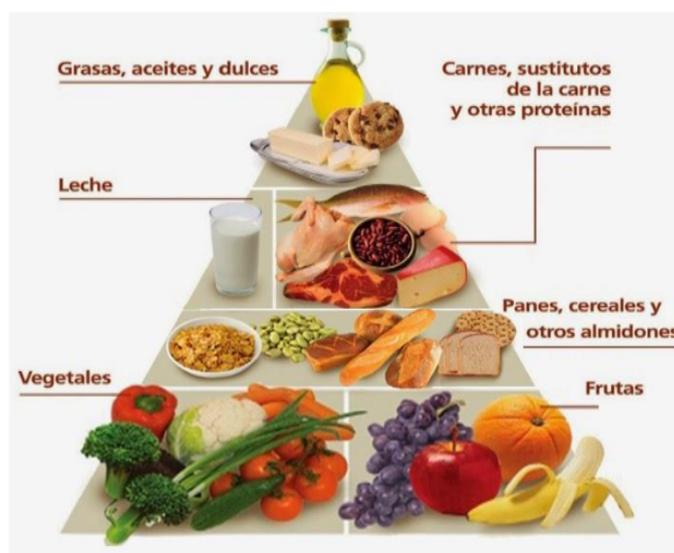
Hidratos de carbono

Vitaminas

Sales minerales

Grasas

Durante la alimentación del niño se debe incluir las sustancias diariamente y en cada una de las comidas.



Fuente: (Unidas, 2017)

1.4.3.1.3 Alimentación

Los hábitos alimentarios son elementos fundamentales dentro de la cultura de un país o región del mismo, la región costa del Ecuador, cuenta con hábitos alimentarios muy arraigados que pasan de generación en generación difundiéndose cada vez más en las familias ecuatorianas. (Santo Cristiane, 2007)

1.4.3.1.4 Alimentación sana

La OMS indica que el hábito alimentario sano tiene sus inicios los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (OMS & Barrera, 2017)

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático) (OMS o. m., 2018)

Como lo indica (Jannet Arismendi, 2009) “Uno de los principales factores por lo que se da es por el estilo de vida inactivo donde pasan muchas más horas en la televisión, videojuegos o computador, y consumo elevado de comida poco saludable, también los malos hábitos alimentarios. Otra problemática es la preocupación de los padres por la seguridad de sus hijos, las causas emocionales cuando el infante busca consuelo en los alimentos”.

1.4.3.1.5 Alimentación Escolar

Alimentación Escolar Los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen, los problemas relacionados con el aprendizaje tienen mucho que ver la ingesta inadecuada de alimentos. Es fundamental proveer a los niños de los nutrientes que los ayuden a realizar sus actividades diarias. Una buena alimentación les permitirá desempeñar actividades como el deporte, música, arte, etc. (Jannet Arismendi, 2009)

Tabla 1: Características propias para cada etapa de la edad infantil:

ETAPA PREESCOLAR		ETAPA ESCOLAR
Crecimiento lento y mantenido	CRECIMIENTO	El crecimiento es lineal y va aumentando al aproximarse a la pubertad
<p>Madurez de la mayoría de órganos y sistemas.</p> <p>Finalización de la erupción dentaria temporal</p>	FISIOLÓGICAS	Madurez de la mayoría de órganos y sistemas
<p>Las necesidades de nutrientes y energía son elevadas pese a la desaceleración del crecimiento.</p> <p>Las necesidades proteicas están aumentadas</p>	NECESIDADES ENERGÉTICAS	Mayor gasto calórico por la práctica de ejercicio físico
Cambio negativo en el apetito y el interés por los alimentos (condicionado por la disminución del crecimiento)	INGESTA DE ALIMENTOS	Aumento de la ingesta de alimentos
<p>De los educadores y de otros niños en la alimentación.</p> <p>Saben utilizar los cubiertos y los vasos.</p>	INFLUENCIAS	Muy influenciables por sus compañeros e imitan los hábitos de los adultos.
Rápido aprendizaje del lenguaje, la marcha y la socialización	PERIODO MADURATIVO	Aumento progresivo de la actividad intelectual

Fuente: (AESAN, 2015)

1.4.3.1.6 ¿Qué es la obesidad?

Según (Navas, 2014), “La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso. Existe, pues, un aumento de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa.” Esto indica que la obesidad ocurre cuando existe una ingesta no adecuada de calorías por ende esto va a tener como causa a la acumulación de grasa en el cuerpo de manera excesiva.

Por su parte, (Rodríguez et al, 2020) consideraron que: “la obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa, siendo perjudicial para la salud, aumentando la probabilidad de diabetes, hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, enfermedad isquémica del corazón, algunos tipos de diabetes, hipertensión arterial, diferentes tipos de cáncer, osteoartritis, osteoporosis, dificultades respiratorias, problemas asociados al aparato locomotor o problemas psicológicos, entre otras patologías” (pág. 2).

Por el contrario, la actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano y evita sufrir las diferentes patologías presentadas con la cual se dan paso a otras enfermedades cardiovasculares, físicas y sobre todo hoy en día las enfermedades psicológicas.

Según (OMS o. m., 2021) “la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud; <<En el caso de los niños menores de 5 años: el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS; y la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.>>; <<Niños de 5 a 19 años En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera: el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.>>

Cabe destacar que la actualización realizada por la OMS en el presente año el 09 de junio indica que existe un aumento abismal del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes (de 5 a 19 años) en comparación con la última fecha de estudio realizada en el 2016.

1.4.3.1.7 Hábitos alimentarios

La FEN (Fundación Española de Nutrición) afirma que los hábitos alimentarios “son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos m en la cual conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales”. (Nutrición, 2016)

Durante la infancia es el momento optimo para poder adquirir buenos hábitos alimentarios. Ya sea por repetición de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen.



Figura 1: Malos hábitos alimenticios.

Fuente: (Salud O. P., 2015)

La FEN (2016) asegura que “En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteos. En cambio, en los adultos y en las personas adultos mayores sus hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar”.

1.4.3.1.8 Actividad Física

(Gracia-Marco & Moreno, 2012, pág. 136) toma como cita que: “ (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985) La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía adicional al basal”

Las recomendaciones indican que los niños y niñas en la etapa escolar y de crecimiento deben de realizar al menos una hora al día de actividad física moderada-intensa de carácter aeróbico, esto quiere decir que dichas actividades deben de ser de larga duración y mantener un circuito de ejecución ligado a fortalecer músculos y huesos; los ejercicios a desarrollarse deben de mantener el ritmo del oxígeno para su mantenimiento. Estas actividades por lo general deben de ser ejecuta al menos 3 veces por semana.

1.4.3.1.9 Beneficios de la actividad física en la infancia

(Torres, y otros, 2021) “La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes.”

La actividad física desde la infancia permite que estos desarrollen competencias, disciplinas, trabajo en equipo a su vez influirá de manera positiva en la reducción de la ansiedad, stress y depresión; tomando en cuenta que varios autores han descrito que un niño realiza actividad física será capaz de muestran un mejor desempeño en los estudios y un incremento de las funciones cognitivas y holísticas.

Según (Rodríguez et al, 2020) considera que entre los beneficios principales de la actividad física en los niños de escuela se encuentran a:

- ✓ “Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- ✓ Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico.
- ✓ Mejora de las interacciones sociales” (pág. 6).

Para la edad comprendida entre 5 y 17 años, la OMS reconoce que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o

ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, por lo que se recomienda, entre otros aspectos, que se acumule un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica.

“El deporte como fenómeno social relevante, constituye en uno de los elementos más influyentes en la cultura popular y puede, sin dudas, incidir en la formación holística de quienes lo aprenden o practican. Permite promover aprendizajes para la vida (cognitivo, social, interpersonal y motor), ubicar al estudiante en contexto de juegos y toma de decisiones “ (OMS o. m., pág. 12).

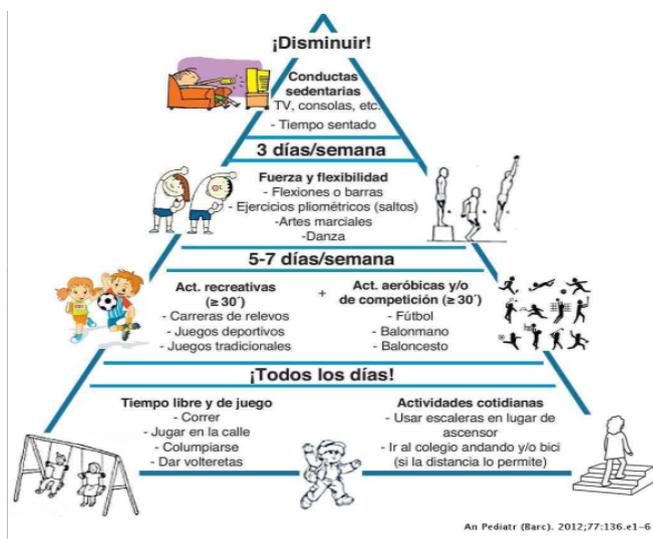


Figura. 2 Pirámide de actividad física en niños y adolescentes (<https://bit.ly/3vXhdNv>). (Gracia-Marco & Moreno, 2012)

Actividad física según la edad

La Organización Mundial de la Salud se realizó una lista de actividades en la cual se recomienda los diferentes ejercicios dependiendo las edades:

Tabla 2. Actividad física según la OMS

¿Cuánta actividad física se recomienda la OMS?

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

- Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aun mayores beneficios para la salud.

- Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos 3 veces a la semana

Fuente: (Salud, OMS, 2018)

MARCO CONCEPTUAL

Actividad física: Conjunto de movimientos que incrementan el gasto energético por arriba del basal. (UNICEF, 2012)

Alimentación: Proceso voluntario de ingesta de productos naturales o transformados, conocidos como alimentos. La alimentación de un individuo viene determinada por la disponibilidad de alimentos y por sus preferencias alimentarias, las cuales dependen de factores individuales y colectivos como la cultura, creencias religiosas y educación, entre otros (ABC de la nutrición, 2015)

Alimentos naturales: Todos los alimentos son naturales. Cuando sufren algún tipo de procesamiento diferente del manejo higiénico conviene usar del nombre de producto industrializado o alimento procesado. (UNICEF, 2012)

Alimentación Saludable: Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. (UNICEF, 2012)

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

Desarrollo infantil- Es un proceso que comienza desde la vida del niño/a en el vientre de su madre y que involucra varias áreas: crecimiento físico, aumento de capacidades sociales, cognitivas, motoras, afectivas y neurológicas. (UNICEF, 2012)

Hábitos - Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta. (UNICEF, 2012)

Riesgo: Es la vulnerabilidad o las amenazas, por separado, no representan factores de peligro. Pero, si se juntan, se convierten en un riesgo, o sea, en la probabilidad de que ocurra un desastre. (Altamirano Moreno, 2012)

Impacto: Está compuesto por los efectos a mediano y largo plazo que tiene un proyecto o programa para la población objetivo y para el entorno, sean estos efectos o consecuencias deseadas o sean no deseadas. (CEPAL, 2009)

Obesidad: Una cantidad excesiva de grasa corporal subcutánea en relación a la masa corporal magra. (ClikSalud, 2016)

Actividad física: El movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético por encima del nivel basal. (ClikSalud, 2016)

IMC: es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o, por el contrario, o, por el contrario, se obtiene sobrepeso o delgadez. (The Lancet, 2017)

Factor de Riesgo: Es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. (Salud, 2018)

Hábitos alimentarios: Son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Marco Legal

Constitución de la República del Ecuador.

La Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona en el art 32 sobre el derecho a la salud, se manifiesta lo siguiente:

Art.32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que el estado sustente el buen vivir. El estado garantizara este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficacia, precaución, y bioética con enfoque de género y generacional.

Sección quinta

Niñas, niños y adolescentes

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos (Constitución de la Republica del Ecuador, 2008)
2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. Se prohíbe el trabajo de menores de quince años, y se implementarán políticas de erradicación progresiva del trabajo infantil. El trabajo de las adolescentes y los adolescentes será excepcional, y no podrá conculcar su derecho a la educación ni realizarse en situaciones nocivas o peligrosas para su salud o su desarrollo personal (Constitución de la Republica del Ecuador, 2008).
3. Se respetará, reconocerá y respaldará su trabajo y las demás actividades siempre que no atenten a su formación y a su desarrollo integral. (Constitución de la Republica del Ecuador, 2008).
4. Atención preferente para la plena integración social de quienes tengan discapacidad. El Estado garantizará su incorporación en el sistema de educación regular y en la sociedad (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

5. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o contra la negligencia que provoque tales situaciones (Constitución de la República del Ecuador, 2008).
6. Prevención contra el uso de estupefacientes o psicotrópicos y el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para su salud y desarrollo (Constitución de la República del Ecuador, 2008).
7. Atención prioritaria en caso de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencia (Constitución de la República del Ecuador, 2008).
8. Protección frente a la influencia de programas o mensajes, difundidos a través de cualquier medio, que promuevan la violencia, o la discriminación racial o de género. Las políticas públicas de comunicación priorizarán su educación y el respeto a sus derechos de imagen, integridad y los demás específicos de su edad. Se establecerán limitaciones y sanciones para hacer efectivos de su edad. Se establecerán limitaciones y sanciones para hacer efectivos estos derechos (Constitución de la República del Ecuador, 2008).
9. Protección y asistencia especiales cuando la progenitora o el progenitor, o ambos, se encuentran privados de su libertad (Constitución de la República del Ecuador, 2008).
10. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Derechos de los niños, niñas y adolescentes

La UNICEF (2017) menciona 10 derechos de los niños, niñas y adolescentes:

- Derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.
- Derecho a una protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres.
- Derecho a tener un nombre y una nacionalidad.
- Derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuadas.
- Derecho a educación y atenciones especiales para los niños y niñas con discapacidad.
- Derecho a comprensión y amor por parte de las familias y de la sociedad.
- Derecho a una educación gratuita. Derecho a divertirse y jugar.

- Derecho a atención y ayuda preferentes en caso de peligro.
- Derecho a ser protegido contra el abandono y el trabajo infantil.
- Derecho a recibir una educación que fomente la solidaridad, la amistad y la justicia entre todo el mundo (Unicef, 2017)

Plan Nacional de Desarrollo

Alimentación y Nutrición

Esta intervención se enfoca en la atención del niño o la niña desde los primeros meses de gestación en el vientre de la madre, hasta su desarrollo dentro de los primeros 5 años de vida, para lo cual es necesario instaurar y mantener una cultura de nutrición adecuada a lo largo del ciclo vital, promoviendo la implementación de hábitos saludables en la población. (Desarrollo, 2018)

La garantía de este derecho se logrará con acciones coordinadas y articuladas entre: el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, los Gobiernos Autónomos Descentralizados, el Ministerio de Educación, la secretaria del Agua y el Ministerio de Agricultura y Ganadería. (Desarrollo, 2018)

Ley Orgánica del régimen de la soberanía alimentaria.

TITULO IV

Art. 27 Incentivo al consumo de alimentos nutritivos, Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricionales de los alimentos, y a coordinación de las políticas públicas (Ley Orgánica del régimen de la soberanía alimentaria., 2011)

Artículo 28. Calidad nutricional. - Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos, las leyes que regulen el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así

como también para restringir la promoción de alimentos de baja calidad, a través de los medios de comunicación. (Ley Orgánica del régimen de la soberanía alimentaria., 2011)

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

La metodología empleada en el presente proyecto de investigación se enfoca en determinar el alcance, métodos, técnicas, herramientas y procedimientos para la respectiva recolección y posterior análisis de los datos recolectados.

Mediante el estudio se obtuvo el permiso para poder acceder a los datos relevante para lograr el propósito del estudio.

Este proyecto de investigación, tiene como base la información obtenida en la Unidad Educativa San Juan, el cual tuvo un enfoque Cualitativo – Cuantitativo, ya que esta se obtendrá por medio de la aplicación de datos informáticos sobre, los géneros, y grupo etario por lo cual es un indicador, siendo esta medible.

Además, es descriptiva y no experimental ya que los estudiantes con sobrepeso se determinarán mediante el análisis de datos es la mayor prevalencia y factores de riesgo y en las cuales no se manipulará ninguna variable extra.

Es **descriptiva** porque determina la situación de las variables involucradas en el estudio en el momento indicado, con relación a la presencia, y a la frecuencia con que se presenta esta enfermedad de manera legible, las características de las personas, el lugar y el periodo. Donde se adjuntó énfasis a los factores de riesgos donde ocurría el problema.

Es de estudio **transversal**, porque se apuntó a un momento y tiempo definido.

CARACTERIZACIÓN DE LA ZONA DEL TRABAJO

El presente trabajo de investigación fue realizado en el cantón Bucay en la Unidad Educativa San Juan.

Bucay se encuentra ubicado en la provincia del Guayas, en el cantón General Antonio Elizalde Bucay, tiene como límites adyacentes Norte: Cantón Babahoyo provincia de los Ríos. Sur: Cantón Cumandá Provincia de Chimborazo. Este: Cantón Chillanes Provincia de Bolívar. Oeste: Cantón Naranjito Provincia del Guayas.

MISIÓN: Somos un Unidad Educativa Particular de la Fundación San Luis. Formamos estudiantes capaces de resolver problemas, con criterio y buenos hábitos, que contribuyen al desarrollo regional con conciencia en la conservación y cuidado del medio ambiente.

VISIÓN: Ser reconocidos como una Unidad Educativa en la que sus estudiantes son personas de buenos hábitos respetuosos al ser humano y al medio ambiente; con un nivel académico alto y buen manejo del idioma inglés.

UNIVERSO Y MUESTRA

Universo

El universo está constituido por los estudiantes en su totalidad de 370 en la Unidad Educativa San Juan, por lo cual son el prototipo que se realizó el estudio.

Muestra

Para el estudio no se procedió a tomar muestra y se trabajó con 188 personas con todos los datos de los estudiantes para determinar su diagnóstico corporal en la Unidad Educativa San Juan. Por lo tanto, no se aplicó fórmula estadística para determinar la muestra de estudio porque los datos otorgados por el departamento directivos de la Unidad Educativa.

VIABILIDAD

La investigación a realizarse es viable ya que se pueden obtener los datos de información de manera retrospectiva y confidencial para así desarrollar estadísticas y establecer conclusiones analíticas y acertadas acerca del tema de la Prevalencia y Consecuencias sobre el Sobrepeso.

Este proyecto de investigación tiene como finalidad de actualizar los datos estadísticos sobre el tema seleccionado que es objeto de estudio, para que la Unidad Educativa pueda facilitar la obtención de datos en posteriores investigaciones que se deseen realizar, así como puede tener una incidencia para fomentar la investigación de tipo analítica en distritos de educación de Zona 5 y del país.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo	Variable	Definición Teórica	Indicadores	Fuente
-----------------	-----------------	-------------------------------	--------------------	---------------

<p>Determinar los beneficios en la Educación Nutricional y Actividad Física en niños y niñas de 6 a 12 años con Sobrepeso en la Unidad Educativa San Juan – Bucay Provincia del Guayas.</p>	Grupo Etario	Conjunto indefinido de individuos que nacen en un periodo similar de años y que comparten elementos culturales morales o de creencias.	6 a 12 años	Encuesta
	Género	Rol socialmente constituido. Es el comportamiento, actividades y atributos de una sociedad dada que considera apropiados para hombres y mujeres	Masculino Femenino	Encuesta
	Estado nutricional	Es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Bajo peso ● Peso normal ● Sobrepeso ● Obesidad ● Obesidad morbida 	
	Comorbilidades	Afección orgánica o sistémica que	<ul style="list-style-type: none"> ● Diabetes ● Dislipidemias 	Encuesta

		presenta el paciente al momento de sufrir la lesión.	<ul style="list-style-type: none"> ● Síndrome metabólico 	
	Factores de riesgo	Cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.	<ul style="list-style-type: none"> ● Estrés ● Consumo de comida chatarra ● Bajo nivel de conocimiento ● Depresión ● Sedentarismo 	Encuesta

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es de carácter descriptivo cualitativo-cuantitativo, observacional, documental, bibliográfico.

RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS

Recursos Humanos

- Investigador
- Estudiantes de la Unidad Educativa “San Juan”
- Tutor de tesis

Recursos Materiales

- Computadoras
- Hojas tamaño A4
- Impresiones
- Datos estadísticos

Recursos Físicos

- Libros de Medicina
- Revistas científicas
- Bibliografía de internet
- Laptop, Hojas tamaño A4, bolígrafos
- Impresora

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN O RECOLECCIÓN DE LA DATA

La información requerida se obtuvo mediante del departamento de administración de estadísticas anexando el permiso respectivo para la información, en la Unidad Educativa San Juan para después posteriormente, los datos fueron tabulados, ordenados y procesados estadísticamente.

Para el análisis de los resultados se realizó en hojas de cálculo del programa de Microsoft Excel, donde todos los datos se expresan sus datos generales y porcentaje. Posteriormente la información fue ingresada en el programa estadístico del registro estudiantil, la información esta presentada en forma de tablas y gráficos para una mejor comprensión, de acuerdo a las variables de estudio.

Adaptando el método aleatorio probabilístico con un enfoque cualitativo y cuantitativo. Esta investigación implementó un tipo de estudio descriptivo.

PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Rubro o actividad	Descripción	Precio	Cantidad	Total
Copias	Materiales de oficina, copias de encuestas, hojas para control de firmas.	\$0.02	400	\$8.00
Impresiones de borradores y trabajo final	Impresiones de borradores y trabajo final, además de certificados y permisos	\$0.10		
Internet	Para facilitar las investigaciones	\$20.00	3	\$60.00
Empaste de tesis	Presentación del trabajo final	\$30.00	1	\$30,00
Impresión de la Guía nutricional y actividad física	Impresiones,			
TOTAL				

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Análisis Bibliográficos	X	X	X			
Identificación de requerimientos	X	X	X			
Elaboración de Marco Teórico Referencial				X		
Recolección de datos estadísticos				X		
Análisis de datos estadísticos					X	
Correcciones					X	
Borrador de Tesis						X
Presentación de trabajo de investigación						X

CAPITULO III

3. RESULTADOS

Análisis e interpretación de Datos

Análisis e interpretación de datos de la encuesta aplicada a los estudiantes de la
Unidad Educativa San Juan

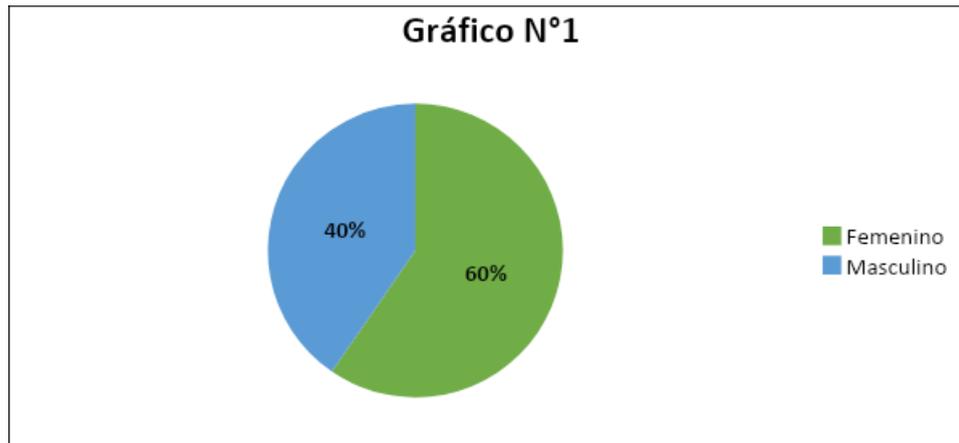
Tabla 1

¿Cuántos géneros existen en la Unidad Educativa?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°1	Femenino	112	60%
	Masculino	76	40%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 1



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

ANALISIS: Del total de la muestra estudiada se muestran que la mayoría son del sexo femenino, representando el 60% de la muestra estudiada, mientras que el sexo masculino representado por el 40% restante.

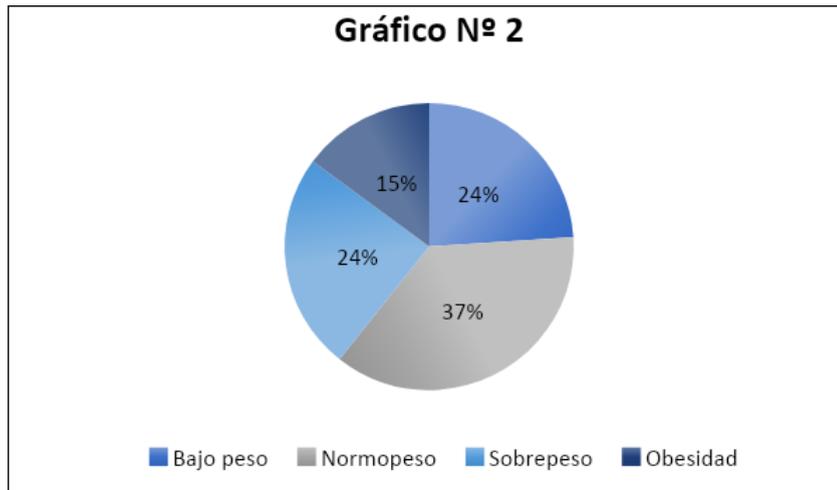
TABLA 2

Estado nutricional de los estudiantes			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°2	Bajo peso	45	24%
	Normopeso	69	37%
	Sobrepeso	46	24%
	Obesidad	28	15%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 2



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: Como se observa en la encuesta la mayoría manifiestan que están con un peso normal con un porcentaje de 37%, continuando con el sobrepeso con un porcentaje 24% , similar al bajo peso con un porcentaje de 24%, y el mínimo porcentaje en obesidad en un 15% de acuerdo a la socialización los estudiantes padecen de infrapeso con la preocupación de padecer desnutrición, a la mínima diferencia que existen estudiantes con sobrepeso lo cual repercutiría a futuro la salud.

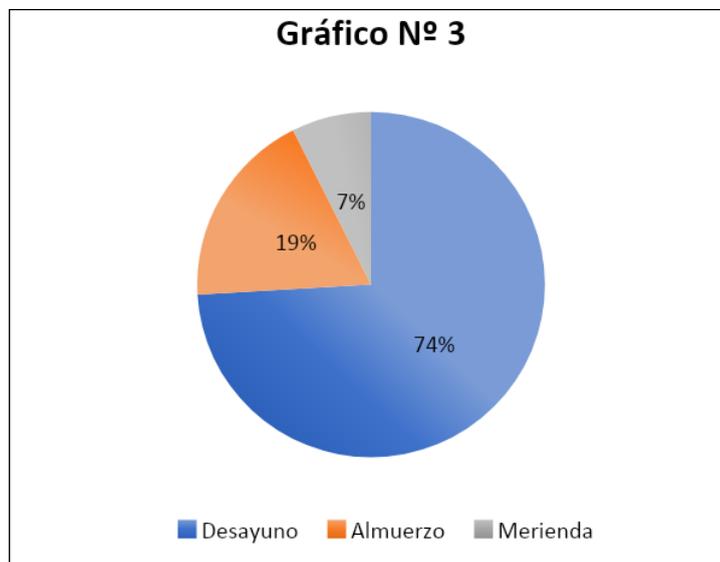
Tabla 3

¿Cuál de estos tiempos de comida realizas diariamente?					
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS		Total	PORCENTAJES
		Si	No		
N°3	Desayuno	50	20	70	74%
	Almuerzo	86	5	91	19%
	Merienda	25	2	27	7%
	TOTAL	161	27	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 3



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: Como se observan en la encuesta se evidencia que los estudiantes si desayunan con mínima diferencia que no desayunan puesto que pueden presentar escasez de alimentos o problemas económicos, también si almuerzan con el mínimo porcentaje que no, y las meriendas sucesivamente si consumen con la mínima diferencia que no esto puede ser por factores de riesgo como recursos económicos o estipulación de tiempo o la falta de interés el niño.

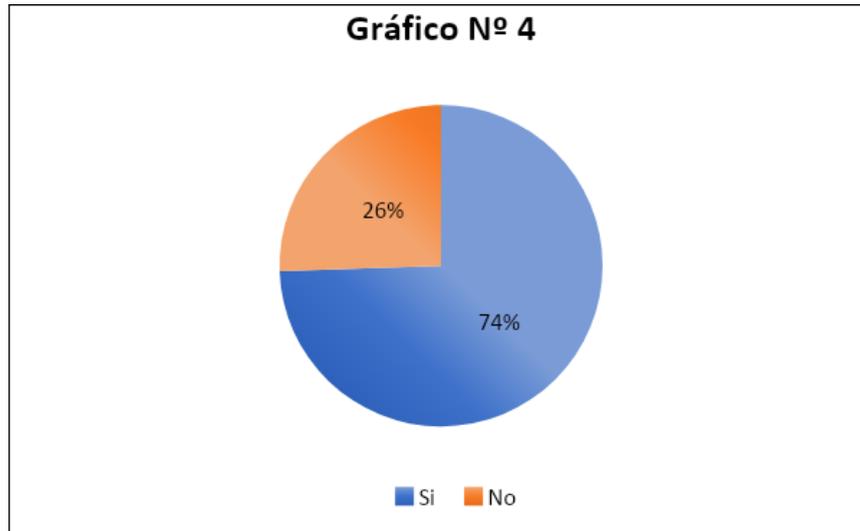
Tabla 4

¿Consume productos del bar de la Unidad Educativa?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°5	Si	140	74%
	No	48	26%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfica 4



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: De acuerdo a la encuesta seleccionada la mayoría de los estudiantes si consumen los productos que se encuentran en el bar con un porcentaje del 74%, y un no con la diferencia del 26% por lo cual se puede tratar de que los padres les otorgan los break a los estudiantes o por falta de recursos económicos.

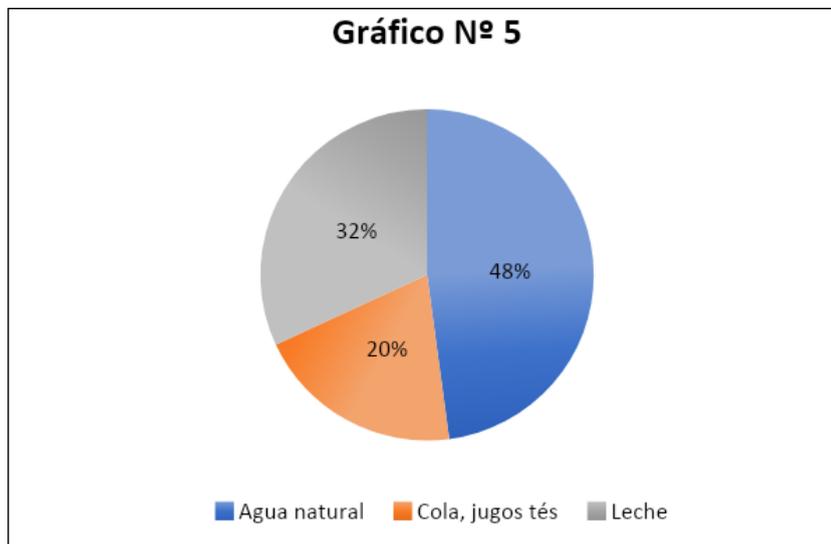
Tabla 5

¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°5	Agua natural	90	48%
	Cola, jugos tés	38	20%
	Leche	60	32%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfica 5



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: Como se observa en la encuesta la mayoría de los estudiantes ingieren agua natural con un porcentaje del 48%, a continuación las colas , jugos y tes consumen con un porcentaje del 20%, y a diferencia de los demás estudiantes ingieren leche natural con un porcentaje 32%, Esto indicaría que comúnmente ingiere bebidas carbonatadas a lo largo de su periodo electivo y no bebidas saludables.

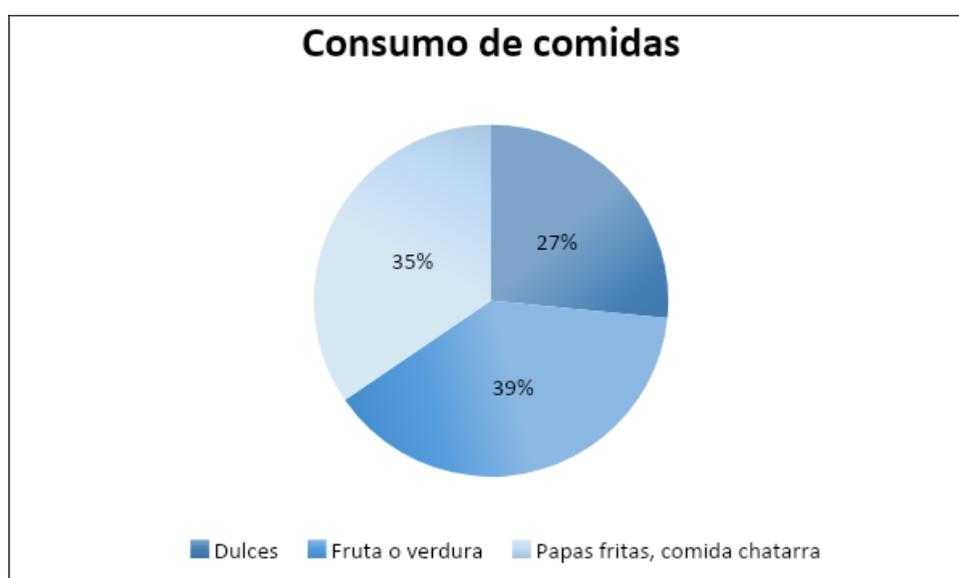
Tabla 6

¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°6	Dulces	50	27%
	Fruta o verdura	73	39%
	Papas fritas, comida chatarra	65	35%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 6



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: Como se observan en la encuesta los estudiantes suelen consumir frutas y verduras con un porcentaje del 39%, a continuación, consumen papas fritas y comidas chatarras con un porcentaje del 35% y a la mínima diferencia consumen dulces con un porcentaje del 27%; esto da a entender que los estudiantes tienen más gustos por comidas altas en calorías y azúcares.

Tabla 7

¿Realizas algún deporte?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°1	Si	144	77%
	No	44	23%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 7



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: A través de a encuesta los estudiantes si prácticas algún tipo de deporte con un porcentaje del 77%, a diferencia de los que no realizan deportes con un 23%; esto indicaría que existe falencia por parte en la iniciativa de tomar las actividades física como prioridad en pocos estudiantes.

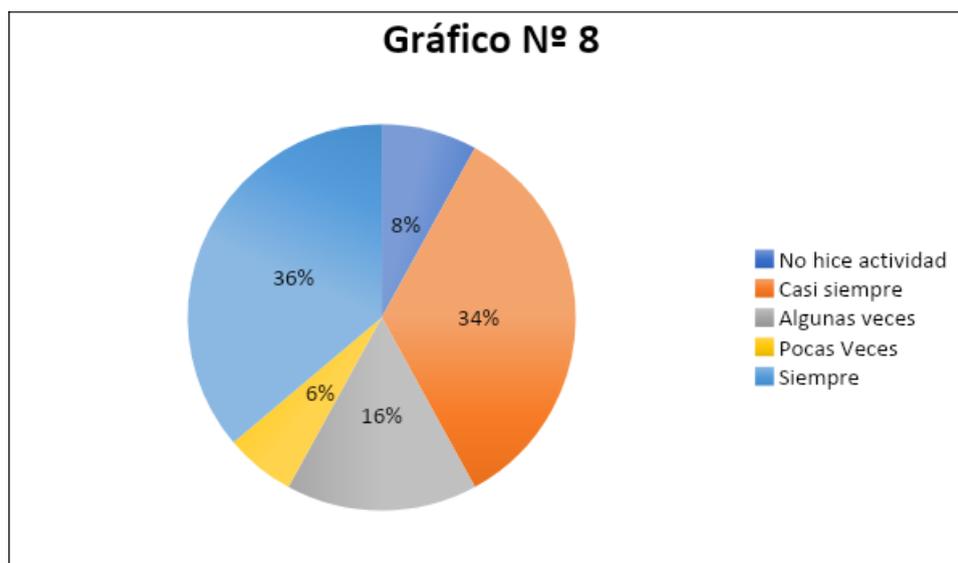
Tabla 8

¿Durante las clases de educación física, cuantas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°8	No hice actividad	15	8%
	Casi siempre	64	34%
	Algunas veces	30	16%
	Pocas Veces	11	6%
	Siempre	68	36%
	TOTAL		188

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 8



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: A través de la encuesta seleccionada los estudiantes en las clases de educación física en relación con la actividad como saltos, correr o dinamizar siempre lo realizaban con un porcentaje del 36%, a continuación, casi siempre con un porcentaje de 34%, seguido de algunas veces con un porcentaje del 16%, a continuación, pocas veces con un porcentaje de 6% y no hacían ningún tipo de actividad con un porcentaje del 8%.

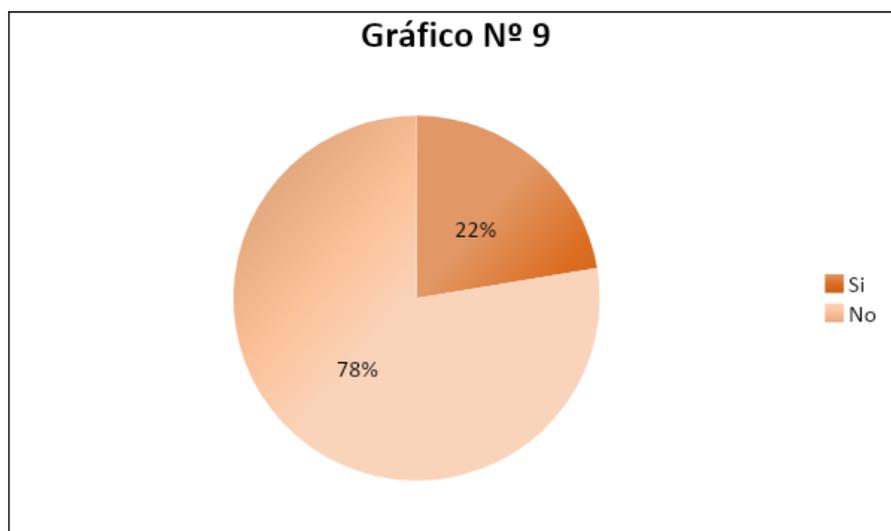
Tabla 9

¿Conoce el plato del buen comer saludable?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Nº9	Si	42	22%
	No	146	78%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 9



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: A través de la encuesta seleccionada los estudiantes no conocen el contexto sobre lo que se refiere el plato del buen comer saludable con un porcentaje de 78% a diferencia de las que si conocen en un 22%.

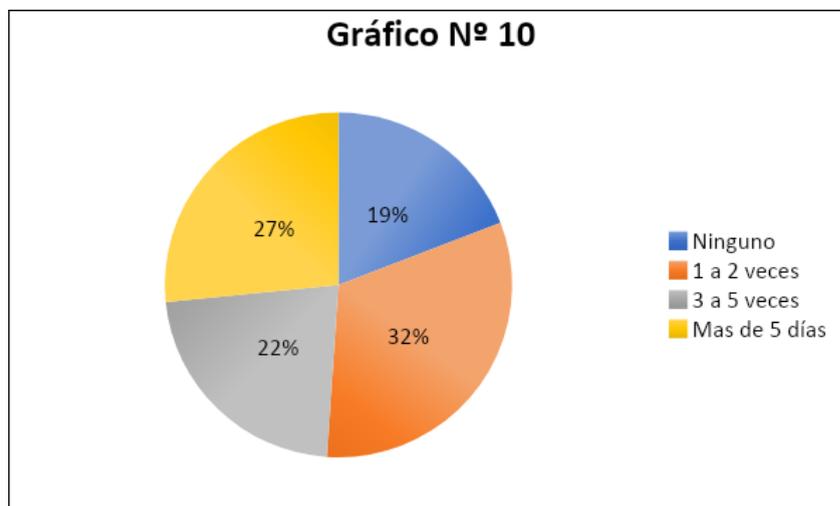
Tabla 10

¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?			
ÍTEM	CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
N°10	Ninguno	36	19%
	1 a 2 veces	60	32%
	3 a 5 veces	42	22%
	Mas de 5 días	50	27%
	TOTAL	188	100%

Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Gráfico 10



Fuente: Unidad Educativa San Juan

Elaborado por: Iván Marcelo Cabanilla

Castro Guevara

Análisis: A través de la encuesta correspondida las veces que los estudiantes realizaban actividad física por la semana es lo siguiente: un 32% de 1 a 2 veces, a continuación 22%

de 3 a 5 veces, seguido del 27% más de 5 días y finalmente el 19% en ninguno, tomando en consideración que no todos realizan recurrentemente algún tipo de actividades físicas ya sea en las instituciones o en parques etc.

CONCLUSIONES

- De acuerdo a los datos e información recolectados, que se realizó a lo largo de esta investigación, mediante una muestra estipulada de 188 estudiantes en las cuales corresponde de mayores porcentajes en el género femenino con un 60% a diferencia del género masculino con un 40% en su totalidad, esto refleja que los porcentajes más altos para cada sexo da como diagnóstico de sobrepeso y obesidad.
- Se evaluó la utilización de medidas antropométricas, los cuales fueron el IMC/Edad, dando como resultados predominantes que a nivel general constituye lo siguiente; los estudiantes con peso normal con un porcentaje 37%, por consiguiente se encontró que existen estudiantes con bajo peso en un 24% lo cual requiere de otra problemática ya que están en riesgo de padecer de desnutrición, a continuación se encontró un porcentaje de 24 % y el 15 % en estudiantes con sobrepeso y obesidad, esto refleja una gran preocupación en salud puesto que existen porcentajes a la par por el estado de salud actual de la población estudiada por ende con riesgo de padecer enfermedades metabólicas a futuro.
- Mediante la utilización de hábitos alimenticios y referencias en consumo e alimentos se da a notar que la mayor parte de los estudiantes suelen consumir comidas chatarras y por ende el rendimiento académico puede ir muy bajo a lo largo de su aprendizaje.
- Con los resultados obtenidos para el nivel de que los estudiantes le gusta realizar actividad física es poco ya que no muestran interés por lo general, pero existen estudiantes que si acata a realizar algún tipo de deporte con un porcentaje cerca de los 50%.

- Como respuesta a la hipótesis, se puede determinar que predominan los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física en los niños y niñas en la etapa escolar de 6 a 12 años de edad de la Unidad Educativa San Juan del Cantón Bucay, afectando su estado nutricional generando problemas de salud como del sobrepeso y obesidad.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la institución educativa en realizar charlas educativas nutricionales y la importancia de la actividad física donde asistan los estudiantes junto a sus padres de familia para que se fomente la correcta alimentación saludable.
- Verificar que los bares escolares no se excedan con las comidas altas en grasas saturadas y que se implemente alimentos ricos en vitaminas y minerales.
- Motivar a los padres de familias y estudiantes la importancia de tener una dieta completa, equilibrada, saludable y actividades físicas correctas para fomentar el estilo de vida saludable.
- Se recomienda dialogar con los padres de familia frecuentemente para que sepan la importancia de no omitir el desayuno, ya que es la comida que provee la mayor energía durante todo el día, ni realizar ayuno prolongado que puede tener como resultado fatiga en la escuela, como no realizar actividad física o dormirse en clases ya que esto afectará directamente al escolar y a su bajo rendimiento,
- Se recomendaría a la institución educativa implementar una guía de alimentación saludable y actividad física de acuerdo a sus etapas escolares beneficiando a todo el plantel y a los padres de familia para incentivar y mejorar su calidad de vida.

Bibliografía

- ABC de la nutrición. (2015). <http://www.5aldia.org/>. Obtenido de http://www.5aldia.org/datos/60/GLOSARIO_1369.pdf
- AESAN. (Mayo de 2015). Obtenido de NAOS: <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/csym/alimentacion/categorias/categoria0>
- Altamirano Moreno, A. (2012). Principales medidas en epidemiología. *Universidad Nacional Autónoma de México*, 42.
- Alva, C. (06 de 12 de 2019). *Historia de la nutrición*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=AWo1ghhG97A>
- Benitez Guerrero, V. (2016). Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre la alimentación y actividad física en escolares. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*, 37-43.
- Bernal Becerril, R., Ponce Gómez, G., Sotomayor Sánchez, S., & Carmons Mejía, B. (2012). Impacto de una intervención educativa en escolares y madres de familia para la disminución de sobrepeso. *Medigraphic*, 63-67.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (marzo - abril de 1985). *national library of medicine*. Obtenido de pubmed NIH NLM: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>
- CEPAL. (2009). Evaluación de impacto. *ILPES*.
- ClikiSalud. (2016). *Institute of Medicine (US), & Committe on Prevention*. Obtenido de <https://www.clikisalud.net/obesidad/glosario-obesidad/>
- Desarrollo, P. N. (2018). Plan Nacional de Desarrollo.

- Freire, W., Belmont, P., Mensieta, M. J., Silva, K., & Romero, N. (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT-ECU 2011-2013. Quito, Pichincha, Ecuador: primera ed., Vol.1.
- Gracia-Marco, L., & Moreno, L. (agosto de 2012). <https://www.analesdepediatria.org/>. Obtenido de Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría: <https://www.analesdepediatria.org/es-prevencion-obesidad-desde-actividad-fisica-a-rticulo-S1695403312002482#cor0005>
- IASO. (28 de Junio de 2017). *International Association for the Study of Obesity*. Obtenido de Obesity: understanding and challenging the global epidemic: 2009-2010 report from tthe International Asocciation for the Study of Obesity: http://www.iaso.org/site_media/uploads/IASO_Sum-mary_Report_2009.pdf.
- Ibarra, J. (2017). *Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la fundación COMEDUC (Chile)*. Universitat de Barcelona. Barcelona: Universitat de Barcelona. Recuperado el 27 de 6 de 2021, de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/667007/JIM_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jannet Arismendi. (2009). *Nutrición infantil : Comer bien y sano* (1 ed., Vol. Tomo 1; 112 páginas). colombia, Santa Fé de Bogotá: Santa Fé de Bogotá [Colombia] : Ediciones Gamma S.A. Obtenido de http://biblioteca.unach.edu.ec/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=4581
- Macancela & Avilés. (2018). *Incidencia de la mal nutrición en preescolares que asisten a la escuela fiscal mixta matutina “Eduardo Estrella Aguirre” desde a abril a mayo del 2018*. Guayaquil: ESCUELA DE ENFERMERÍA. Recuperado el 27 de 6 de 2021, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/9061/1/TESIS%20MARCIA.pdf>
- Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios en niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 40-43.
- Méndez, M. N. (mayo de 2013). *repositorio.utn*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3535/1/PG%20361%20TESIS.pdf>
- Navas, F. T. (Abril de 2014). Actividad física y obesidad infantil. *Efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/actividad-fisica-y-obesidad-infantil.htm>
- Nutrición, F. E. (1 de Octubre de 2016). *FEN*. Obtenido de <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios>
- OMS, o. m. (31 de agosto de 2018). *who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- OMS, o. m. (9 de JUNIO de 2021). *OMS organización mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS, O. m., & Barrera, A. P. (2017). Obtenido de <https://antoniopizarrobarrera.info/prevencion-en-salud-3obesidad-y-sobrepeso-actualizacion-oms-nota-descriptiva-octubre-de-2017-2-entrevista-miguel-angel-martinez-gonzalez-el-sabio-de-la-dieta-mediterran/>
- OPS, F. (2017). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de América Latina y el Caribe: panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. Ststemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición: <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>.
- Pascual, T. (05 de 11 de 2018). *La importancia de la educación en nutrición para niños y adolescentes*. Recuperado el 27 de 6 de 2021, de Instituto Tomas Pascual Sanz: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/la-importancia-de-la-educacion-en-nutricion-para-ninos-y-adolescentes/>
- Ramón, S. (2017). *ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DE LA*. Loja: Universidad Nacional de Loja. Recuperado el 27 de 6 de 2021, de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19626/1/ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20EN%20ALUMNOS%20DE%20LA%20ESCUELA%20FISCAL%20MIXTA%2018%20DE%20NOVIEMBRE%20Y%20LICEO.pdf>
- Rodríguez et al. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1-14. Recuperado el 27 de 6 de 2021, de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Rodríguez, R. (21 de 11 de 2016). Educación nutricional: buenos hábitos desde niños. México, México DF, CentroAmérica. Recuperado el 27 de 6 de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=Uatbxok-JNA>
- Salud, O. M. (2018). OMS.
- Salud, O. M. (28 de Febrero de 2018). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Salud, O. P. (2015). *Paho.org*. Obtenido de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Obesity-Plan-Of-Action-Child->
- Santo Cristiane, N. d. (2007). <https://www.redalyc.org/pdf/1807/180713889006.pdf>. Obtenido de redalyc.org: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6890339.pdf>
- The Lancet. (2017). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatros últimos decenios. *Organización Mundial de la Salud*.

Torres, Á. F., Alvear, J. C., Gallardo, H. I., Moreno, E. R., Alvear, A. E., & Vaca, V. A. (julio de 2021). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

UNICEF. (Abril de 2012). Obtenido de https://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.PDF

Unicef. (2017). Derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes. 10.

Unidas, N. (2017). *Naciones Unidas ORG*. Obtenido de <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html>