

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LOS GRADOS SUPERIORES DE
PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA MIS PRIMERAS LETRAS**

CLAUDIA CAROLINA RAMÍREZ RODRÍGUEZ

Trabajo de grado para optar por el título de especialista en seguridad alimentaria

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA
SEDE – BUCARAMANGA
2020**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LOS GRADOS SUPERIORES DE
PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA MIS PRIMERAS LETRAS**

**Presentado por
CLAUDIA CAROLINA RAMÍREZ RODRÍGUEZ**

**Tutora
ND Esp. Sandra Consuelo Penagos González**

Trabajo de grado para optar por el título de especialista en seguridad alimentaria

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA
SEDE – BUCARAMANGA
2020**

Tabla de Contenido

Resumen	4
Planteamiento del problema.....	6
Justificación	7
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos	9
Marco Teórico.....	10
Metodología	12
<i>Fase 1</i>	12
<i>Fase 2</i>	12
<i>Fase 3</i>	12
<i>Fase 4</i>	13
<i>Fase 5</i>	13
<i>Fase 6</i>	13
Presupuesto.....	14
Cronograma	15
Resultados y Discusión	16
Conclusión	25
Referencias Bibliográficas.....	26

Resumen

Los hábitos alimentarios son de importancia para un buen desarrollo en el crecimiento, motriz, emocional, mientras que, los malos hábitos repercuten en el futuro de los niños y niñas, desarrollando un estado de salud y bienestar negativo, donde pueden contraer enfermedades no transmisibles. Los hábitos alimentarios en niños y niñas juega un papel importante en la educación, debido a que malos hábitos pueden ocasionar aumento de su peso y no un buen desarrollo en su crecimiento y cognitivo. Teniendo en cuenta que la alimentación y la nutrición de nuestros niños y niñas se puede ver influenciados por aspectos biológicos, familiares, sociales y ambientales. Por lo tanto durante la edad adulta se pueden ver reflejados los buenos hábitos de alimentación que tuvieron cuando eran niños y/o niñas. Por eso es importante que en la edad infantil adquieran hábitos alimentarios saludables.

La presente investigación tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de los grados superiores de primaria que asisten a la Institución Educativa Mis Primeras Letras, también describir los factores de riesgo que interfieren en los estudiantes para poder así desarrollar un programa donde se le brinde psicoeducación para buen funcionamiento en los hábitos alimentarios. El estudio es de tipo descriptivo de corte transversal, la población objeto de estudio estará conformada por 85 niños bajo consentimiento informado de los padres. Se tomarán datos sociodemográficos, seguido de encuestas de hábitos alimentarios para los niños, padres de familia y docentes de la institución. Se espera con los resultados obtenidos establecer estrategias que permitan mejorar y concientizar unos hábitos alimentarios acordes a las necesidades de los estudiantes de grados superiores de esta institución educativa Mis Primeras Letras. Los resultados de este estudio son relevantes para futuras investigaciones que se enfoque en los hábitos alimentarios en niños y niñas.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, alimentos, enfermedades no transmisibles, factores de riesgo

Abstract

Eating habits are important for good growth, motor and emotional development, while bad habits affect the future of children, developing a negative state of health and well-being, where they can contract non-communicable diseases. Eating habits in boys and girls play an important role in education, because bad habits can cause weight gain and not a good growth and cognitive development. Taking into account that the food and nutrition of our children can be influenced by biological, family, social and environmental aspects. Therefore, during adulthood, the good eating habits that they had when they were boys and / or girls can be seen reflected. That is why it is important that in childhood they acquire healthy eating habits.

The objective of this research is to determine the eating habits of students in the upper grades of primary school who attend the Educational Institution My First Letters, as well as to describe the risk factors that interfere with students in order to develop a program where they are offered psychoeducation for proper functioning in eating habits. The study is descriptive, cross-sectional, the study population will be made up of 85 children with the informed consent of their parents. Sociodemographic data will be taken, followed by surveys of eating habits for children, parents and teachers of the institution. With the results obtained, it is expected to establish strategies that allow improving and raising awareness about eating habits according to the needs of the students of higher grades of this educational institution My First Letters. The results of this study are relevant for future research that focuses on eating habits in boys and girls.

Keywords: Eating habits, food, non-communicable diseases, risk factors

Planteamiento del problema

El estilo de vida de una persona tiene una estrecha relación familiar con los primeros años de vida los cuales determinan los hábitos alimentarios. En la actualidad, se presenta una tendencia de consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos simples como dulces, golosinas, productos de repostería rellenos de dulce y bebidas altamente edulcoradas en la población infantil y adolescente especialmente, produciéndose un desequilibrio en la dieta, dejando a un lado el consumo de alimentos saludables como verduras y frutas necesarios para la buena alimentación y salud. Estos cambios en las conductas alimentarias en la población infantil, pueden relacionarse con la agresiva publicidad que les rodea, lo que, junto a la actitud permisiva de los padres, los convierte en un grupo altamente vulnerable a la formación de hábitos inadecuados y más grave aún puede conducir a que arraiguen definitivamente estos hábitos inapropiados a lo largo de su vida.

Los estudiantes de los grados avanzados de la institución educativa básica primaria Mis Primeras Letras de Aguachica no es ajena a esta problemática, pues se desconocen sus hábitos alimentarios y dado que, en su gran mayoría, son influenciados por su entorno familiar, así como por la composición de meriendas poco saludables, llama particularmente la atención y se convierte en una problemática que bien vale la pena estudiar, más aún cuando no se tiene identificado o visualizado el importante rol que puede cumplir la institución en la educación integral, en la formación de hábitos alimentarios saludables, desde la convivencia misma, hasta en la inclusión de contenidos temáticos de las diferentes asignaturas relacionadas. En este sentido la presente propuesta busca resolver preguntas les como ¿alguna vez se han preguntado como son los hábitos alimentarios de los niños de primaria en grado de tercero, cuarto y quinto? o ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que los padres y cuidadores transmiten a estos niños?, ¿Qué acciones implementan las instituciones educativas para fomentar hábitos alimentarios saludables en sus estudiantes? Son preguntas que con la presente investigación podrán resolverse y que servirán como insumo para la formulación y posible implementación de acciones tendientes a la mejor formación de hábitos alimentarios tanto en los padres como en los niños de los grados superiores de la institución educativa.

Justificación

La presente investigación busca identificar cuales son los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes y padres de familia de la Institución Educativa Mis Primeras Letras, observando diversos factores como el ambiente, las preferencias y el autocuidado de cada persona al interior de su núcleo familiar, con fin de evaluar como son los hábitos de alimentación de este grupo para así brindar recomendaciones nutricionales que ayuden a fomentar y mejorar estos hábitos.

Por tanto, es fundamental apoyar y orientar a los padres o cuidadores para que conozcan, lleven a cabo, transmitan y compartan con sus hijos hábitos alimentarios adecuados y saludables; objetivos que requiere un trabajo desde el seno de la familia a partir de las primeras etapas de la vida Macías, (2012 citado por Muñoz Ortega, D. A et 2018).

Asimismo, es importante el manejo directo de la alimentación sana desde la familia, lo cual ayuda a la disminución de las enfermedades no transmisibles y de igual manera disminuye el gasto hospitalario (Pérez, 2014) al impactar positivamente en el estado de salud y convirtiéndose en factor decisivo en la prevención de enfermedades no transmisibles en la edad adulta. La formación de hábitos alimentarios inicia desde edades muy tempranas, por ello es de gran importancia que, desde el período de ablactación (introducción de alimentos sólidos en los bebés), se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que propician la salud, además de fomentar el establecimiento de horarios o tiempos de alimentación, “... *está demostrado que es más fácil promover adecuados hábitos alimentarios desde la niñez que tratar de modificarlos en la edad adulta*” Arce & Claramunt, (2009 citado por Hidalgo (2012). Sin olvidar que el escenario escolar se convierte en un espacio que permite la promoción de hábitos alimentarios saludables, no solo dentro de los salones de clases, sino también apoyando la teoría con las diversas actividades planeadas y ejecutadas en las diferentes asignaturas del proyecto educativo en las instituciones.

Los hábitos alimentarios son conductas que se van aprendiendo a medida que se crece y que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimentos. La alimentación es una de las bases fundamentales de la salud en los niños de primaria para desarrollar una excelente etapa de crecimiento y desarrollo en ellos. Una buena alimentación desde temprana edad permite reforzar el sistema inmunológico, evitar enfermedades, disfrutar de una buena salud, para así alcanzar un crecimiento y desarrollo de acuerdo a su edad. La Organización de las Naciones Unidas (ONU), refiere que la infancia es el periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo. Este periodo es de crucial importancia, puesto que tiene lugar procesos neurofisiológicos que configuran las conexiones y las funciones del cerebro, las cuales definen en parte importante la naturaleza y la amplitud de las capacidades adultas. Una adecuada dieta que los miembros de una familia deben seguir para llevar una vida saludable son temas de gran importancia, por ello la OMS declara que “llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones” (OMS, 2015).

Por lo anteriormente expuesto, es de vital importancia recordar que los hábitos alimentarios son una herramienta fundamental en el desarrollo y crecimiento de niños y niñas, no solo como elemento de satisfacción de las necesidades básicas de alimentación sino también en la formación de un estilo de vida saludable; convirtiéndose en un factor determinante en la

prevención de enfermedades no transmisibles y asegurando en gran medida el goce de una buena calidad de vida, así como de un óptimo desarrollo físico e intelectual de los seres humanos.

Objetivo General

- Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes que cursan grados superiores de primaria que asisten a la Institución Educativa Mis Primeras Letras, del municipio de Aguachica en el departamento del Cesar.

Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes que cursan grados superiores de primaria, según grupos de alimentos y frecuencia de consumo.
- Describir los factores de riesgo que interfieren en los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Institución.
- Diseñar un programa de merienda saludable para los niños y niñas que se llevara al cabo 2 veces al mes durante el periodo escolar.

Marco Teórico

Aguachica es un pueblo intermedio número 61 por población en Colombia ubicado en el Departamento del Cesar, en la región Caribe colombiana. Es la segunda ciudad en población e importancia del departamento de Cesar después de la capital, Valledupar. Está ubicada al sur del Cesar, sobre la Troncal del Magdalena. Fue fundada oficialmente el 16 de agosto de 1748 por José Lázaro de Rivera y refundada en 1776, debido a una peste que azotó a los pobladores de entonces, por lo que la villa fue trasladada hasta donde actualmente se encuentra. En el sector urbano sobresale el Bosque El Agüil como zona verde de gran biodiversidad que se encuentra en la parte norte de la periferia de la zona urbana; posee más de 70 especies de árboles nativos de la región. Aguachica es un centro migratorio del que se expresa que la confluencia de culturas no ha permitido la consolidación de una cultura local. Esta ciudad consta de 10 instituciones privadas algunas de ellas solo con básica primaria y las otras básica primaria y secundaria.

Dentro de su amplia gastronomía cuenta entre otros con platos típicos como el sancocho trifásico, galápago guisado, pescado frito con patacones, sancocho de gallina, viuda de pescado, chivo al coco, arroz con coco. La población ha incorporado los platos típicos dentro de sus costumbres alimentarias, sin tener en cuenta qué tan saludables con estas preparaciones.

Se presentan a continuación algunos postulados respecto a los hábitos alimentarios en niños, como referente para la presente investigación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2018) “llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales”. Por su parte la Federación Española de la Nutrición (FEN 2014) los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, la Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen.

En Colombia, los resultados reportados en la encuesta nacional de la situación alimentaria (ENSIN, 2015) en cuanto a los hábitos alimentarios, descritos mediante el patrón de frecuencia diaria de consumo de alimentos, determinó que la población colombiana no práctica una alimentación saludable, reflejando el impacto de una transición alimentara que se ha generado en los últimos años.

Valencia Niño de Rivera, A. D., Mata Miranda, C., & Lira García, C. D. (2018) refieren que la alimentación en la educación infantil desempeña una función esencial en su bienestar general y desarrollo físico e intelectual (Galán, 2011). Desde el punto de vista nutricional, los niños tienen la oportunidad de ingerir alimentos tanto para la satisfacción de su necesidad biológica, es decir, en adecuación a sus necesidades, preferencias y disponibilidad de alimentos; pero también por una connotación social, por ejemplo, los niños durante el “recreo” o “descanso” escolar (REC) comparten, adquieren e imitan los hábitos alimentarios de sus compañeros (Anaya y Álvarez, 2018; Fairbrother, Curtis y Goyder, 2016; Salesa,

2005). En este estudio se obtuvo la preferencia personal de los sujetos se perfiló por alimentos con alto contenido calórico, como son: botanas saladas, galletas, pizza, tacos y espagueti, los cuales no se expenden dentro de la escuela. En cuanto a los alimentos no preferidos, estos fueron: lentejas, verduras (e.g., cebolla, nopal, apio, tomate), atún, albóndigas y pescado, los cuales consumen tanto en casa como en el Colegio

En la investigación que lleva por nombre **Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID ciudad Bolívar, Bogotá**, se identificó un bajo consumo diario de frutas (3,6%) y verduras (2,4%) que cumpla con las recomendaciones saludables de (3-5 porciones al día), las leguminosas (12% las consume 2-5 veces por semana), consumo frecuente en la semana de bebidas azucaradas (22,9% 2- 24 5veces por semana). El consumo de snack y comidas rápidas, presentó la mayor tasa porcentual en la frecuencia de 1-3 veces al mes. En cuanto a las carnes, se presenta un consumo irregular (33% las consumen entre 2-5 veces por semana, con mayor predominio de la ingesta de pollo y menor en menudencias, en cuanto a las comidas rápidas y snack, el mayor porcentaje de consumo fue entre 1-3 veces/mes (47%). Herrera, B. & Perez, J (2019) en su investigación que lleva por nombre **Percepción de los consumidores sobre la relación entre la obesidad y el aumento de impuestos a las bebidas azucaradas en Colombia a partir de la reforma tributaria de 2019**, Colombia se ubica entre los mayores consumidores mundiales de bebidas azucaradas; específicamente en el consumo de bebidas carbonatadas, ocupa el décimo lugar mundialmente, con un consumo per cápita, de 66,5 litros (266 botellas individuales de 250 cc) (Ramírez, Fuerte, Martínez & Correa, 2017), citado por Herrera, B. & Perez, J (2019). Estudios realizados en Colombia a niños y adolescentes entre los 9 y los 17 años, demuestran que aproximadamente uno de cada cinco, y siete de cada diez niños y adolescentes pertenecientes al estudio, acusan un patrón de consumo diario (21,4%) y semanal (68,8%) de “bebidas carbonatadas”, respectivamente (Ramírez et al., 2017).

Metodología

Diseño

En este proyecto investigativo se utilizará un diseño de tipo descriptivo de corte transversal, teniendo en cuenta que los datos serán recolectados en un solo momento, en un tiempo único. Para este estudio la variable seleccionada hábitos alimentarios; es decir, estudiar como son los hábitos alimentarios de los niños y niñas. Con base a esto, se desea detallar los hábitos, de los individuos, padres de familia y docentes.

Participantes

Se contará con la población de **85 estudiantes** entre niños y niñas, con un rango de edad entre 7– 11 años de edad, con estrato socioeconómico entre **1 – 5**, ubicados en la ciudad de Aguachica, Cesar. También se contará con la población de 85 madres de familia, con un rango de edad entre 30 – 45 años de edad y con una población de 12 docentes entre rango de edad entre 20 – 60 años de edad.

Instrumentos

Para la elaboración del proyecto investigativo, se efectuará la diligencia de encuestas para los niños, padres de familia y docentes donde se evaluarán los hábitos alimentarios que tienen éstos en su vida cotidiana y como es su balance en las comidas.

Procedimiento

Fase 1

Se realiza el planteamiento del problema el cual es, ¿alguna vez se han preguntado como son los hábitos alimentarios de los niños de primaria en grado de tercero, cuarto y quinto? o ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que utilizan los padres para estos niños?, ¿hacen algo la instituciones para buscar la mejora de los hábitos alimenticio de sus estudiantes?, puesto que éste será la base fundamental para llevar a cabo el estudio.

Fase 2

Se comenzarán con la exploración de información en relación con el contenido en marco internacional, nacional y local, en donde se podrán localizar artículos, investigaciones y libros, que hacen que la investigación sea un tema que ha sido estudiado y analizado por distintos autores.

Fase 3

Después, se elaborará el marco conceptual, el cual tendrá definiciones de la variable a estudiar, información con relación al tema, estudios realizados, estadísticas. Sumado a esto, también se concreta el marco legal, en donde estarán presentes todas las leyes y/o normativas que cubren el proyecto de grado.

Fase 4

Al terminar la búsqueda en la literatura, se procederá a buscar una encuesta aplicativa para llevarlo a la práctica; para ello se contará con la Institución Educativa Mis Primeras Letras; en donde se entregará un consentimiento informado a cada padre de familia previamente diseñado.

Fase 5

Inmediatamente cuando es aprobada la variable, se comenzará con la realización de la metodología, en donde se aclarece que esta investigación será de tipo descriptivo de corte transversal, contará con 85 participantes, sus datos demográficos (sexo, edad, grado de escolaridad, estrato socioeconómico,).

Fase 6

Finalmente, se aplicarán los cuestionarios a los niños y niñas, padres de familia y docentes; seguido a esto, al recolectar el total de las 85 encuestas, se procederá a analizar los resultados obtenidos, para así lograr el objetivo del estudio.

Presupuesto

Rubro	Fuentes		Total
	UniPamplona \$	Externas \$	
Personal	833.000	1.800.000	2.633.000
Equipo de uso propio		2.500.000	2.500.000
Servicios técnicos y tecnológicos		550.000	550.000
Material de difusión y promoción.		130.000	130.000
Mantenimiento de equipos.		90.000	90.000
TOTAL	833.000	5.070.000	5.903.000

Cronograma

ACTIVIDADES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
Revisión de los temas abarcar y realización de propuesta							
Desarrollo del nombre del proyecto de investigación							
Desarrollo del planteamiento del problema, justificación y objetivos							
Avance de la metodología y el presupuesto, verificación de cómo se desarrollará la recolección de los datos							
Presentación del adelanto del proyecto y correcciones establecidas							
Se solicita a la institución una cita para hablar sobre el proyecto y como se ejecutará							
Presentación de las correcciones							
Desarrollo del marco teórico y ajustes de la tabla de contenido							
Aplicación de encuestas a padres, estudiantes y docentes							
Desarrollo del análisis de las encuestas							

Resultados y Discusión

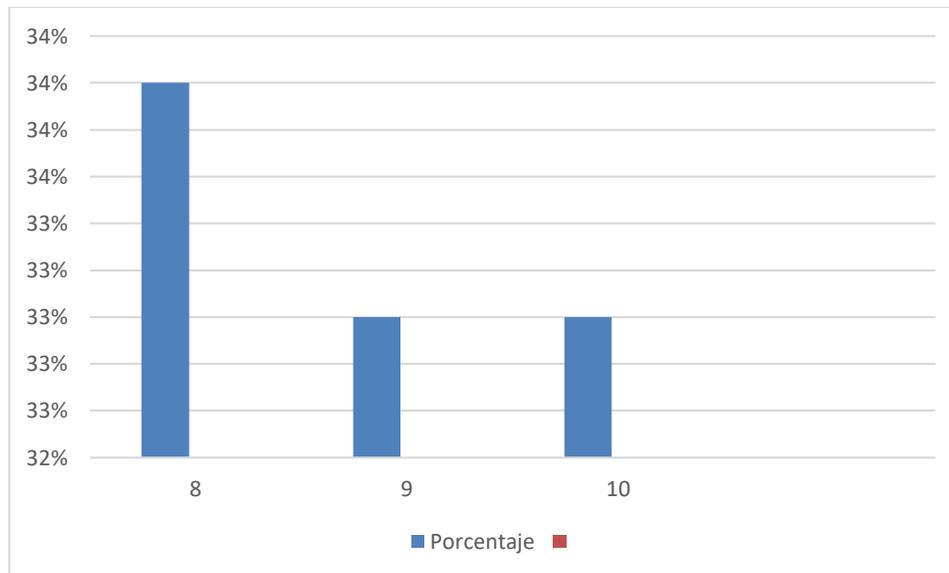
Encuesta sociodemográfica

Variable Edad de los participantes

Tabla 1.
Distribución de participantes según edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
8	29	34%
9	28	33%
10	28	33%
Total	85	100%

Grafica 1. Distribución de participantes según edad

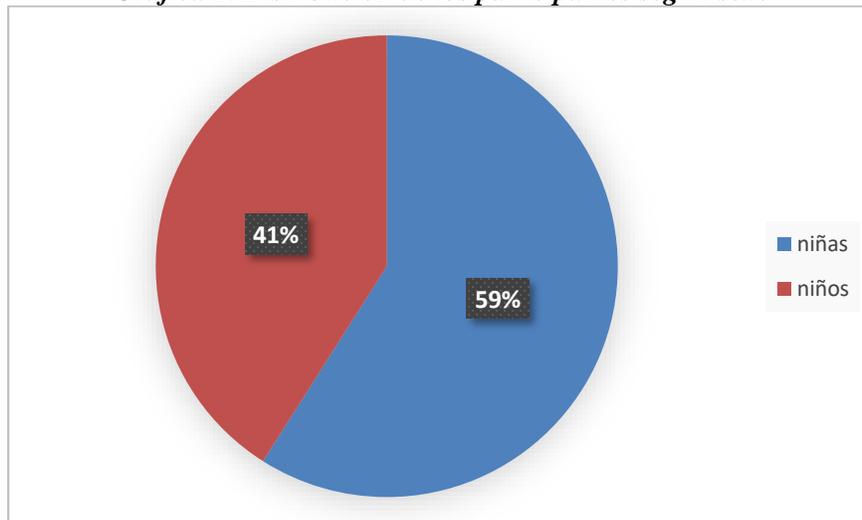


Fuente: Ramirez, Claudia

Se observa que la barra mas alta es la de los niños y niñas de 8 años de edad con un 34% seguido de las edades de 9 y 10 años con un porcentaje de 33 % cada grupo.

Variable 2. Sexo de los participantes**Tabla 2. Distribución de los participantes según sexo**

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Niños	35	41%
Niñas	50	59%
Total	85	100%

Grafica 2. Distribución de los participantes según sexo

Fuente: Ramirez, Claudia

De manera representativa en la grafica circular se observa que el sexo con mayor porcentaje en el presente estudio son las niñas con un 59% y en menor porcentaje se ubican los niños con un 41 %

Variable 3. Hábitos alimentarios en niños y niñas

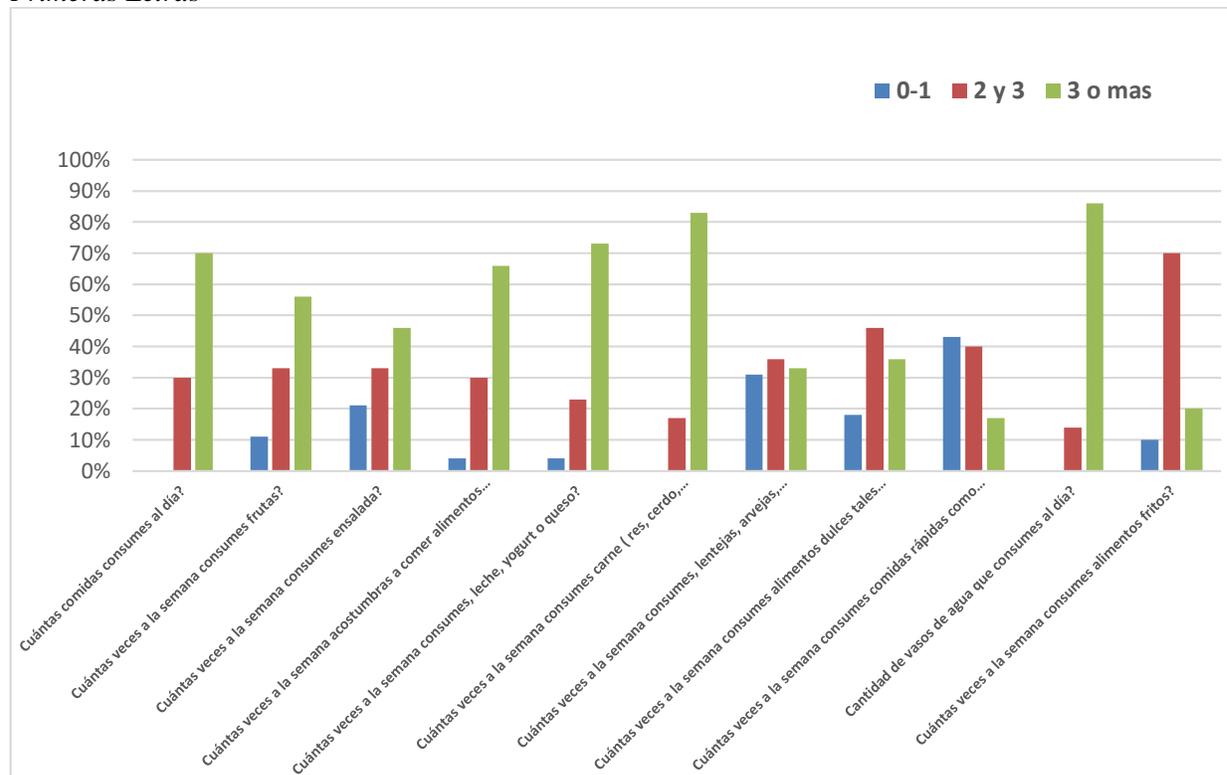
Tabla 3.
Hábitos alimentarios en niños y niñas de grados superiores institución educativa Mis Primeras Letras

	Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre	Si	No	0-1	2 - 3	3 o mas
Cuántas comidas consumes al día?								30%	70%
Cuántas veces a la semana consumes frutas?							11%	33%	56%
Cuántas veces a la semana consumes ensalada?							21%	33%	46%
Cuántas veces a la semana acostumbras a comer alimentos como arroz, pastas, galletas, pan o productos de panadería?							4%	30%	66%
Cuántas veces a la semana consumes, leche, yogurt o queso?							4%	23%	73%
Cuántas veces a la semana consumes carne (res, cerdo, pollo)								17%	83%
Cuántas veces a la semana consumes, lentejas, arvejas, frijoles							31%	36%	33%
Cuántas veces a la semana consumes alimentos dulces tales como, gelatina, helado, mermelada o chocolates							18%	46%	36%
Cuántas veces a la semana consumes comidas rápidas como hamburguesas, perro caliente, pizza y salchipapa							43%	40%	17%
Cantidad de vasos de agua que consumes al día?								14%	86%
Cuántas veces a la semana consumes alimentos fritos?							10%	70%	20%
En condiciones normales acostumbras a desayunar antes de ir al colegio?		26%	8%	66%					
Cuando estudias presencialmente. ¿llevas alimentos de tu casa al colegio?	11%	23%	30%	36%					
En tu colegio venden alimentos que contienen carne y los consumes?	27%	56%	7%	10%					
En tu colegio hay venta de frutas o jugos naturales?					63%	37%			
Si en tu colegio venden frutas o jugos naturales ¿con que frecuencia lo consumes?	24%	50%	13%	13%					
En tu colegio venden leche, kumis , yogurt o bon yurt?					40%	60%			
Consumes en tu colegio leche, kumis , yogurt o bon yurt?	47%	47%	6%						
En tu colegio venden productos elaborados como pan, perro calientes, hamburguesas o pudín?					93%	7%			
¿Acostumbras a consumir alimentos que vendan en la calle?	13%	83%	4%						

Los horarios de comida son los mismos todos los días?	13%	21%	33%	33%					
Has recibido alguna vez información sobre alimentación y nutrición?					56%	44%			
Realizas algún tipo de ejercicio o deporte?	3%	47%	17%	33%					

Fuente: Ramirez, Claudia

GRAFICA 3. Hábitos alimentarios en niños y niñas de grados superiores institución educativa Mis Primeras Letras



Fuente: Ramirez, Claudia

Se puede analizar que en un porcentaje alto de consumo se encuentran los grupos de alimentos de proteína de origen animal con un 83%, seguido de lácteos y sus derivados con un 73%, cereales y tubérculos con un 66%, teniendo en cuenta que el consumo de lácteos y proteína animal es suministrado en casa o llevado en la merienda, también podemos observar que en la institución venden frutas y jugos naturales y que son consumidas por los niños y niñas en un 63%, este gran porcentaje de consumidores de jugos naturales lo acompaña con productos elaborados como pan, perro calientes, hamburguesas o pudin en un 93%, hábitos que no es adecuado pero debemos tener en cuenta que es vendido por una persona ajena a la institución, observamos también que un 83% de los niños y niñas consumen alimentos que venden en la calle basándonos en que estos alimentos algunas veces no cumplan con una higiene adecuada ni método de cocción correctos, se identifica que el 43% de los niños y niñas a veces realizan algún tipo de ejercicio o deporte.

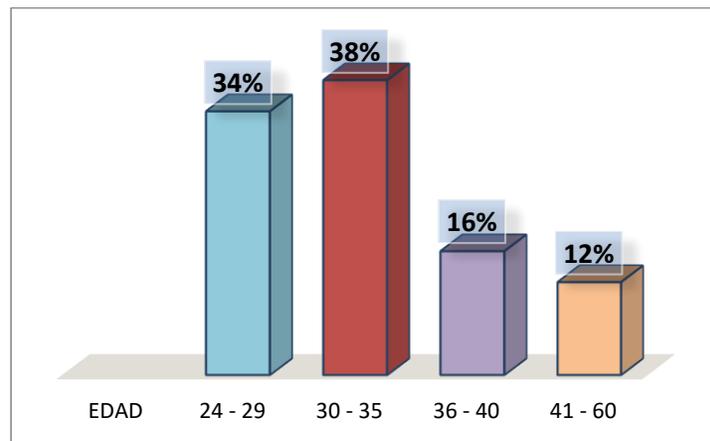
Variable 4. Edad de los padres de familia y docentes participantes.

Tabla 4.
Distribución de los padres de familia y docentes participantes según su edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
24 - 29	29	34%
30 - 35	32	38%
36 - 40	14	16%
41 - 60	10	12%
Total	85	100%

Fuente: Ramirez, Claudia

Grafica 4. Distribución de los padres de familia y docentes participantes según edad



Fuente: Ramirez, Claudia

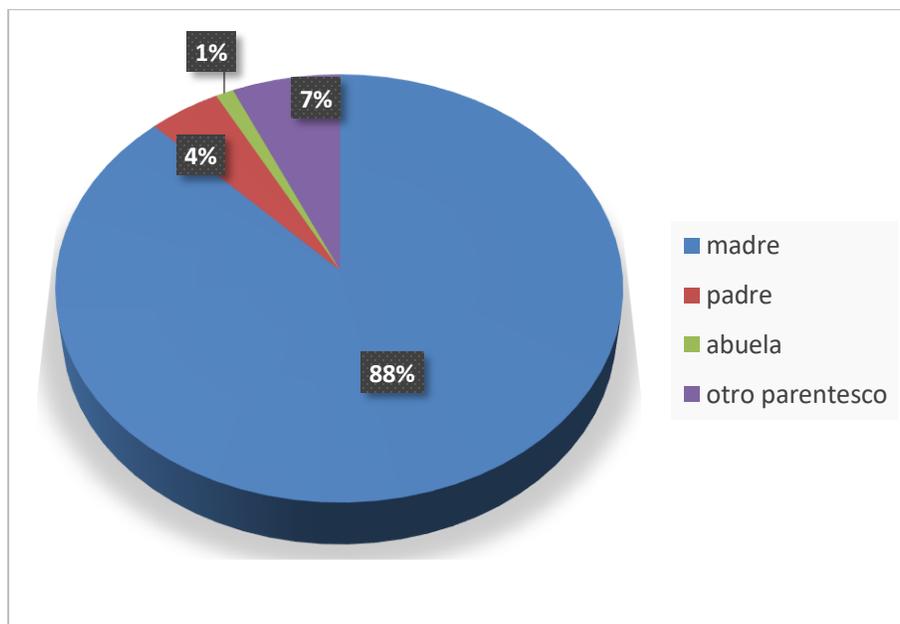
La tabla y la gráfica 4 permiten evidenciar que la edad con más alto porcentaje de los padres de familia y docentes participantes en el presente estudio es el grupo de padres y docentes con edades entre 30 a 35 años con un 38%, seguido del grupo de padres y educadores con edades entre 24 – 29 años con un 34 % , luego el grupo con edades de 36 – 40 con el 16% y por último edades de 41 – 60 años con un 12%.

Variable 5. Parentesco de los adultos con los niños participantes

Tabla 5.
Distribucion de los parentescos de los adultos con los estudiantes participantes.

PARENTESCO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Madre	75	88%
Padre	3	4%
Abuela	1	1%
Otro parentesco	6	7%

Grafica 5. *Distribución de parentesco de los adultos con el estudiante participante*



Fuente: Ramirez, Claudia

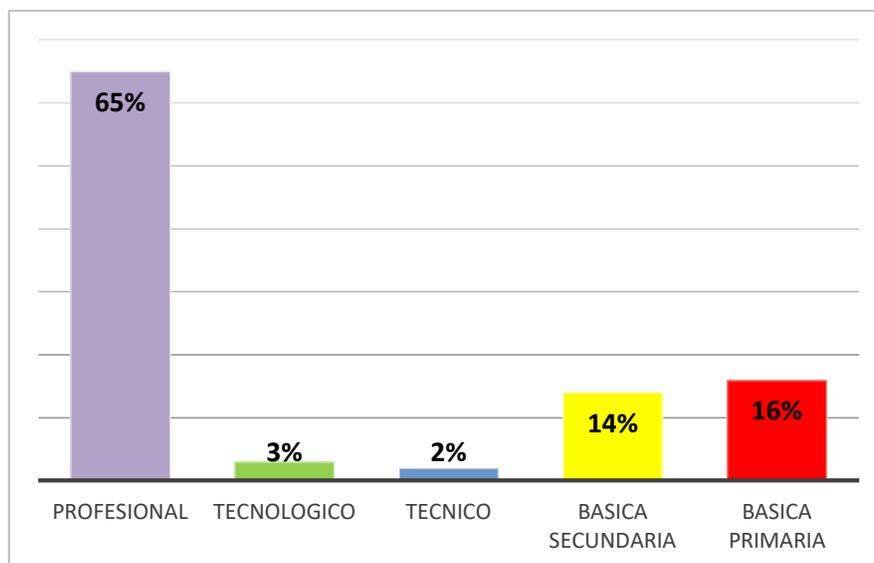
Como podemos observar en la (grafica 4) las madres de familia fueron las que mas participaron en la encuesta con un 88%., seguido del 7% que corresponde a otro parentesco de adultos cuidadores de los niños y niñas participantes, luego se ubica el 4% que refieren ser padres y el 1% que corresponde a abuelas.

Variable 6. Parentesco de los adultos con los niños participantes

Tabla 6.
Distribucion del parentesco de los adultos con los niños y niñas participantes.

Nivel educativo	Frecuencia	Porcentaje
Profesional	55	65%
Tecnologico	2	3%
Tecnico	2	3%
Basica secundaria	12	14%
Basica primaria	14	16%

Grafica 6. *Distribución del Nivel educativos de padres de familia y docentes.*



Fuente: Ramirez, Claudia

Se observa que el nivel educativo de los padres de familia y docentes de la institucion es profesional con un 65%, luego se ubican los padres de familia y docentes con basica primaria con el 16% , luego se aprecia el grupo que refiere básica primaria con el 14%, luego tecnólogos con el 3% y técnicos con el 2%.

Variable 7. Encuesta para determinar hábitos alimentarios en padres de familia y docentes.

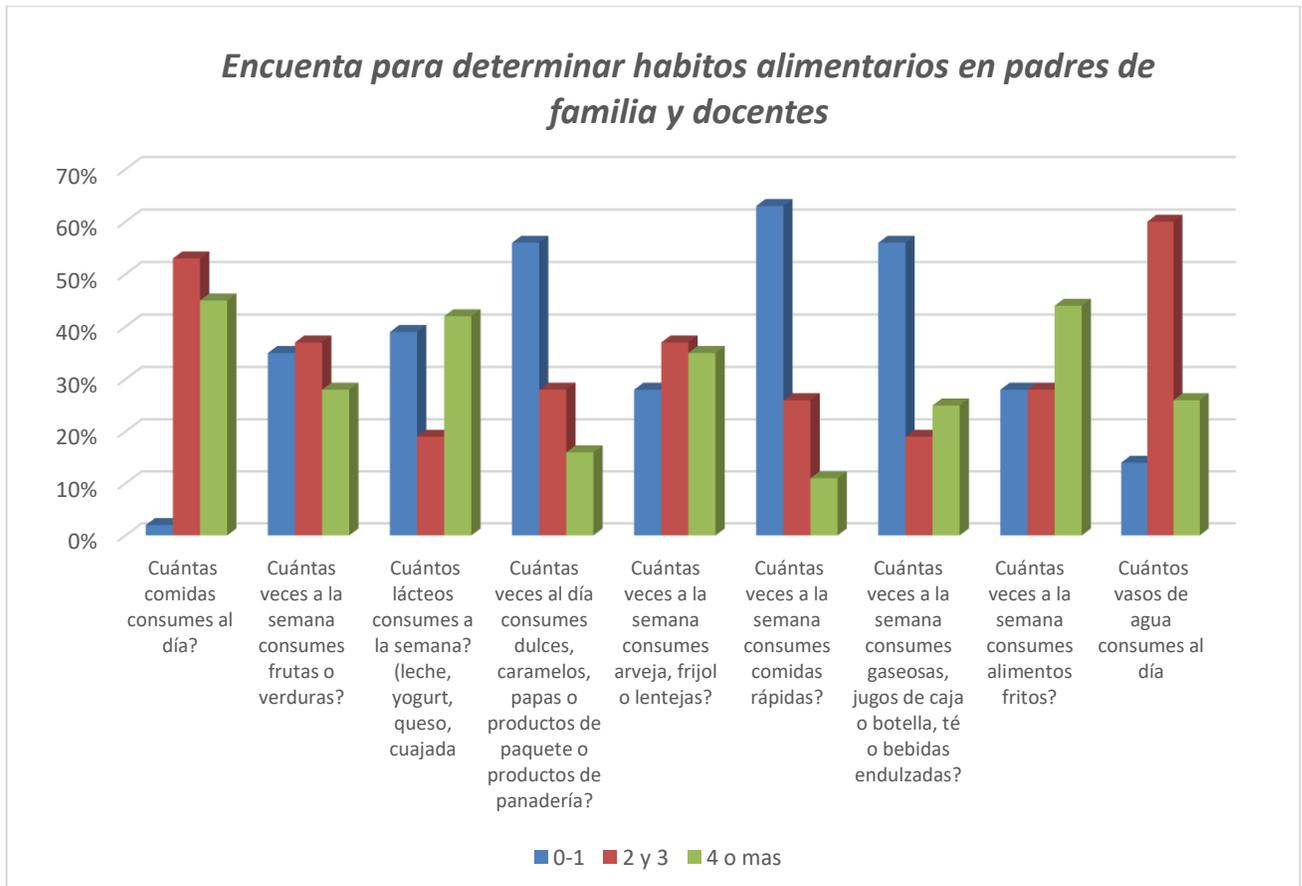
Tabla 7.
Encuesta para determinar hábitos alimentarios en padres de familia y docentes

	Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre	Si	No	0-1	2 y 3	4 o mas
Crees que tu alimentación es saludable		42%			37%	21%			
Consumes alimentos entre comidas		30%			60%	10%			
Sigues algún tipo de dieta		10%			18%	72%			
Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?		19%			32%	49%			
Comes despacio?	10%	42%	30%	18%					
Consumes tus alimentos sentado?		10%	20%	70%					
Cuántas comidas consumes al día?							2%	53%	45%
Cuántas veces a la semana consumes frutas o verduras?							35%	37%	28%
Cuántos lácteos consumes a la semana? (leche, yogurt, queso, cuajada)							39%	19%	42%
Cuántas veces al día consumes dulces, caramelos, papas o productos de paquete o productos de panadería?							56%	28%	16%
Cuántas veces a la semana consumes arveja, frijol o lentejas?							28%	37%	35%
Cuántas veces a la semana consumes comidas rápidas?							63%	26%	11%
Cuántas veces a la semana consumes gaseosas, jugos de caja o botella, té o bebidas endulzadas?							56%	19%	25%
Cuántas veces a la semana consumes alimentos fritos?							28%	28%	44%
Cuántos vasos de agua consumes al día							14%	60%	26%

Fuente: Ramirez, Claudia

Grafica 7.

Encuesta para determinar habitos alimentarios en padres de familia y docentes de los grados superiores del centro educativo mis primeras letras.



En la encuesta realizada a los padres de familia y docentes de la institución analizamos que el 42% cree que su alimentación es saludable lo cual esto interfiere mucho en la alimentación de los niños y niñas. Observando los porcentajes del consumo de frutas y verduras son equitativos entre el 28% y 37% consumo este grupo de alimentos 1 o 4 veces a la semana, se observa también que el consumo de comidas rápidas gaseosas, jugos de caja, dulces, caramelos, productos de paquete o productos de panadería se encuentran entre el 56% y el 63% que consumen estos grupos 1 vez a la semana.

Conclusiones

En el estudio los estudiantes participantes se encontraron entre las edades de 8 y 10 años de edad y con mayor participación son las niñas; con respecto a los padres de familia y docentes con mayor porcentaje entre 24 y 35 años de edad y con mayor participación las madres de familia.

En nivel educativo de los padres de familia y docentes los profesionales fueron el grupo con mayor participación y con un menor porcentaje los técnicos y tecnológicos. A pesar que el nivel educativo de los padres de familia y docentes es profesional, los niños y niñas de la institución no reciben orientación acerca de cuáles son los buenos hábitos de una alimentación saludable de la cual deben gozar, así como tampoco tiene claridad respecto a cuáles son los alimentos saludables.

Los padres de familia y docentes manifestaron en la encuesta que su alimentación es saludable teniendo en cuenta que el consumo de frutas y verduras es diario y que el consumo de comidas rápidas, bebidas gaseosas, jugos de caja, dulces, caramelos, productos de paquete o productos de panadería es de 1 vez a la semana.

En el estudio los niños y niñas participantes resaltaron que consumen con mayor frecuencia los grupos de alimentos fuentes de proteínas de origen animal como lácteos y derivados, así mismo fuentes de carbohidratos como cereales y tubérculos, los cuales son consumidos en casa o llevados en la lonchera para ser consumidos en la institución.

Se requiere que la institución promueva hábitos alimentarios y comportamientos que favorezcan la salud de los niños y niñas para así poder prevenir el sobrepeso, la obesidad, en la niñez y el posible desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta.

Referencias Bibliográficas

Dudley, D.A., Cotton, W.G., & Peralta, L.R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 12, 28.

África, R., de las Américas, R., de Asia Sudoriental, R., & de Europa, R. Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

García M, Pardío J, Arroyo P, Fernández V. *Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios*. *Estud Cult Contemp* 2008; 14: 9-46. 18.

Guerrero N, Campos O. I, Luengo J. *Estudios sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante*. Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU), España, 2005.

Hidalgo, K. (2012). Hábitos alimentarios saludables. *Campus virtual del Ministerio de Educación Pública*. Recuperado de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.

Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. & Dishman, R. K. (2003). *Physical activity for health and fitness. Champaign: Human Kinetics*.

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

Moreno J. M, Galiano M. J. *La comida en familia: algo más que comer juntos*. *Acta Pediatr Española* 2006; 64: 554-8. 17.

Muñoz, A., & Fernández, N., & Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos alimenticios de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1(1), 87 -104.

Muñoz, M. (2015). Alimentación sana según la OMS. *Nutrición, F. E. (2014). Hábitos alimentarios| FEN. Recuperado el, 26.*

Rojas Infante, D. M. (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID ciudad bolívar, Bogotá.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (FAO). La importancia de una mejor disponibilidad de alimentos en el hogar.2016. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/V5290S/v5290s03.htm>

Organización de las Naciones Unidas (ONU). Para la alimentación y la agricultura; guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición; [Internet] 2010. [citado el 25 de Mar. del 2017] 81-98 p. Disponible: <http://www.fao.org/3/a-am283s/am283s01.pdf>

Valencia Niño de Rivera, A. D., Mata Miranda, C., & Lira García, C. D. (2018). Preferencias alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(2), 250-263.