

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO QUINTO DEL  
COLEGIO MUNICIPAL MARÍA CONCEPCIÓN LOPERENA DE LA CIUDAD DE  
CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

THANYA PAOLA GARCIA SERRANO

TUTOR

JOSE ANTONIO CEGARRA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION- PREGRADO

LINEA DE INVESTIGACION:

SAN JOSE DE CUCUTA

## **RESUMEN**

El desarrollo humano de una persona no solo radica en los aspectos cognitivos y del mismo modo las relaciones inter e intrapersonales de un sujeto, sino que también, es un proceso en el cual se ven involucrados los aspectos alimenticios del ser humano, en este caso de los niños y niñas, ya que si ellos desean obtener buenos resultados y sobresalir en las clases se debe llevar una alimentación balanceada, de lo contrario habrán afectaciones en la memoria a corto plazo que tienen consecuencias cognitivas. Por consiguiente es prudente analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado quinto del colegio Municipal María Concepción Loperena, de la ciudad de Cúcuta. Es un trabajo de investigación que cuenta con una visión de trasfondo de enfoque cuantitativo con una metodología de diseño de caso no experimental. Evidenciando la influencia de la alimentación con el rendimiento escolar, por lo tanto la importancia que tienen los buenos hábitos alimenticios en los niños.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, Alimentos naturales, Alimentos procesados, Nutrición, Alimentación

## **ABSTRACT**

The human development of a person not only lies in the cognitive aspects and in the same way the inter and intrapersonal relationships of a subject, but also, it is a process in which the alimentary aspects of the human being are involved, in this case children, since if they wish to obtain good results and excel in the classes, they must take a balanced diet, otherwise there will be short-term memory impairments that have cognitive consequences. Therefore, it is prudent to analyze the eating habits of the fifth grade students of the María Concepción Loperena Municipal School, in the city of Cúcuta. It is a research work that has a background view of a quantitative

approach with a non-experimental case design methodology. Evidencing the influence of diet with school performance, therefore the importance of good eating habits in children.

Key words: Food habits, Natural foods, Processed foods, Nutrition, Food

*Dedicatoria*

*Dedicó este gran triunfo de mi vida primero que todo a Díos y la Santísima Virgen María que son el apoyo y la fortaleza que me impulsan cada día para salir adelante.*

*También dedico este triunfo a mi madre mi angel que desde él cielo siempre me cuida y estoy segura de lo orgullosa que debe estar de Haber hecho una mujer de bien. De igual forma a mi abuela Marlene, A mi esposo franklin y a mi hijo JUAN CAMILO que son mi compañía y motor para crecer cada día más profesional y humanamente. Gracias por el apoyo y por estar siempre cuando e necesitado de ustedes que son mi familia, espero se sientan orgullosos de mi y sigan creyendo en mi. Les entregó este gran logro y los amo mucho.*

**TABLA DE CONTENIDO**

INTRODUCCION .....	0
Capítulo I.....	2
Planteamiento del problema.....	2
Formulación del problema .....	5
Objetivos .....	5
Capitulo II MARCO TEORICO .....	5
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	5
REFERENTES TEORICAS .....	9
MARCO CONCEPTUAL.....	16
Alimentación .....	16
Lípidos o grasas.....	17
Carbohidratos .....	17
Vitaminas .....	18
BASES LEGALES.....	18
La Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente .....	18
Resolución 39/85, ONU (1985). Numeral 3. ....	19
Constitución Política de Colombia de 1991, artículo 78.....	19
CAPITULO III MARCO METODOLOGICO .....	19
Naturaleza de la investigación .....	19

Población y muestra .....	22
CAPITULO IV .....	23
ANALISIS DE DATOS .....	23
CONCLUSIONES .....	39
BIBLIOGRAFÍA .....	40

## INTRODUCCION

Adoptar una alimentación saludable durante la infancia es de los elementos más importantes para desarrollar a un adecuado crecimiento en los niños y niñas, manteniendo estos hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, además de una desnutrición crónica que conlleva al retardo del crecimiento y la anemia, entre otras causas; por consiguiente es en esta etapa de la vida cuando se aprenden los hábitos y las costumbres que predominarán a lo largo de la vida de allí viene la importancia de que adquirirlos ya que si un niño está bien alimentado tendrá más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física, por lo tanto, la alimentación siempre debe ser suficiente, equilibrada y variada para que siempre se dé el aporte energético adecuado; igualmente debe ser equilibrada, para evitar excesos o carencias y siempre se dé un reparto de nutrientes necesarios.

Como investigadora decidí abordar este tema, porque es importante preocuparse por la alimentación que llevan los estudiantes, ya que esto influye en el desarrollo del aprendizaje, dando como resultado un buen rendimiento académico, además de que se potencializa el desarrollo humano, cognitivo, social, entre otros; por esta razón el presente proyecto de investigación como requisito para obtener el título de Licenciada en Pedagogía Infantil, se proyecta con un carácter cuantitativo basado en una metodología de diseño no experimental. Con el fin de realizar una fundamentación de la teoría aplicada, se ejecutó a los informantes clave una encuesta, siendo estos, los estudiantes del grado quinto dos escogidos durante el proceso investigativo.

Cabe destacar que el trabajo se organizó de la siguiente manera, en el capítulo I el lector encontrará el planteamiento del problema además la pregunta de investigación creada a partir del

## 1. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

interés por conocer la alimentación llevada por los estudiantes y que mejoras se le pueden aplicar esta. También encontrará el objetivo principal el cual se busca analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado quinto del colegio Municipal María Concepción Loperena, de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. Para finalizar este capítulo se evidencia la justificación, la cual expone la necesidad de indagar acerca de los tipos de alimentación que poseen los niños, además de identificar el tipo de tipo de alimentos que consumen según la pirámide alimenticia. Seguidamente el capítulo II se desarrolló el marco teórico en donde se dio a conocer los referentes conceptuales de una buena alimentación, incluyendo en ella la tipología de los alimentos, enmarcada en la pirámide alimenticia, la cual es orientadora del proceso de investigación teniendo como fin ampliar los conocimientos acerca de la problemática. Así mismo, encontrará antecedentes que se relacionan con investigaciones previamente realizadas, contextualizadas a la problemática en cuestión.

En el capítulo III se referencia la metodología aplicada, de igual manera, la población seleccionada a la cual se le aplicó una encuesta siendo este, el instrumento estimado para el desarrollo de la investigación. Asimismo, el capítulo IV se enfoca en los resultados y el análisis del instrumento mencionado. Los datos obtenidos al realizar la encuesta a los estudiantes que permitieron realizar una interpretación a cada uno de los aspectos más significativos que tienen en común sobre su alimentación, lo cual, lleva a fortalecer la comprensión de la problemática abordada; para finalizar en el capítulo V, donde se presentan las conclusiones del proceso investigativo.

2. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

## Capítulo I

### Planteamiento del problema

Los buenos hábitos alimenticios de los niños y niñas es de suma importancia dado que durante las edades de 0 a 8 años de edad pues es cuando se empiezan a crear los hábitos alimenticios. Si durante los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil puesto que después obtendrán una alimentación balanceada adecuada y evolutiva de los infantes. Una de las etapas del desarrollo evolutivo de los niños y niñas que se destaca para la aplicación del presente proyecto de investigación es la dada desde los 9 a 11 años, ya que en este lapso de tiempo se dan una serie de cambios físicos, fisiológicos, psicomotores y sociales que requieren una integración de calidad, debido a que se encuentran en la entrada hacia la pubertad, para lo anterior es fundamental que la familia, la comunidad y los centros de educación inicial en sus etapas de maternal y preescolar, tengan en cuenta los hábitos alimenticios de los niños y niñas en la casa, en el Jardín, la escuela y cuando se come fuera de la casa, por consecuencia se ha evidenciado actualmente que las familias no están implementando un buen hábito alimenticio en sus hijos.

Para Roció Sánchez, (2014) los estilos de vida son sumamente importantes para reducir la carga de enfermedad. “Si comemos la cantidad y los tipos de alimentos que debemos y hacemos el ejercicio adecuado, reduciremos hasta en un 40% el riesgo de carga de enfermedades”(pág.XX), afirmó la especialista. Por ello es conveniente rectificar la falsa creencia que unos kilos de más es signo de buena salud porque detrás del sobrepeso puede haber una mala alimentación. Y también hay que mencionar las diferencias entre las pautas de alimentación para bebés, niños o adolescentes. Durante los seis primeros meses de vida, la leche

### 3. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

materna es el alimento ideal para el bebé ya que le aporta las cantidades suficientes de todos los nutrientes necesarios, lo que también le ayudará a evitar el sobrepeso.

Para Salas, García, Sánchez, María, Alonso (2005) consideran que: “La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital” Lo expresado anteriormente por los autores, hace evidenciar que la alimentación durante la historia es un referente de las civilizaciones, mostrando que desde el hombre primitivo que tenía que cazar y guardar ese alimento debajo de la tierra para conservarlo, hasta nuestros días que la alimentación se ha constituido en comidas rápidas, por la falta de tiempo o peor aún por desconocimiento de su importancia.

Es preciso conocer para esta investigación, el reporte realizado por el periódico El Tiempo , donde determinan que en el país “Al saber que el sobrepeso es un riesgo para las enfermedades no transmisibles, que son la primera causa de muerte en Colombia, los investigadores lanzaron una alerta al encontrar una prevalencia de sobrepeso (índice de masa corporal, IMC, igual o superior a 25) entre los adultos del 37,7 por ciento y la obesidad (IMC igual o superior a 30) que está presente en uno de cada cinco miembros de este grupo (18,7 por ciento). Sumados serían

4. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

56,4 por ciento, que representan un incremento de 5,2 puntos respecto al 2010. “Las responsabilidades de la adultez afectan la alimentación, dedicándole poco tiempo, consumiendo más alimentos procesados y menos comidas preparadas. La oferta de alimentos procesados, frituras y dulces, así como una vida sedentaria, propician el desarrollo de obesidad muchas veces asociada a deficiencias nutricionales””

Del mismo modo los datos dado por la ENSIN 2005, “demostró adicionalmente, que la dieta de la población colombiana se caracterizaba por un consumo excesivo de calorías, bajo consumo de fuentes proteicas, de frutas, y de algunos micronutrientes como el calcio. El nivel de actividad física de la población fue menor al mínimo recomendado para conservar la salud, predominando el sedentarismo que aumenta el riesgo de desarrollar sobrepeso; en la población de 13 a 17 años solo el 26,0% cumplían con el mínimo de actividad física y en la población de 18 a 64 años el 20,1%. Igualmente, se demostró que el 40,8% de los hogares colombianos estaban en inseguridad alimentaria y de estos el 14,8% se encontraron en el rango de inseguridad moderada y severa.”

Todos estos datos son puestos en consideración al momento de realizar la presente investigación, debido a que muestran que la mayoría de la población colombiana presentan una mala alimentación desencadenando problemas en la salud de cada uno de los ciudadanos, así que, como investigadora se pone en duda si esto desencadena en algunos estudiantes que presentan mala alimentación, un bajo rendimiento académico en cada una de las asignaturas dadas, buscando evidenciar, las causas por las cuales esta problemática sucede y a su vez buscar o dar posibles soluciones para cada uno de los estudiantes de la institución educativa María Concepción Loperena Municipal, en el grado quinto, que potencialmente presenten la problemática.

5. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

### **Formulación del problema**

¿Cómo son los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado quinto del colegio Municipal María Concepción Loperena de la Ciudad de Cúcuta, Norte de Santander?

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado quinto del colegio Municipal María Concepción Loperena, de la Ciudad de Cúcuta, Norte de Santander

#### **Objetivos Específicos**

1. Identificar el tipo de alimentos (naturales frutas verduras carnes hortalizas legumbres; industriales refinados azúcar blanca, pasta, arroz, harinas; enlatados, charcutería) consumidos en cada comida en los estudiantes del quinto de primaria
2. Determinar la proporción de los alimentos consumidos en cada comida en los estudiantes del quinto de primaria
3. Caracterizar el consumo de productos procesados en la escuela en la jornada escolar

## **Capítulo II MARCO TEORICO**

### **ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Para esta investigación se recopiló información de otros autores que representan artículos, tesis y demás, que anteceden el tema a tratar, para ello se accedió a buscadores electrónicos

6. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

como fuente de información primaria que fortalecieran y aportaran en gran medida a la presente investigación.

### **Antecedentes Internacionales**

En España, (Lozano) (2015) realizó un trabajo de fin de grado, titulado “Proyecto educativo para potenciar la alimentación sana en alumnos de Educación Infantil (PEPAS) teniendo como objetivo principal mejorar la salud de los alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil a través de una alimentación sana. Para ello, en primer lugar, realizaron un estudio teórico de la situación en ese momento de la alimentación infantil y de las características con las que debe contar una dieta sana, variada y equilibrada. Posteriormente, diseñaron un proyecto Educativo que ayude tanto a los alumnos como a sus familias comprendiendo los beneficios de una alimentación sana en la infancia y sus implicaciones en la salud del futuro. Además, se pretende conseguir que estos conocimientos se pongan en práctica para crear verdaderos hábitos saludables en la alimentación de los niños.

Basándose en lo enmarcado, en dicho antecedente, como autora se considera que esta investigación resulta favorable para el proceso investigativo puesto que da a comprender y aceptar la importancia de la alimentación sana en los niños y niñas, pues su presentación más cercana para la comunidad de estudio se centra en categorizar el termino como posible solución para el rendimiento académico de los estudiantes afectados, debido a que depende de un trabajo comunitario en el cual todos los que lo conforman se benefician si se logra superar cada una de las dificultades que causan un bajo rendimiento académico.

Seguidamente se encuentra en España, el proyecto de grado desarrollado por María Teresa Montero (2008) titulado “Proyecto de hábitos de vida saludable en educación primaria” abordando como metodología Investigación Acción, donde su objetivo es conseguir la creación

7. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación en la salud. Para su desarrollo utilizo actividades sencillas e integradoras, favoreciendo hábitos saludables pretendiendo concientizar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Dicho aporte es de vital importancia dado que ayuda a deducir, que en la actualidad, es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres y cereales, sean sustituidas por comidas rápidas y/o de paquete lo que provoca problemas en la salud. Por ello es importante que desde la escuela se pretenda dar respuesta a los malos hábitos alimenticios que se están creando en la sociedad actual, demostrando que estas problemáticas pueden desencadenar en los estudiantes, bajo rendimiento académico generando consecuencias tales como la pérdida del año lectivo escolar.

### **Antecedentes Nacionales**

En el ámbito nacional, en la ciudad de Bogotá, Rojas (2011) realizó un proyecto de investigación como requisito para optar al título de nutricionista dietista, titulado “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” teniendo como propósito identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre el los hábitos alimentarios, estado nutricional, y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, Bogotá. Desarrollándose en el tipo analítico de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 86 niños, bajo consentimiento informado de los padres. Realizando valoración nutricional por IMC, evaluando la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un cuestionario a los niños, y

8. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. Los resultados mostraron que el 17,4% de los niños presentaba sobrepeso y para (T/E) 29% en riesgo de retraso del crecimiento. El nivel de actividad física evaluado con el cuestionario IPAQ determinó que 88,4% de los niños son irregularmente activos, (realizan actividad física menos de 4 veces por semana y < 60 min), y el 64% dedica <2horas/día a ver tv. El bajo consumo de frutas se encontró asociado con un estado nutricional inadecuado, sin embargo no se asoció con el consumo de otros alimentos, tampoco se encontró asociación entre el estado nutricional y el tiempo dedicado a ver tv, ni entre el estado nutricional con la percepción de alimentación saludable.

Dada dicha información por la autora, se deduce que el antecedente es relevante para la investigación, puesto que evidencia datos importantes en la composición de una buena alimentación de los niños y niñas, a su vez, con los instrumentos utilizados muestra datos que dan una clara preocupación con el bajo consumo de frutas y verduras no solo de los infantes, sino, también de sus padres de familia, puesto que es importante que todos se alimenten de la mejor manera, para que así el desarrollo de las diferentes actividades cotidianas de la sociedad.

Del mismo modo, un segundo antecedente en la ciudad de Bogotá Elena Cuevas (2010) expuso su proyecto “Propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa vidas móviles”, donde su propósito era mejorar las condiciones de vida de las personas afectadas por el desplazamiento forzado, contribuyendo en el mejoramiento de la situación de inseguridad alimentaria y nutricional a través de actividades basadas en la metodología acción.

Mediante este antecedente, se muestra la tendencia al sobrepeso tanto en niños como adultos, hábitos de vida inadecuados o inequidad en la distribución del dinero para la compra de alimentos nutritivos, así como las malas prácticas higiénicas, muestran la situación de

9. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

inseguridad alimentaria y nutritiva en la que se encuentra la población. Este proyecto es de suma importancia ya que ayudó al desarrollo de capacidades en quienes se aplicó, para utilizar mejor los alimentos y recursos disponibles satisfaciendo sus necesidades nutricionales.

### **Antecedentes Locales**

En Bochalema Agustín Vásquez, Justin Vera, Juan Ordoñez, Andrey Mendoza y Sareen Malagón (2015), elaboraron su proyecto “Fortalecimiento de hábitos saludables y educación ambiental”, su método fue investigación acción participativa, las razones que motivaron la propuesta, fue la de innovar y crear conciencia desde edades muy cortas para obtener una vida saludable en el desarrollo de estos mismos.

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante la etapa escolar; en conjunto con los padres, la escuela juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos de vida saludable a través de la promoción y educación para la salud.

## **REFERENTES TEORICAS**

### **Hábitos alimenticios**

Para García (2005) “Los hábitos alimentarios se relacionan en forma estrecha con aspectos emocionales, así como otras variables propias de la cultura, el lugar y el momento histórico de los sujetos, el ingreso económico, la identidad étnica, el lugar de la residencia, las creencias sobre la salud, las creencias religiosas, las características fisiológicas y la formación del hogar familiar; lo cual determina, por lo general, la singularidad de los mismos.” El aporte dado por este autor es prudente para la investigación debido a que demuestra que los hábitos alimentarios que poseen las personas depende primordialmente del entorno donde se encuentran, así que es

10. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

prudente revisar en qué estado nutricional se encuentran los niños de la institución educativa y determinar qué tan verídico puede ser esta definición.

A su vez Fuentes (2000) define “hábito al modo especial de conducirse o proceder, este se puede adquirir por repetición de actos semejantes o iguales que tienen un origen en tendencias instintivas. También se puede considerar como la facilidad que se adquiere al paso del tiempo y con una constante práctica en una misma actividad o ejercicio.” Análogamente la FEN “Fundación Española de la Nutrición” (2014) los define como “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.” Con relación a estos aportes es de vital importancia destacar que el origen de unos buenos hábitos alimenticios se dan en el lugar inicial, que es el hogar ya que es importante que las comidas produzcan infinidad de beneficios que esperar recibir el cuerpo humano, esto no solo se liga a la función de preparar bien los alimentos o elegirlos adecuadamente, sino darle una alta significación al tiempo, espacio y gusto de disfrutar las comidas de cada día.

En otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que: “Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.” En consideración a este planteamiento se puede afirmar que, en la infancia el aprendizaje de los hábitos alimenticios saludables, forja en ellos las costumbres que predominarán a lo largo de su vida, es por esto que es tan importante, el inicio de estas en las primeras etapas de la vida, ya que, un niño que se encuentra bien alimentado, tendrá mucha más energía para el desarrollo de las actividades cotidianas. Del mismo modo, al niño se

11. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

le debe ofrecer una amplia variedad de alimentos que logren ser de su agrado, basándose en que conformen una dieta variada de todos los grupos de alimentos; asumiendo que llevaran al niño a alcanzar el potencial del crecimiento y desarrollo.

### **Alimentación equilibrada**

Según el blog, Elige Estar Bien Contigo (2019) una alimentación equilibrada se refiere a que “cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.”

En referencia a lo destacado en la anterior definición se afirma como investigadora que desarrollar en los niños una dieta equilibrada y variada aporta todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, a su vez ayuda a que en los niños se prevenga diversidad de enfermedades que llegan a afectar su bienestar; aportando a que la calidad de vida mejore.

### **Alimentación higiénica**

Igualmente el anterior blog, Estar bien Contigo (2019) adiciona que la alimentación higiénica es fundamental “para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.”

### **Alimentación suficiente**

De manera análoga en el blog Estar Bien Contigo (2019) se habla de la alimentación suficiente es en “relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.”

12. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

### **Salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como: "un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad" Este término dado, desencadena que la salud en los niños incluya un bienestar tanto físico, como mental y a su vez social, pero en contrariedad los padres de familia solo conocen aspectos básicos, como darles alimentos saludables, asegurarse que duerman las horas necesarias y a su vez se ejerciten lo suficiente; de manera análoga tiene vital trascendencia que los niños obtengan de un médico chequeos generales que se vinculen al correcto desarrollo del mismo con la finalidad de prevenir o detectar problemas. Adicionalmente el aporte dado por Alma Ata (1978) que define: "La salud, estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental, y el logro del grado más alto posible de salud, es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de la salud." Este aporte dado por el autor, demuestra que la salud no solo se relaciona con la vitalidad física, por ende se motiva a abarcar del mismo modo el aspecto psicológico junto con las emociones, esto se logra desarrollar conservando o adquiriendo una actitud positiva ante la vida, igualmente entablando relaciones que sean totalmente sanas para el ser humano, a su vez limitándose a poseer situaciones de alto estrés, por ello en definitiva es vital propiciar el optimismo y no perder el punto de enfoque.

### **Nutrición**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) "La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de

13. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

la buena salud.” Para sintetizar el aporte dado por el autor, se resalta que llevar una buena nutrición conlleva tener una alimentación equilibrada, la cual proporcione armonía energética y nutricional, combinando alimentos de todas las categorías en justa medida.

Para Fernández (2003) “La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes) que han de cumplir tres fines básicos: - Suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, - Proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales, - Suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo.” De este aporte se sintetiza que para lograr una buena nutrición es necesario que el ser humano ingiera alimentos de los tres grupos alimenticios tal cual, se indica en la pirámide de los alimentos, ya que allí se destacan los seis tipos de nutrientes que el cuerpo necesita para una óptima nutrición, los cuales son: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua; estos acompañados de hábitos saludables como la práctica de actividad física, hacen una dupla para una buena salud y el óptimo desarrollo físico y mental.

### **Alimentos no procesados**

Para Monteiro y Cannon (2012) “Los alimentos no procesados, también conocidos como alimentos frescos o naturales, se definen aquí como partes de plantas (semillas, hojas, raíces, frutas) o animales (músculos, vísceras, leche, sangre) y también hongos y algas, poco después de ser cosechados, despostados o extraídos, o después de haber sido tomados de la naturaleza. La mayoría de los alimentos no procesados tiene dos limitaciones importantes. Primero, son altamente perecibles y no se pueden guardar por mucho tiempo. Segundo, demandan varios procedimientos culinarios (como limpieza, remoción de partes no comestibles, sazónamiento y

14. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

cocción) para que sean digeribles, sanos y agradables al paladar. Estas limitaciones son las razones principales para el desarrollo de numerosas técnicas de procesamiento de alimentos.”

Basándose en el aporte dado por los anteriores autores se realiza un análisis de la importancia del consumo de este tipo de alimentos, ya que por diversas razones, tales como, que son más saludables debido a que están libres de cualquier residuo tóxico que pueda ser procedente de químicos, pesticidas, fertilizantes o aditivos sintéticos; por lo tanto, protege la salud de quien lo consume; a su vez son más nutritivos, a causa de que contienen mayores proporciones de vitaminas, proteínas, antioxidantes, azúcares naturales y minerales que los productos convencionales o procesados, en consecuencia a esto, dichos alimentos tienen mejor sabor, color y aroma, ya que los métodos utilizados en su producción son naturales y por lo tanto no alteran la calidad nutricional, además de que, la principal característica de estos alimentos orgánicos es que los ingredientes utilizados para su elaboración no han tenido contacto con químicos, ni son artificiales llevando a fortalecer el sistema inmunológico, así mismo evitar enfermedades, tener un correcto funcionamiento del sistema digestivo, y mejorar la calidad del sueño.

### **Alimentos procesados**

Análogamente Monteiro y Cannon ( (2012)) afirman que: “Los productos ultra-procesados están característicamente formulados a partir de ingredientes ‘refinados’ y ‘purificados’ a los que se les ha sacado la matriz fibrosa acuosa de sus materiales crudos originales. Están formulados para ser atractivos a los sentidos, hiper-apetecibles y para generar hábito, mediante el uso de mezclas sofisticadas de aditivos cosméticos y de otros tipos, y de lo más innovador en cuanto a empaquetamiento y publicidad. Es más, los productos ultra-procesados son ‘convenientes’, es decir, listos para comerse (o beberse) o calentarse.”

15. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

Por consiguiente, la inclusión de este tipo de alimentos en la dieta, puede tener algún tipo de consecuencia en la salud del cuerpo humano; destacando que pueden lograr aumentar la presión sanguínea, a consecuencia de que suele utilizarse un alto contenido de sodio y grasas saturadas, por lo tanto, disparan hormonas de acumulación de grasa, que lleva a un paulatino aumento de peso y ansiedad, logrando desencadenar diabetes puesto que contienen harinas refinadas en su elaboración. El consumo de estos alimentos no son recomendables para personas que poseen problemas de hipertensión arterial o enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, los azúcares, grasas, y los aditivos que poseen contribuyen a la aparición de enfermedades como: Degeneración celular, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes, envejecimiento celular prematuro o crecimiento de células cancerosas.

### **Proporción de la alimentación**

De acuerdo a la OMS “Organización Mundial de la Salud” se plantea un plan de alimentación, en el cual se establecen porcentajes correctos de cada uno de los tipos de alimentos, mostrándose así:

“Frutas, verduras y hortalizas: Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.”

“Grasas: Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta (1, 2, 3).”

“Sal, sodio y potasio: La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular (8, 11).

16. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año (12).”

“Azúcares: Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7). Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud (7).”

En consecuencia a este aporte dado, se deduce que la utilización de estas porciones en el día a día de los niños hace que se tenga mejor control sobre la cantidad de alimentos que el consume y los nutrientes que se le entregan, por lo tanto, desarrolla que la alimentación sea balanceada y se eviten excesos o deficiencias nutricionales; debido que el hecho de llevar una dieta que sea sana, desde la infancia ayuda a prevenir la malnutrición, así como diferentes enfermedades que pueden ser no transmisibles o cualquier otro trastorno, a pesar de ello, el aumento de la ingesta de alimentos que son procesados y el cambio en los estilos de vida han hecho que haya un drástico cambio en los hábitos alimenticios de las personas; se ha demostrado que actualmente, las personas en sus hogares o en sitios como restaurantes consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio y a su vez muchas no comen las suficientes frutas, verduras y fibra dietética que el cuerpo humano necesita.

## **MARCO CONCEPTUAL**

### **Alimentación**

Aranceta (2001) afirma que: “La alimentación es el acto voluntario, el cual lleva acabo de manera consiente, es una decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionada por muchos factores, siendo algunos sociales, culturales, biológicos, genéticos, otros se

17. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

encuentran en la parte del inconsciente humano.” En consecuencia a este aporte dado, se resalta que comer es una necesidad vital del ser humano y por lo tanto no se debe dejar de alimentarte o hacerlo ya que si se les aporta a los niños una mala dieta, en la que le falten nutrientes o llena de alimentos poco saludable, puede traer consecuencias demasiado riesgosas.

### **Lípidos o grasas**

Wardlaw y Kessel (2002) hablan acerca de que: “Se consideran la principal fuente de reserva energética en el organismo ya que proveen nueve calorías por gramo y están conformados por Hidrogeno, Carbono y Oxigeno” paralelamente Brown (1999) afirma que: “Las grasas son un componente crucial de las membranas celulares; estas le brindan flexibilidad y regulan la transferencia de nutrientes hacia dentro y fuera de las células”

Este tipo de alimentos son importantes en el cuerpo humano ya que aportan la reserva energética necesaria, del mismo modo cumplen la función de recubrir los órganos e igualmente darles consistencia, protegiendo a su vez el tejido adiposo de los pies y manos, alternamente las grasas juegan un papel vital en el mantenimiento de la piel y permite que el cabello se mantenga saludable, en el mantenimiento de la temperatura corporal y promoviendo la función celular saludable

### **Carbohidratos**

Wardlaw y Kessel (2002) “Los alimentos considerados fuentes principales de carbohidratos son los azúcares, mermeladas, gelatinas, frutas, entre otros.” Igualmente Brown (1999) afirma que: “A pesar de que los azúcares pueden mejorar el sabor de muchos alimentos, una ingesta excesiva de carbohidratos puede causar sobrepeso debido a que los sobrantes se transforman en grasas y estas se acumulan en el tejido adiposo”

18. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

Los carbohidratos en el cuerpo humano cumplen la función de ser la principal fuente de energía para cada una de las funciones corporales tales como: la actividad muscular, la digestión, el cerebro, la transmisión de impulsos nerviosos, del mismo modo funcionan en el sentido de que regulan el metabolismo de las grasas y proteínas; paralelamente las grasas necesitan a los carbohidratos para lograr la división en el hígado, igualmente le aportan al cuerpo humano calorías disponibles para energía que sirven para dar calor en el cuerpo.

### **Vitaminas**

Hodges (1994) considera que: “Las vitaminas son sustancias químicas que se localizan en los alimentos y que cumplen una función específica en el cuerpo humano, son nutrientes que el cuerpo no puede producir, sino que los adquiere de los alimentos que ingiere las personas, por esta razón es importante incluir la cantidad adecuada de vitaminas en la dieta diaria.”

Este tipo de alimentos son importantes en el cuerpo humano ya que juegan un papel clave en el crecimiento y el desarrollo desde la niñez, de manera análoga participan en la construcción de células, los tejidos y los órganos; ejemplificando la vitamina B es activadora de reacciones bioquímicas, influye en la formación del colágeno el cual se encuentra incluido en la piel, los ligamentos, los huesos y los vasos sanguíneos.

## **BASES LEGALES**

### **La Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente**

Hace referencia a los derechos de los niños y las niñas en los aspectos de información, atención en salud y nutrición, tal como se indica en sus artículos 30 y 43, que destacan la importancia del derecho a un nivel de vida adecuado, a la información y atención en materia de

19. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

salud y nutrición. En este sentido la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable conforman un área prioritaria.

**Resolución 39/85, ONU (1985). Numeral 3.**

“El acceso de los consumidores a una información adecuada que les permita hacer elecciones bien fundadas conforme a los deseos y necesidades de cada cual y la educación del consumidor, incluida la educación sobre la repercusión ambiental, social y económica que tienen las elecciones del consumidor”. 66 sesión del Comité Regional de la OMS para las Américas (2014): Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia, CD 53/9.

“Detener el aumento acelerado de la epidemia de la obesidad, en la niñez y la adolescencia de manera que no se registre un enfoque multisectorial que abarque la totalidad del curso de vida, que se base en el modelo socio-ecológico y que se centre en transformar el ambiente obeso génico actual en oportunidades para promover un consumo mayor de alimentos nutritivos y un aumento de la actividad física”

**Constitución Política de Colombia de 1991, artículo 78.**

“La ley regulará el control de calidad de bienes y servicios ofrecidos y prestados a la comunidad, así como la información que debe suministrarse al público en su comercialización”

## **CAPITULO III MARCO METODOLOGICO**

### **Naturaleza de la investigación**

De acuerdo a la metodología aplicada se abordó un enfoque cuantitativo al sumar coherencia con el proceso desarrollado dentro de la investigación, para lo cual, es relevante destacar los diversos puntos de vista que aportan a la evolución del proceso. Uno de ellos es el siguiente

20. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

planteamiento, dado por, Hurtado y Toro (1998, 2013) señalan que “La investigación cuantitativa tiene una concepción lineal, que implica claridad entre los elementos que conforman el problema, que deben ser limitados y saber con exactitud donde inician, también se debe reconocer qué tipo de incidencia existe entre sus elementos.”

A su vez, Creswell (2005) manifiesta que “Los análisis cuantitativos fragmentan los datos en partes para responder al planteamiento del problema. Tales análisis se interpretan a la luz de las predicciones iniciales (hipótesis) y de estudios previos (teoría). La interpretación constituye una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente.”

De manera análoga, Unrau, Grinnell y Williams (2005) afirman que: “La investigación cuantitativa debe ser lo más “objetiva” posible. Los fenómenos que se observan y/o miden no deben ser afectados de ninguna forma por el investigador. Este debe evitar que sus temores, creencias, deseos y tendencias influyan en los resultados del estudio o interfieran en los procesos y que tampoco sean alterados por las tendencias de otros.”

Así mismo, Salas (2011) “La investigación cuantitativa busca explicar las regularidades observadas en los eventos de la naturaleza humana estableciendo sus determinantes con altos niveles de confianza estadística, para generalizar como conocimiento esas funciones explicativas al consensarse en una comunidad epistémica la aceptabilidad racional de sus resultados de investigación por su adecuación con la evidencia empírica; esto es, a partir de razones objetivamente –es decir, intersubjetivamente– suficientes.”

Teniendo en cuenta la recopilación de cada uno de los aportes descritos anteriormente y que han ayudado dimensionar la investigación cuantitativa con el paso del tiempo. En la investigación y en el capítulo actual han sido de carácter fundamental dicha descripción, ya que, como autora se visualiza a la investigación cualitativa como la metodología encargada de

21. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

recopilar información, con el principal objetivo es el conteo y clasificación de características y en la construcción de modelos estadísticos y cifras para explicar lo que se observa.

Esta investigación se encuentra dentro del diseño de Campo no experimental, dado que su busca observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para así después analizarlos; por lo tanto, los autores Hernández, Fernández y Baptista (1991) refieren de una investigación no experimental: “Es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, una investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.” Con la finalidad del desarrollo de la presente investigación se ocupara este tipo de diseño no experimental, debido a que se realizara la recolección de datos durante un tiempo de cuatro meses, de modo que no se realice una intervención en el entorno donde se desarrolla, en este caso la Institución Educativa María Concepción Loperena Municipal, por lo tanto no se realizara una modificación en ninguna de las variables.

El estudio es descriptivo, por lo tanto Tamayo (1990), se refiere al estudio descriptivo, como “aquel que comprende la descripción, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos” esta metodología aplica para el presente proyecto ya que busca principalmente inferir en un tema o circunstancia que se esté presentando, en este caso los hábitos alimenticios de los niños de quinto grado de la Institución Educativa María Concepción Loperena Municipal; el cual se aplica describiendo todas y cada una de las dimensiones del objeto de estudio, centrándose en recolectar datos que describan la situación tal y como se percibe en la población y muestra.

22. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

### **Población y muestra**

Teniendo en cuenta cada uno de los parámetros que encierran el proceso de investigación es fundamental la población y la muestra, ya que, por sus vivencias, sus relaciones con el entorno y la interacción con los demás integrantes, siendo estas fuentes importantes de información. Por lo tanto, Latorre, Rincón y Arnal, ( (2003, [www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co))) afirman que: “el conjunto de todos los individuos (objetos, personas, eventos, etc.) en los que se desea estudiar el fenómeno. Éstos deben reunir las características de lo que es objeto de estudio”

Así mismo, Buendía, Colás y Hernández, (1998) lo definen como: “Población es un conjunto definido, limitado y accesible del universo que forma el referente para la elección de la muestra. Es el grupo al que se intenta generalizar los resultados”. En consideración con los aportes dados por los autores se toma como población para el proceso de investigación colegio María Concepción Loperena municipal de la ciudad de Cúcuta, ubicado en la avenida 11E 2-117 del barrio Guaimaral.

De manera análoga, se destaca la muestra según Fernández (1983) “... es una parte o subconjunto de una población normalmente seleccionada de tal modo que ponga de manifiesto las propiedades de la población. Su característica más importante es la representatividad, es decir, que sea una parte típica de la población en la o las características que son relevantes para la investigación”.

Por lo tanto la muestra tomada para la aplicación de los instrumentos, son los 40 estudiantes del grado quinto de la institución educativa mencionada anteriormente.

#### Técnica e instrumento recolección de datos

Teniendo en cuenta la estructura metodológica de la investigación y con el fin de dar cumplimiento a los objetivos de la investigación, se realiza la recolección de la información

23. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

mediante la encuesta la cual el autor Ferrando (1993), la define como “una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.”

## CAPITULO IV

### ANALISIS DE DATOS

Alimentos Desayuno					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Alimentos Naturales	1	15	40,54	40,54	40,54
Alimentos Procesados	2	1	2,70	2,70	43,24
Alimentos procesados y naturales	3	21	56,76	56,76	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

De acuerdo a los resultados arrojados en el instrumento aplicado, en el ítem 1 se evidencia que durante el desayuno los niños en su mayoría consumen una combinación de alimentos procesados y naturales, en continuidad los alimentos naturales también poseen un alto consumo, evidenciándose en alimentos como huevos, arepas y frutas.

Según el portal Web “Elbebe.com” se afirma que “Los padres conocen la relación entre un desayuno completo y el rendimiento académico de los niños. A pesar de que la mayoría de los

24. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

niños no desayuna de forma equilibrada, los padres saben que un desayuno pobre o la omisión de éste disminuye el rendimiento físico e intelectual de sus hijos. Todas estas circunstancias favorecen la aparición de la obesidad infantil, una enfermedad fácil de prevenir si se adoptan unos hábitos de vida y alimentación saludables, como seguir una dieta equilibrada y realizar algo de ejercicio.” Por lo tanto, los padres en algunas ocasiones dan de desayuno a sus hijos alimentos que tienen facilidad de preparar o en tanto que no necesiten preparación, es por ello que lo que más se llega a consumir por los niños y sus familias son alimentos procesados.

---

Alimentos Almuerzo

---

Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Alimentación Balanceada	1	5	13,51	13,51	13,51
Alimentación medianamente balanceada	2	24	64,86	64,86	78,38
Alimentación no balanceada	3	8	21,62	21,62	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

---

De acuerdo al consumo de alimentos procesados y alimentos naturales, en los niños de grado quinto, se concluye que el tipo de alimentación que poseen en su mayoría estos estudiantes, es una alimentación medianamente balanceada, de acuerdo al 64,86% del 100%, ya que no incluyen en su totalidad, hortalizas y granos que son fundamentales para el correcto desarrollo de las funciones vitales.

De manera análoga, El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en el 2015, en su revista “Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años”

25. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

afirman que: “El almuerzo está conformado por más grupos de alimentos identificados por ellos como: harinas, granos, verduras, frutas y grasas. Respecto a las harinas se refieren a arroz, arepa, plátano, yuca, pasta, como los alimentos que más se consumen porque consideraron que son económicos, hacen parte de su cultura alimentaria y están disponibles. Aunque la mayoría de participantes no identificaron los granos como un alimento del ícono, consideraron que estos son de consumo frecuente especialmente el frijol, el garbanzo y la lenteja. Las verduras que consideraron de mayor consumo fueron cebolla, tomate, zanahoria, pimentón, acelga y espinaca, refiriéndose generalmente a verduras cocinadas.”

Alimentos Cena					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Alimentos naturales	1	8	21,62	22,86	22,86
Alimentos procesados	2	15	40,54	42,86	65,71
Alimentos naturales y procesados	3	12	32,43	34,29	100,00
	.	2	5,41	Perdidos	
	Total	37	100,0	100,0	

En síntesis de la información dada, se afirma que al momento de la cena un 40,54% de estudiantes consumen alimentos procesados, a su vez, un 32,43% consumen una combinación de alimentos procesados y alimentos naturales y así mismo, tan solo un 22,86% incluyen únicamente alimentos naturales en su dieta durante la cena; De manera análoga, el portal “PORTAFOLIO” mencionan: “La Encuesta Nacional de Salud Escolar, que consultó a 79.640 estudiantes de 13 a 17 años de todo el país sobre la prevalencia de factores relacionados con la

26. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

salud, encontró que nueve (86 por ciento) de cada diez estudiantes escolares en Colombia no consumen frutas ni verduras, según las recomendaciones de la OMS (al menos 400 gramos al día). Tres de cada cuatro escolares (74 por ciento) consumen una o más bebidas azucaradas al día. El 47,3 admitió consumir fritos una o más veces al día; 14,8 por ciento consume comidas rápidas tres días a la semana y el 83 por ciento come paquetes de alimentos ultra procesados una o más veces al día.”

Item I					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada importante	1	1	2,70	2,70	2,70
Poco importante	2	1	2,70	2,70	5,41
Importante	4	3	8,11	8,11	13,51
Muy importante	5	32	86,49	86,49	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

De acuerdo a la importancia del desayuno, el 86,49% de los estudiantes consideran que el desayuno es muy importante, el 8,11% consideran que es importante, el 2,70% que es poco importante, del mismo modo el 2,70% consideran que es nada importante; destacando así, que la opinión general de todo el grupo es que es de suma importancia del desayuno en el desarrollo del día. Basándose en estas posiciones de los estudiantes, se cita a Herrera (2013) quien afirma que “Los niños que reciben un desayuno balanceado presentan mejor estado nutricional, con más productividad en el ámbito escolar y son más habilidosos. Tienen una mejor motivación, memoria y niveles cognitivos superiores asociado con niveles más bajos de glucosa y mejor tolerancia en sangre” Por lo tanto es estrictamente necesario que los niños y niñas consuman

27. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

diariamente el desayuno con la finalidad del correcto funcionamiento de todas las necesidades vitales.

Item2					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada importante	1	1	2,70	2,70	2,70
Poco importante	2	1	2,70	2,70	5,41
Medianamente importante	3	5	13,51	13,51	18,92
Importante	4	5	13,51	13,51	32,43
Muy importante	5	25	67,57	67,57	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

Los porcentajes aquí presentados dan a conocer en la opinión de los estudiantes de quinto grado acerca de la relevancia de los alimentos que se consumen durante el desayuno, siendo el 67,57% los consideran muy importantes, el 13,51% consideran que es importante, el 13,51% consideran que son medianamente importante, el 2,70% consideran que son poco importantes y para finalizar en 2,70% consideran que son nada importantes. De manera análoga de acuerdo a lo afirmado por el portal web “Nutrición y Salud”: “Es importante comer un desayuno nutritivo y saludable que contenga granos, ya que su digestión es de forma uniforme y mantiene tus niveles de energía durante todo el día. Comer donas y/o productos azucarados te dará un pico de glucosa, (muchas energía) seguida por una gran caída, (te sentirás cansado casi de inmediato). Vas a tener hambre de nuevo y volverás a comer azúcar ganando así más peso.” Además de la importancia del consumo diario del desayuno, es relevante los alimentos que se ingesta allí, debido a que

28. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

cada uno de ellos aporta diferentes tipos de energía al cuerpo humano que permiten el correcto desarrollo de las actividades cotidianas.

Item3						
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado	
Nada importante	1	3	8,11	8,11	8,11	
Poco importante	2	3	8,11	8,11	16,22	
Medianamente importante	3	9	24,32	24,32	40,54	
Importante	4	12	32,43	32,43	72,97	
Muy importante	5	10	27,03	27,03	100,00	
	Total	37	100,0	100,0		

En cuanto a la opinión, acerca de cuán importante es el consumo de la media mañana, el 27,03% consideran que es muy importante, el 32,43% afirman que es importante el consumo de la media mañana durante el transcurso del día, el 24,32% destacan que es medianamente importante, un 8,11% concluyen que es poco importante y del mismo modo un 8,11% concluyen que es nada importante. Así mismo el portal web “Tribu Woki” afirma que: “Esa gran olvidada y que, aunque no te lo parezca, resulta de vital importancia para la salud de los más pequeños. Los expertos en nutrición destacan que, una dieta equilibrada debe repartir las calorías deben en 4 ó 5 comidas diarias, por lo que la merienda es una ingesta tan importante como el desayuno....La falta de merienda, sobre todo durante la semana, puede producir una pérdida en el rendimiento académico –a la hora de hacer los deberes, por ejemplo- y deportivo del niño –en el caso de las actividades extraescolares-.” De acuerdo con esto al igual que los demás comidas del día, el

29. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

consumo de la media mañana tiene la importancia, debido que las el total de calorías por día, se reciben por el cuerpo humano con mayor facilidad porcionando con 5 comidas al día.

Item4					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
	0	1	2,70	2,70	2,70
Nada importante	1	2	5,41	5,41	8,11
Poco importante	2	6	16,22	16,22	24,32
Medianamente importante	3	8	21,62	21,62	45,95
Importante	4	16	43,24	43,24	89,19
Muy importante	5	4	10,81	10,81	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

En este ítem se destacó que nivel de conveniencia tienen en la dieta los alimentos que se consumen en la mañana, arrojando así que un 10,81% afirman que son muy importantes, del mismo modo en mayoría un 43,24% destacan que son importantes los alimentos que se consumen en la media mañana, paralelamente un 21,62% consideran que son medianamente importantes, también un 16,22% exponen que son poco importantes, para finalizar, el 5,41% afirman que son nada importantes. Del mismo modo el portal web “Tribu woki” afirma que: “Una merienda equilibrada debe contener lácteos, hidratos de carbono, fruta o cereales. Intenta que cada día sea algo distinto ya que así, evitarás el aburrimiento que suele aparecer. Un yogur, un vaso de leche, fruta troceada o en zumo, un bocadillo... hay muchas opciones deliciosas y saludables a partes iguales. Una cosa que debes evitar o, al menos no abusar de ella, es la

30. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

bollería. Este tipo de productos favorecen la obesidad y además, no contienen los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo del niño.”

---

Item5

---

Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
	0	1	2,70	2,70	2,70
Medianamente importante	3	4	10,81	10,81	13,51
Importante	4	4	10,81	10,81	24,32
Muy importante	5	28	75,68	75,68	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

---

Referente acerca de la importancia que tiene la cena en la alimentación se destaca que un 75,68% afirman que es muy importante la cena para el correcto desarrollo de las actividades del ser humano, igualmente un 10,81% afirman que la inclusión de la cena es importante y por ultimo un 10,81% concluyen que la cena es medianamente importante. De acuerdo a lo que afirma Morales (2001) “La alimentación es uno de los principales factores que influyen en la salud de las personas, especialmente en los niños con la adopción de una alimentación infantil saludable” por lo tanto es notable destacar que cada una de las raciones diarias de comida son importante en los niños y niñas, ya que de acuerdo a los alimentos consumidos se pueden ir presentando diversas consecuencias, la cuales pueden ser buenas o malas, dependiendo de lo que se consuma.

---

Item6

---

31. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada importante	1	1	2,70	2,70	2,70
Poco importante	2	4	10,81	10,81	13,51
Medianamente importante	3	4	10,81	10,81	24,32
Importante	4	12	32,43	32,43	56,76
Muy importante	5	16	43,24	43,24	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

En referencia a la influencia que tienen los alimentos que se consumen durante la cena un 43,24% consideran que son muy importantes, a su vez el 32,43% afirman que son importantes, paralelamente un 10,81% concluyen que son medianamente importantes los alimentos que se consumen durante la cena, igualmente el 10,81% afirman que son poco importantes y para finalizar 2,70% consideran que son nada importantes. El Ministerio de Sanidad y Salud de España (2005) Afirma que: “Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos” Esto quiere decir que de acuerdo a los alimentos que hayan sido consumidos durante el día, se deberán escoger los que serán consumidos en las horas de la noche, los cuales deben ser livianos y ser consumidos tres horas antes de ir a la cama.

Item7

Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
-------------------	-------	------------	------------	-------------------	----------------------

32. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

Nada importante	1	1	2,70	2,78	2,78
Poco importante	2	3	8,11	8,33	11,11
Medianamente importante	3	2	5,41	5,56	16,67
Importante	4	3	8,11	8,33	25,00
Muy importante	5	27	72,97	75,00	100,00
.	.	1	2,70	Perdidos	
Total		37	100,0	100,0	

Como se muestra en la tabla, acerca de la trascendencia que tienen las frutas y verduras en la alimentación un 72,97% consideran que son muy importantes, igualmente el 8,11% concluyen que son importantes, a su vez un 5,41% plantea que el consumo de frutas y verduras en la dieta son medianamente importantes, por otra parte un 8,11% afirman que es poco importante y por último el 2,70% afirman que es nada importante la inclusión de frutas y verduras.

Item8					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada frecuente	1	1	2,70	2,70	2,70
Poco frecuente	2	3	8,11	8,11	10,81
Con mediana frecuencia	3	7	18,92	18,92	29,73
Frecuentemente	4	14	37,84	37,84	67,57
Muy importante	5	12	32,43	32,43	100,00
Total		37	100,0	100,0	

33. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

En cuanto a lo que se refiere al nivel del consumo verduras, el instrumento arrojó un resultado de que tan solo un 32,43% muy frecuentemente las consumen, a su vez el 37,84% afirman que lo hacen frecuentemente, del mismo modo un 18,92% aseveran que las consumen con una mediana frecuencia, por otra parte un 8,11% consumen verduras con un nivel poco frecuente y por último un 2,70% con nada de frecuencia incluyen las verduras en su alimentación.

Item9					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada frecuente	1	6	16,22	16,22	16,22
Con mediana frecuencia	3	7	18,92	18,92	35,14
Frecuentemente	4	10	27,03	27,03	62,16
Muy frecuentemente	5	14	37,84	37,84	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

De acuerdo a los resultados arrojados se demuestra que tan solo un 37,84% consumen frutas muy frecuentemente en su dieta cotidiana, a su vez un 27,03% las consumen frecuentemente, además tan solo el 18,92% las consumen con una mediana frecuencia y por último el 16,22% con nada de frecuencia consumen frutas en su dieta cotidiana.

Para el Ministerio Nacional de Salud (2015) “El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de

34. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

alimentación saludable” Es de vital importancia que se consuman durante las raciones diarias todo tipo frutas y verduras, debido a que esto puede evitar en los niños futuros problemas de salud, igualmente evitando problemas de obesidad y sobrepeso.

Item10					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada frecuente	1	2	5,41	5,41	5,41
Poco frecuente	2	7	18,92	18,92	24,32
Medianamente importante	3	5	13,51	13,51	37,84
Frecuentemente	4	14	37,84	37,84	75,68
Muy frecuentemente	5	9	24,32	24,32	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

Este ítem del instrumento se refiere al nivel de consumo de carnes en la alimentación en los hogares de los estudiantes, arrojando así, que un 24,32% las consumen muy frecuentemente, así mismo un 37,84% las consumen frecuentemente, por otra parte el 13,51% lo hacen con una mediana frecuencia, también el 18,92% lo consumen con poca frecuencia y por último el 5,41% con nada de frecuencia consumen carnes en su dieta cotidiana. De manera analoga como lo afirma la Fundación Laser (2007) “La carne es un alimento muy apreciado por sus características organolépticas y por ser una importante fuente de minerales, vitaminas y, principalmente, de proteínas de gran valor nutricional. El término proteína proviene del griego “proteios”, que significa “primario”, “de primera calidad”. Estos significados son muy apropiados para el ámbito de la nutrición y la salud, ya que la proteína es un componente esencial para el crecimiento y

35. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

desarrollo del ser humano, y por lo tanto, debe ocupar un papel destacado en la dieta. Dada la enorme variedad de productos cárnicos y propiedades nutricionales sería un error generalizar sobre su consumo y efectos en la salud humana.” Todo esto es gracia es que este tipo de alimentos son una excelente fuente de hierro ayudado a prevenir estados de anemia en los niños y niñas, debido que suman al cuerpo humano potasio, fosforo, zinc y vitaminas B.

Item 11					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
	0	1	2,70	2,70	2,70
Nada frecuente	1	2	5,41	5,41	8,11
Poco frecuente	2	9	24,32	24,32	32,43
Con mediana frecuencia	3	9	24,32	24,32	56,76
Frecuentemente	4	12	32,43	32,43	89,19
Muy frecuentemente	5	4	10,81	10,81	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

El nivel de consumo de pastas y legumbres en los estudiantes de quinto grado, se demuestra que tan solo el 10,81% las consumen muy frecuentemente, pero el 32,43% las consumen frecuentemente, así mismo el 24,32% las consumen con una mediana frecuencia, igualmente un 24,32% realizan un consumo poco frecuente de pastas y legumbres y por último el 5,41% con nada de frecuencia. De acuerdo como lo afirma la Organización para las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2016): “Las legumbres son un excelente alimento complementario para que los lactantes y niños pequeños satisfagan sus necesidades diarias de

36. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

energía. Pueden incluirse en las dietas de los niños por medio de la alimentación familiar y los programas de comidas escolares tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. Su contenido alto de nutrientes también vuelve a las legumbres ideales para las personas vegetarianas y veganas dado que aseguran la ingesta suficiente de proteínas, minerales y vitaminas.” Con esto se demuestra que las legumbres tienen un alto contenido en hidratos y proteínas, lo que permite tener un aporte extra de energía, igualmente tienen mucha fibra, lo que facilita la reducción del colesterol y favorece el funcionamiento intestinal.

---

Item12

---

Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada frecuente	1	6	16,22	16,22	16,22
Poco frecuente	2	7	18,92	18,92	35,14
Con mediana frecuencia	3	9	24,32	24,32	59,46
Frecuentemente	4	10	27,03	27,03	86,49
Muy frecuentemente	5	5	13,51	13,51	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

---

En referencia al nivel de consumo de bebidas gaseosas, los resultados arrojaron que el 13,51% las consumen muy frecuentemente, así mismo el 27,03% lo hacen frecuentemente, por otra parte un 24,32% las consumen con mediana frecuencia, a su vez para el 18,92% es poco frecuente el consumo de este tipo de bebidas y por último el 16,22% su consumo es nada frecuente. Por consiguiente Rodríguez, Avalos y López (2014) afirman que mediante estudios en la ciudad de México se ha demostrado que: “Las prevalencias de sobrepeso, obesidad y diabetes han

37. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

aumentado con rapidez; diariamente, una alta proporción de la población mexicana toma bebidas de alto contenido calórico, denominadas comúnmente “refrescos” sin saber las consecuencias que pueden ocasionar en la salud; este alto consumo se asocia a la sensación agradable provocada por los ingredientes utilizados en su elaboración, que parecen provocar adicción en los consumidores.” De acuerdo con estas afirmaciones, se deduce que si el principal objetivo de los padres de familia es obtener niños sanos y sin sobrepeso, se debe dejar a un lado el consumo excesivo de bebidas gaseosas que solo conllevan a consecuencias negativas para el cuerpo humano.

---

Item 13

---

Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nada frecuente	1	3	8,11	8,11	8,11
Poco frecuente	2	13	35,14	35,14	43,24
Con mediana frecuencia	3	9	24,32	24,32	67,57
Frecuentemente	4	6	16,22	16,22	83,78
Muy frecuentemente	5	6	16,22	16,22	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

---

En relación a estos resultados se demuestra que el 16,22% consumen comida chatarra en sus hogares muy frecuentemente, igualmente un 16,22% lo hacen frecuentemente, por otra parte, el 24,32% consumen estas bebidas con una mediana frecuencia, así mismo para el 35,14% el consumo es poco frecuente y por ultimo tan solo 8,11% lo hacen con nada de frecuencia. Por consiguiente se logra destacar el aporte dado por Moliní (2007) quien afirma que:

38. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

“Nutricionalmente, este tipo de alimentos coinciden en un aporte de alta densidad energética y calórica y un alto contenido en grasas (saturadas) e hidratos de carbono. Además, contienen bastante colesterol y, aunque su contenido mineral es deficiente, en el caso del sodio sucede todo lo contrario, siendo ricos en este mineral.” En relación a lo mencionado en el anterior aporte se logra destacar que el consumo excesivo de este tipo de alimentos conlleva a daños la salud de todos aquellos que la ingieren, a causa de que generan grandes problemas en el metabolismo del cuerpo humano.

Item14					
Etiqueta de Valor	Valor	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
	0	2	5,41	5,41	5,41
Nada buena	1	5	13,51	13,51	18,92
Poco buena	2	2	5,41	5,41	24,32
Medianamente buena	3	5	13,51	13,51	37,84
Buena	4	7	18,92	18,92	56,76
Muy buena	5	16	43,24	43,24	100,00
	Total	37	100,0	100,0	

Por último los estudiantes hicieron una calificación a los alimentos que dan en la escuela, arrojando así que el 43,24% consideran que es muy buena, igualmente el 18,92% considera que es buena, por otra parte un 13,51% la califican como medianamente buena, a su vez el 5,41% afirma que es poco buena y por ultimo un 13,51% asevera que estos alimentos son nada buenos. De acuerdo con lo afirmado por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) uno de los

39. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

objetivos de PAE (Plan de Alimentación Escolar) es: “Ofrecer un complemento alimentario a las niñas, niños y adolescentes en edad escolar, registrados en la matrícula oficial, que aporte los requerimientos de energía, macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (hierro, y calcio), en los porcentajes que se definan para cada modalidad durante la jornada escolar.” De acuerdo con el porcentaje arrojado en la aplicación del instrumento en el ítem 14, un poco más de la mitad de los estudiantes considera que estos alimentos otorgados en el plan de PAE son muy buenos, así que se podría afirmar que este dicho plan está logrando cumplir con sus objetivos en la alimentación de los estudiantes.

## CONCLUSIONES

Con la aplicación del presente proyecto de investigación, en los estudiantes de quinto grado, el principal objetivo fue realizar el análisis los hábitos alimenticios que poseen los niños y niñas de dicho grado, conlleva a realizar la relevante afirmación de que poseen en su mayoría una alimentación medianamente balanceada, la cual merece un contundente cambio hasta llegar a que sea balanceada en su totalidad visto que ellos tienen un gran efecto en la salud de manera profunda, puesto que durante la infancia se fortalecen sus habilidades cognitivas y sociales dando una mayor habilidad para aprender, para comunicarse, para pensar de forma analítica, para socializar, y en general, para adaptarse a ambientes y personas nuevos.

Por consiguiente al identificar el tipo de alimentos que consumen durante cada comida los estudiantes de quinto grado, se determina que se destaca en cantidades altas alimentos

40. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

procesados combinados con alimentos naturales, que pueden conllevar a diversas problemáticas en relación a la salud de ellos mismos, provocando en el cuerpo humano, causas tales como disparar las hormonas de acumulación de grasa, por lo tanto, paulatinamente irá aumento de peso y ansiedad, por otra parte se va contribuyendo al desarrollo de la diabetes, por causa de las harinas refinadas en su elaboración. En última instancia, de acuerdo al objetivo de determinar las proporciones consumidas por los estudiantes de quinto grado, se arroja como conclusión que es minoritaria la inclusión de pastas, legumbres, frutas y verduras; a su vez en un mediano nivel las carnes que son portadoras de energía para el desarrollo de las actividades cotidianas; finalizando con un alto consumo de bebidas gaseosas en combinación con comida chatarra en momentos como el desayuno y la cena de los estudiantes.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Alma Ata (1978). (s.f.). *www.apostadigital.com*. Obtenido de *www.apostadigital.com*:

<http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/dumont1.pdf>

ONU Resolucion 39 (1985). (s.f.). *www.paho.org*. Obtenido de *www.paho.org*:

<http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2012/05/Monteiro-Ultra-procesamiento-de-alimentos.pdf>

Tamayo (1990). (s.f.). 200.23.113.51. En 200.23.113.51. <http://200.23.113.51/pdf/31217.pdf>.

Hernández, Fernández y Baptista (1991). (s.f.). *servicios.educarm.es*. En *servicios.educarm.es*.

[https://servicios.educarm.es/cnice/epssd1/alimentacion\\_de\\_tus\\_ninos\\_aesan.pdf](https://servicios.educarm.es/cnice/epssd1/alimentacion_de_tus_ninos_aesan.pdf).

Hodges (1994). (s.f.). *core.ac.uk*. Obtenido de *core.ac.uk*:

<https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>

41. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

Hurtado y Toro (1998). (2013). Revista Gastrohnutp. En Herrera. Revista Gastrohnutp .

Brown (1999). (s.f.). *scielo.conicyt.c*. Obtenido de scielo.conicyt.c:

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/cmoebio/n40/art01.pdf>

Fuentes (2000). (s.f.). *catarina.udlap.mx*. Obtenido de catarina.udlap.mx:

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/gonzalez\\_r\\_m/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/gonzalez_r_m/capitulo2.pdf)

Aranceta (2001). (s.f.). *formavil.es*. Obtenido de formavil.es: <http://formavil.es/modulo3.pdf>

Wardlaw y Kessel (2002). (s.f.). *eprints.rclis.org*. Obtenido de eprints.rclis.org:

[http://eprints.rclis.org/17463/1/bases\\_teoricas.pdf](http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf)

Fernandez (2003). (s.f.). *catarina.udlap.mx*. Obtenido de catarina.udlap.mx:

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/gonzalez\\_r\\_m/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/gonzalez_r_m/capitulo2.pdf)

Latorre, Rincón y Arnal, (2003). (s.f.). *www.minsalud.gov.co*. Obtenido de

[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co):

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-frutas-y-verduras.pdf>

Salas, García, Sánchez, María, Alonso (2005). (s.f.). *imgbiblio.vaneduc.edu.ar*. Obtenido de

[imgbiblio.vaneduc.edu.ar: http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098922.pdf](http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098922.pdf)

Montero (2008). (s.f.). *www.javeriana.edu.co*. Obtenido de [www.javeriana.edu.co](http://www.javeriana.edu.co):

<https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>

Cuevas (2010). (s.f.). *www.dspace.uce.edu.ec*. Obtenido de [www.dspace.uce.edu.ec](http://www.dspace.uce.edu.ec):

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5628/1/T-UCE-0010-857.pdf>

Rojas (2011). (s.f.). *investigar1.files.wordpress.com*. Obtenido de

[investigar1.files.wordpress.com](http://investigar1.files.wordpress.com):

42. Observa la ilustración y colorea los alimentos que más consumes en

[https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis\\_sampieri\\_unidad\\_1-1.pdf](https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf)

Monteiro y Canon (2012). (s.f.). *sic.cultura.gob.mx*. Obtenido de *sic.cultura.gob.mx*:

<https://sic.cultura.gob.mx/documentos/1007.pdf>

Rocio Sanchez (2014). (s.f.). *psico.edu.uy*. Obtenido de *psico.edu.uy*:

[https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas\\_defsalu.pdf](https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_defsalu.pdf)

Lozano (2015). (s.f.). *cybertesis.unmsm.edu.pe*. Obtenido de *cybertesis.unmsm.edu.pe*:

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3252/Colquicocha\\_hj.pdf;jsessionid=4C82CB0C4B199506EAC169AE9A8BB547?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3252/Colquicocha_hj.pdf;jsessionid=4C82CB0C4B199506EAC169AE9A8BB547?sequence=1)

Elige Estar Bien Contigo2019. (s.f.). *catarina.udlap.mx*. Obtenido de *catarina.udlap.mx*:

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lda/lopez\\_g\\_m/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf)

Lozano. (s.f.). *reunir.unir.net*. Obtenido de

[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2865/Laura\\_Lozano\\_Albalate.pdf?sequence=1](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2865/Laura_Lozano_Albalate.pdf?sequence=1)

OMS. (s.f.). *revistaelectronica-ipn.org*. Obtenido de *revistaelectronica-ipn.org*:

[http://revistaelectronica-ipn.org/Contenido/16/HUMANIDADES\\_16\\_000382.pdf](http://revistaelectronica-ipn.org/Contenido/16/HUMANIDADES_16_000382.pdf)

*psico.edu.uy*. (s.f.). 2014. Obtenido de 2014:

[https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas\\_defsalu.pdf](https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_defsalu.pdf)