

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADAS

EN NUTRICIÓN HUMANA

TÍTULO

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESCOLARES DE 7 A 11 AÑOS Y

PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES SOBRE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL DE

LA UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO EINSTEIN EN EL PERIODO ACADÉMICO

DE 2019 – 2020.

Elaborado por:

Pamela Nicole Encalada Aguilar

Mirage Berenice Salazar Granja

QUITO, JUNIO, 2020

RESUMEN

Los hábitos alimentarios de los escolares determinan su estado de salud, en donde la educación nutricional y los docentes contribuyen a establecerlos saludablemente. El objetivo del estudio fue determinar los hábitos alimentarios de los escolares y la percepción de los docentes sobre la educación nutricional. Este estudio es transversal con una muestra conformada por 92 escolares y 7 docentes, a los cuales se les aplicó un cuestionario validado. Se observó que los escolares consumen semanalmente con mayor frecuencia frutas ($5,07 \pm 1,40$), prefieren consumir agua (79,35%), en su refrigerio prefieren frutas (76,09%) y prefieren comprar alimentos chatarra (78,26%). Igualmente, el estudio refleja el interés y disposición de los docentes por impartir educación nutricional. En conclusión, la alimentación de los escolares es saludable cuando está bajo la guía de sus cuidadores, lo que no ocurre cuando están solos y se aprecia que los docentes muestran interés por la educación nutricional.

Palabras clave: escolares, docentes, educación nutricional, hábitos alimentarios, consumo alimentario.

ABSTRACT

The eating habits of schoolchildren determine their health status, where nutritional education and teachers contribute to establish them in a healthy way. The aim of this study was to determine the eating habits of schoolchildren and the perception that teachers have regarding nutritional education. This is a cross-sectional study with a sample conformed by 92 children and 7 teachers, to whom a validated questionnaire was applied. The results showed that schoolchildren consume more fruit per week (5.07 ± 1.40), they prefer to consume water (79.35%), they prefer fruit (76.09%) in their lunch snack and they prefer to buy junk food (78,26%). Likewise, teachers were interested in and willing to provide nutritional education. In conclusion, schoolchildren's food intake is healthy while being guided by their caretakers, however, this does not occur while they are alone. Finally, teachers show interest in nutritional education.

Key words: schoolchildren, teachers, nutritional education, eating habits, food intake.

DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a nuestros padres por habernos apoyado a lo largo del desarrollo del mismo, al haber sido fundamentales para motivarnos a realizarlo con nuestro mejor esfuerzo y dedicación.

Nicole Encalada & Mirage Salazar.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primero lugar a Dios por habernos permitido llegar a dónde estamos y a nuestros padres quienes con su mayor esfuerzo nos permitieron formarnos como profesionales y nos guiaron con su sabiduría y amor para alcanzar esta meta. Por otro lado, agradecemos a la Unidad Educativa Alberto Einstein por habernos abierto las puertas y darnos la confianza de trabajar con ellos. Por último y no menos importante, agradecemos a todos los docentes quienes nos transmitieron sus diversos conocimientos y nos guiaron por el camino adecuado, especialmente al Dr. Edgar Rojas, a la Msc. Yadira Morejón y a la Lcda. Verónica Espinoza por habernos apoyado en la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	i
ABSTRACT.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
LISTA DE TABLAS.....	viii
LISTA DE ANEXOS.....	ix
1. Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.1 Planteamiento del problema.....	12
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivo General.....	18
1.3.2 Objetivos Específicos	18
1.4 Metodología	19
1.4.1 Tipo de estudio	19
1.4.2 Universo y muestra.....	19
1.4.3 Técnicas e instrumentos.....	20
1.4.4 Plan de Recolección de información	20
1.4.5 Plan de Análisis de información.....	22
2. Capítulo II: MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS.....	23

2.1	Alimentación saludable del alumno escolar.....	23
2.1.1	Alimentación en el crecimiento y desarrollo en la edad escolar	23
2.1.2	Características sociodemográficas de escolares y su influencia en la alimentación .	23
2.1.3	Consumo alimentario de los escolares.....	25
2.1.4	Hábitos alimentarios de los escolares	27
2.1.5	Conocimientos nutricionales en los escolares	30
2.1.6	Conducta alimentaria de los escolares	32
2.1.7	Prácticas alimentarias de los escolares	33
2.2	Educación nutricional en escolares	34
2.2.1	Importancia de la educación nutricional.....	34
2.2.2	Involucración de la familia y la comunidad	35
2.2.3	Situación actual en el país a nivel educativo	35
2.3	Docencia en las unidades educativas	36
2.3.1	Características educativas de los docentes	36
2.3.3	Educación nutricional en el aula de clase	38
2.3.4	Influencia de los docentes en los comportamientos alimentarios de los escolares ...	38
2.3.5	Capacitación en temas de nutrición	39
2.4	Operacionalización de variables.....	40
3.	Capítulo III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
3.1	Resultados	41
3.1.1	Características de la población de escolares	41
3.1.2	Consumo alimentario.....	42

3.1.3	Hábitos alimentarios	44
3.1.4	Conocimientos nutricionales y actitudes alimentarias.....	46
3.1.5	Prácticas alimentarias	49
3.1.6	Características educativas de los docentes	51
3.1.7	Percepción de los docentes sobre los escolares	52
3.1.8	Percepción de los docentes sobre la educación nutricional	53
3.1.9	Educación nutricional en el aula de clase	54
3.2	Discusión.....	55
4	CONCLUSIONES	60
5	RECOMENDACIONES	61
	Lista de referencias.....	63
	ANEXOS.....	76

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Características de la población de escolares	41
Tabla 2 Consumo alimentario de los escolares	42
Tabla 3 Frecuencia de consumo de los escolares \bar{x} (DE).....	42
Tabla 4 Hábitos alimentarios de los escolares	44
Tabla 5 Conocimientos nutricionales y actitudes alimentarias de los escolares	46
Tabla 6 Prácticas alimentarias de los escolares.....	49
Tabla 7 Prácticas alimentarias de los escolares \bar{x} (DE)	49
Tabla 8 Características educativas de los docentes.....	51
Tabla 9 Percepción de los docentes sobre los escolares.....	52
Tabla 10 Percepción sobre la educación nutricional.....	53
Tabla 11 Educación nutricional en el aula de clase	54

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 Operacionalización de variables.....	76
ANEXO 2 Cuestionario para escolares	83
ANEXO 3 Cuestionario para profesores	88
ANEXO 4 Adaptaciones y modificaciones de instrumentos utilizados para la elaboración del cuestionario para escolares.....	94
ANEXO 5 Adaptaciones y modificaciones de instrumentos utilizados para la elaboración del cuestionario para profesores.....	100

1. Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Introducción

En el Ecuador, no se exige la inclusión de educación nutricional en el aula de clase para fomentar los buenos hábitos alimentarios en los escolares, a pesar de que la falta de educación nutricional sea una de las causas subyacentes de la malnutrición (Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, 2019; Plataforma de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2019). Además, la edad escolar es un periodo crítico de aprendizaje de hábitos alimentarios por medio de la observación de los individuos a su alrededor como es el caso de los profesores, por lo cual es importante que los mismos tomen actitudes saludables y se involucren en la educación nutricional (Graziose et al., 2017).

Es por esto por lo que la educación nutricional debería ser incluida en el plan de estudios de las unidades educativas para promocionar una alimentación saludable. Basándose en experiencias internacionales, se ha evidenciado la existencia de una relación positiva entre la educación nutricional en las escuelas y la disminución de las tasas de malnutrición (STPTV, 2019). Este estudio se desarrolla en una Unidad Educativa particular con estudiantes de un nivel socioeconómico medio-alto y docentes nacionales e internacionales en donde se tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios de los escolares de la Unidad Educativa y la percepción del profesorado sobre la educación nutricional. Este trabajo es la base para profundizar en temas sobre la educación nutricional y para el desarrollo de otras investigaciones que deseen enfocarse en la población ecuatoriana en general y la educación nutricional en el aula de clase, buscando promover la implementación de esta en todas las unidades educativas del país.

Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico validado por Lera et al., (2015) y el cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes

mexicanos validado por Márquez et al., (2014), a los cuales se les hicieron distintas adaptaciones culturales para formar un solo cuestionario para este estudio. De igual manera, se utilizó el cuestionario para profesores validado por la FAO el cual fue traducido al español y adaptado para este estudio.

Una de las limitaciones encontradas en este estudio fue que la muestra no era probabilística lo cual no permitió que los resultados se generalicen. De igual forma, no se incluyeron más instrumentos que pudieron haber aportado información relevante para el desarrollo de este trabajo, como es el caso de la actividad física realizada por la población. Por otro lado, el instrumento utilizado para recopilar datos de la población de docentes no profundizaba en la relación del docente con el patrón alimentario de los escolares ni permitía tener un panorama más específico acerca de los conocimientos nutricionales existentes en esta población.

Adicional a esto, el país está atravesando una epidemia de COVID-19 la cual fue declarada por la OMS como una emergencia de Salud Pública, obligando a la población ecuatoriana a entrar a un confinamiento permanente hasta que la situación sanitaria mejore. Debido a esto, la recopilación esperada de datos se vio obstruida, por lo cual se replanteó el trabajo de investigación para adecuarse a los datos que se lograron recopilar. A pesar de las limitaciones encontradas que afectan la validez interna del estudio, cabe destacar que el mismo sirve como base para posteriores investigaciones relacionadas al tema y aporta información de utilidad para futuros estudios.

1.1 Planteamiento del problema

Las causas de malnutrición en niños en el Ecuador, ya sea por exceso o por déficit, no se limitan exclusivamente a la falta de una alimentación adecuada dado que las causas son varias y muy complejas en donde la falta de educación nutricional viene a ser una causa básica (UNICEF, 2019). Cabe recalcar que la educación nutricional es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de los escolares al concientizarlos sobre los beneficios de una alimentación adecuada sobre su estado nutricional y su bienestar (Dueñas, 2015).

Añadido a esto, es importante tomar en cuenta que, en la edad escolar, la alimentación se torna más independiente del núcleo familiar por la disponibilidad de dinero para comprar alimentos sin control de los padres y debido a la televisión y publicidad que en muchos casos ocasiona que los niños adapten costumbres de otros países en donde el consumo de comida chatarra, snacks, refrescos y jugos industriales es común (Moreno & Galiano, 2015). Así mismo, los escolares cometen varios errores que afectan su estado nutricional, como lo son el saltarse tiempos de comida, evitar el consumo de verduras, comer por apetito y no por hambre, ingerir comidas insuficientes y mal seleccionadas a causa de que comen fuera del hogar y prefieren alimentos altamente energéticos y preparaciones con un alto contenido graso (FAO, 2015; Bras, 2015).

Si los niños mantienen este comportamiento, su estado nutricional se verá afectado a corto, mediano y largo plazo, presentando así retardo en talla o sobrepeso y obesidad. Las posibles consecuencias que un niño puede presentar en caso padecer malnutrición por déficit se encuentra principalmente en el desarrollo de un contexto que favorece mayor desigualdad social puesto que los niños afectados tendrán expectativas muy por debajo de los niños de su misma edad que mantengan una nutrición adecuada (Gutiérrez et al., 2018). Por otro lado, las consecuencias que se suscitan al padecer de sobrepeso y obesidad son que aumenta el riesgo

de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta como lo son la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, entre otras, las cuales disminuyen la calidad de vida e incrementan los gastos en salud (Mancipe et al., 2015).

Es necesario recalcar que los hábitos alimentarios en este grupo de edad se aprenden de gran forma por la observación, como se sostiene en la teoría de aprendizaje social de Bandura, en donde el aprendizaje se realiza a través de la observación del comportamiento de otra persona que actúa como modelo (Jara, Olivera & Yerrén, 2018). Este tipo de aprendizaje requiere de un modelo social que en el caso de los niños viene a ser una madre, un padre, un hermano, un amigo o un maestro, pero principalmente un modelo para ellos es alguien con autoridad (Jara et al., 2018). En el caso de los hábitos alimentarios, es mucho mejor si se modelan por las personas que están directamente en su entorno escolar y que representen una imagen de autoridad, como es el caso de los profesores, por lo que es primordial que los mismo tomen actitudes saludables y formen parte de la educación nutricional por medio del ejemplo (Graziose et al., 2017

Por otro lado, existe una vasta cantidad de información que se basa en experiencias internacionales en la lucha contra la malnutrición en donde se ha demostrado la existencia de una relación positiva entre la aplicación de intervenciones directamente relacionadas con la nutrición, como es el caso de la educación nutricional en las escuelas para mejorar los hábitos alimentarios de la población infantil, lo cual tendría un impacto en los determinantes estructurales de la malnutrición (STPTV, 2019). Tal es el caso de Chile, en donde en los últimos 50 años se produjo una mejoría considerable en las condiciones de salud y nutrición de la población infantil que se dio principalmente por la existencia de una política de Estado de lucha contra la desnutrición y el sobrepeso y obesidad que fue mantenida a lo largo de los años a pesar de los cambios políticos y económicos que sufrió el país, logrando formar un

consenso técnico al tema de la malnutrición y sobre las políticas y programas más adecuados para enfrentarlo (Vio et al., 2015).

Entre los factores puntuales que contribuyeron a esto que se relacionan con este trabajo se puede mencionar a la formación de recursos humanos capacitados para poder entregar educación parvularia a niños y niñas en temas de alimentación, nutrición y salud, dirigidos a la formación de hábitos saludables y de autocuidado y educación también dirigida a los padres de familia por medio de guías alimentarias adecuadas a la población escolar (Vio et al., 2015). Añadido a esto, el país se enfoca en el apoderamiento de la comunidad en los programas de salud y nutrición y a la integración de los grupos académicos y técnicos a las políticas públicas para apoyar y dar continuidad a los programas alimentario-nutricionales (PSAN, 2019). Todas estas estrategias han logrado que Chile tenga el menor índice de desnutrición infantil de América Latina y el Caribe el cual representa una cifra del 2%, alcanzando el primer Objetivo de Desarrollo del Milenio al haber reducido el hambre hasta por debajo del 5% (FAO, 2019).

A pesar de esto, en el Ecuador, los programas alimentarios nutricionales no consideran la necesidad de ofertar la educación nutricional en el aula de clase por parte de los docentes en donde se busque que los escolares adquieran conocimientos nutricionales y actitudes necesarias para que puedan ser capaces de tomar decisiones con fundamentos, tener conductas saludables y poder crear condiciones propicias para su salud (PSAN, 2019). Así mismo, el Ministerio de Educación manifiesta nulas acciones exclusivamente en nutrición y/o políticas del sector salud que aborden las causas subyacentes que tienen un efecto sobre el estado nutricional, como lo es la falta de educación nutricional y conocimientos relacionados a una alimentación saludable en la población de escolares (STPTV, 2019). Esta ausencia de una correcta estrategia de educación nutricional podría estar influenciando en que la población infantil desarrolle malos hábitos alimentarios y por ende presente alteraciones en su estado

nutricional. Por otro lado, en Ecuador las escuelas privadas tienen la autosuficiencia de escoger lo que se incluye en su plan de estudio, por lo cual en este ámbito si se pudiese dar esta alternativa evidenciada en Chile que mejore los hábitos alimentarios de los escolares.

En tal virtud, nuestro estudio se encamina a determinar los hábitos alimentarios de los escolares, así como también la percepción de los docentes sobre la educación nutricional, debido a que como se mencionó anteriormente, la educación nutricional modelada e instruida por los docentes influye en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los niños, siendo este estudio un indicio o primer paso para futuramente evidenciar esta relación positiva entre la educación nutricional en el aula de clase y la formación de buenos hábitos alimentarios en los escolares.

1.2 Justificación

En el Ecuador, el 15% de la población escolar de 5 a 11 años presenta retardo en talla, valor que varía muy poco por edad y por sexo (Freire et al, 2014). Esta prevalencia viene acompañada de un aumento considerable en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, en donde la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad es de 29,9%, valor que se triplica al pasar la edad escolar (Freire et al, 2014). Como se mencionó anteriormente, la ausencia de una estrategia de educación nutricional adecuada en el país tiene un gran impacto en el perfil nutricional evidenciado.

Es por esto por lo que este estudio se ve motivado en obtener una temprana detección de hábitos alimentarios y la percepción del abordaje de la educación nutricional en el aula de clase para prevenir o corregir los procesos de malnutrición evidenciados en este grupo poblacional. De igual manera, este estudio se ve promovido debido a la efectividad evidenciada de la educación nutricional en generar cambios positivos en los hábitos alimentarios de los escolares, evitando así que la población mantenga una mala selección y adquisición de alimentos, lo cual contribuiría al empobrecimiento de su estado nutricional (STPTV, 2019).

Por otro lado, describir los hábitos alimentarios de los escolares, específicamente de una unidad educativa del Ecuador, puede ser de utilidad para obtener una idea de la posible relación que existe entre esto y la educación nutricional en el aula de clase por parte de sus docentes. De igual manera, este trabajo podría servir de fundamentación teórica para otras investigaciones que deseen enfocarse en la población ecuatoriana en general y la educación nutricional en el aula de clase, buscando promover la implementación de esta en todas las unidades educativas del país.

Por medio de este trabajo, los beneficiarios directos son los escolares de la Unidad Educativa al obtener un panorama de sus hábitos alimentarios para identificar comportamientos que se deban mejorar, mientras que los beneficiarios indirectos son los padres de familia, los docentes y la institución en general, al poder utilizar el estudio como una guía para generar estrategias de educación nutricional en el aula de clase. Añadido a esto, este estudio sirve como una guía o modelo para otras instituciones para conocer los beneficios que se obtienen al integrar la educación nutricional en sus aulas de clase por medio de docentes capacitados y preparados en temas de nutrición, sobre la salud y estilos de vida de sus alumnos escolares.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar los hábitos alimentarios de los escolares de la Unidad Educativa Alberto Einstein y la percepción del profesorado sobre la educación nutricional el periodo académico de 2019 – 2020.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir el consumo alimentario de los escolares en la Unidad Educativa.
- Identificar los hábitos alimentarios de los escolares.
- Indicar los conocimientos nutricionales y actitudes alimentarias de los escolares
- Reconocer la percepción y disposición del profesorado en lo referente a la educación nutricional.

1.4 Metodología

1.4.1 Tipo de estudio

El estudio tiene un enfoque cuantitativo y es de tipo descriptivo, al describir un fenómeno en una circunstancia temporal y observacional porque no hubo ninguna intervención por parte del investigador. De igual manera, el estudio es de tipo transversal porque los factores de estudio observados que corresponden a los escolares y a los docentes, se observaron en el mismo momento de tiempo que corresponde al periodo escolar 2019 – 2020.

1.4.2 Universo y muestra

El universo estaba conformado por 279 escolares de primaria de la Unidad Educativa Alberto Einstein ubicada en Quito, durante el periodo escolar 2019 – 2020. En un comienzo, se planteaba trabajar con el 100% de la población, sin embargo, debido a la situación de emergencia sanitaria del país se logró realizar un trabajo de campo de enero a febrero, recopilando información de 92 estudiantes con lo cual se trabajó en este estudio. De estos 92 estudiantes, 42 son de 5to grado, 30 de 6to grado y 20 son de otros grados. Para poder ser incluidos en este estudio debieron cumplir con los siguientes criterios de inclusión; tener entre 6 a 11 años, ser estudiantes regulares de la Unidad Educativa Alberto Einstein y estar incluidos dentro de la declaración de divulgación de productos elaborado por el director de primaria, Juan Diego Reyes, y respaldado por las autoridades de la Unidad Educativa Alberto Einstein.

De igual manera, el universo estaba conformado por 12 docentes dirigentes de primaria de la Unidad Educativa Alberto Einstein. Al igual que los escolares, en un comienzo se planeaba trabajar con el 100% de la población, sin embargo, debido a la situación de emergencia sanitaria del país se logró realizar un trabajo de enero a febrero, recopilando

información de 7 docentes dirigentes con lo cual se trabajó en este estudio, de los cuales 2 son de 6to grado, 2 de 5to grado, 2 de 4to y 1 de 3er grado. Los docentes que formaron parte de este estudio cumplieron con los siguientes criterios de inclusión; ser docente de primaria exclusivamente y estar incluidos dentro de la declaración de divulgación de productos elaborado por el director de primaria Juan Diego Reyes y respaldado por las autoridades de la Unidad Educativa Alberto Einstein.

1.4.3 Técnicas e instrumentos

Las fuentes primarias de este estudio fueron tomadas a propósito de la investigación, como lo son la información obtenida mediante los cuestionarios aplicados a los escolares y los docentes. Por otro lado, las fuentes secundarias de este estudio fueron toda la información recopilada mediante una revisión bibliográfica exhaustiva.

Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico validado por Lera et al., (2015) y el cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos validado por Márquez et al., (2014) los cuales constan de preguntas cerradas politómicas. A estos cuestionarios se les hicieron distintos ajustes pertinentes para formar un solo cuestionario para este estudio (Anexo 2). De igual manera, se utilizó como el cuestionario para profesores validado por la FAO (2005) que incluye preguntas mixtas (Anexo 3) el cual fue traducido al español y modificado para ser de ayuda a este estudio. Las modificaciones que se realizaron en cada cuestionario se detallan en los Anexos 4 y 5.

1.4.4 Plan de Recolección de información

Se desarrollo una búsqueda exhaustiva de instrumentos que podían ser de utilidad y relevancia para la recolección de la información requerida para el desarrollo de este estudio. Como resultado de esto, se identificó que los cuestionarios más acertados para el

cumplimiento de este trabajo eran los anteriormente mencionados, a los cuales se les realizó una adaptación cultural de términos para su mejor comprensión por parte de la población.

Seguido de esto se tuvo el primer contacto vía e-mail con el director de la Unidad Educativa Patrick Miller, para solicitar autorización para llevar a cabo el proyecto de investigación en su escuela, quien aceptó y solicitó que se comunique con el director de primaria Juan Diego Reyes. Añadido a esto, el director supo compartir información en lo referente a la educación nutricional en la institución, mencionando que la escuela ofrece actividades extracurriculares a los escolares en donde se les enseña a valorar los alimentos por medio de la elaboración de un huerto, en donde los alumnos son los responsables de toda la producción de los alimentos desde la siembra hasta la cosecha, para luego terminar con una comida en donde se integren los productos obtenidos en preparaciones saludables (P. Miller, comunicación personal, 19 de octubre, 2019). A la par que se realiza esta actividad extracurricular, se les exige a los docentes a cargo de la misma ir haciendo énfasis en lo que implica esta tarea y en explicar que esto es lo que hacen los agricultores en su día a día para producir los alimentos que llegan a nuestras mesas, logrando que los alumnos entiendan el origen de los alimentos y la importancia que se les debe dar (P. Miller, comunicación personal, 19 de octubre, 2019).

Así mismo, la unidad educativa tiene una asignatura llamada “Asociación” en donde el docente representante de cada curso trata temas pertinentes para el grupo de edad como lo es las formas de estudios, los paseos, los programas de integración denominados “coreografías” y entre estos temas se encuentra la educación nutricional; en este espacio se busca explicar a los escolares temas generales relacionados a la nutrición como por ejemplo la importancia del desayuno, del consumo de frutas y verduras y la importancia del consumo de agua (P. Miller, comunicación personal, 19 de octubre, 2019).

A raíz de esto, se tuvo una reunión con el director de primaria Juan Diego Reyes para socializarle el proyecto de investigación y cuadrar cuestiones logísticas, llegando a la conclusión de que los cuestionarios deberían ser aplicados de manera digital por medio de Formularios de Google para facilitar el proceso. A continuación, se acudió a las instalaciones de la Unidad Educativa para comenzar con la recopilación de datos, para lo cual se envió el link del cuestionario a todos los profesores para que lo socialicen con sus alumnos. Para comenzar con la recopilación de información, se acudió a los distintos cursos para explicarles a los alumnos lo que se iba a llevar a cabo y pedirles su colaboración en el llenado de los cuestionarios que habían sido enviados a sus correos institucionales. Se permaneció en las aulas de clase mientras llenaban los cuestionarios para resolver cualquier duda y asegurarse de que sean completados adecuadamente, logrando completar la información de 6to y 5to grado. Se acordó con Juan Diego Reyes enviar los cuestionarios de escolares a los grados 2do, 3ro y 4to a los correos de los padres para que los llenen en casa a causa de que por su edad requerían mayor asistencia y también el cuestionario de docentes a sus correos para que los llenasen en su tiempo libre.

Debido a la emergencia sanitaria por la cual el país atravesó, no se pudo obtener la totalidad de los datos esperados, por lo cual se decidió tomar una muestra y trabajar con la información que se disponía.

1.4.5 Plan de Análisis de información

Una vez recolectada la información, se procedió a realizar una base de datos en Excel, donde se asignó una codificación a cada pregunta y respuesta. Así mismo, se realizó la categorización de las respuestas de las preguntas abiertas y se les asignó una codificación para poder procesarlas como datos cuantitativos. A continuación, se procedió a exportar la base de datos de Excel al programa estadístico SPSS (Statistical Package for Social Science), donde se modificaron las etiquetas, valores y medidas de las variables. Una vez procesada la

totalidad de la información, se realizó un análisis estadístico descriptivo en donde se obtuvieron tablas de frecuencia, porcentajes, medias y de desviación estándar, las cuales fueron agrupadas de acuerdo con las temáticas de interés para proceder a su respectivo análisis y discusión.

2. Capítulo II: MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS

2.1 Alimentación saludable del alumno escolar

2.1.1 Alimentación en el crecimiento y desarrollo en la edad escolar

La edad escolar comprende a los niños que van de 5 a 10 años, los cuales atraviesan por una etapa de crecimiento y desarrollo a un ritmo estable que los prepara para los requerimientos físicos y emocionales que tendrán al llegar a la adolescencia (Brown, 2014). En esta etapa de la vida, los niños comienzan a desempeñarse como un miembro de la sociedad en donde comienzan a desarrollar actividades fuera del hogar, forman vínculos fuera del grupo familiar, comienzan a adoptar normas de su escuela, reciben distintos mensajes de los medios de comunicación, comienzan a seguir modas y en general se vuelven más independientes (Moreno & Galiano, 2015). A partir de los 5 años comienzan a ingresar a la educación básica y se convierten en alumnos escolares, aquellos que ingresan a una institución educativa para aprender y formarse, tanto a nivel académico como personal, para lo cual es muy importante que cuenten con el apoyo de la familia, maestros y otras personas relacionadas directamente con su entorno para que logren desarrollarse adecuadamente y tomar decisiones adecuadas para las siguientes etapas en su vida (UNICEF, 2015).

2.1.2 Características sociodemográficas de los escolares y su influencia en la alimentación

Al hablar de las características sociodemográficas de los escolares, entendidas por el conjunto de información acerca de su edad, género y nivel de instrucción, es importante

destacar la relación o influencia de cada una de ellas con la alimentación de los escolares (Moquillaza et al., 2015). La edad de los escolares, definida por el tiempo que han vivido desde su nacimiento hasta el día actual, determina el ciclo de vida en el que se encuentran, así como también sus conductas alimentarias y requerimientos nutricionales en vista de que estos van cambiando conforme avanzan en edad (Rodríguez, 2018; Moreno & Galiano, 2015). Por lo tanto, es necesario identificar esta característica en la población para comprender sus comportamientos y necesidades y para tener en cuenta que específicamente en la edad escolar, la alimentación se torna más independiente del ámbito familiar por la disponibilidad de dinero para comprar alimentos sin control de los padres y debido a la televisión y publicidad que en muchos casos ocasiona que los niños adapten costumbres de otros países en donde el consumo de comida chatarra, snacks, refrescos y jugos industriales es común (Moreno & Galiano, 2015).

De la misma forma, identificar la construcción cultural de la diferencia sexual o el género de cada individuo, representa una característica clave al momento de distinguir los comportamientos que presentan los niños en comparación con las niñas al momento de alimentarse y a su estado de salud (Serret, 2016). En lo referente a la acumulación de tejido adiposo durante el crecimiento, se ha demostrado que las niñas son más propensas a acumular grasa y subir de peso conforme van desarrollándose a diferencia de los niños, a pesar de que ellos comúnmente realizan más actividades sedentarias que las niñas como jugar videojuegos o ver televisión (Martínez et al., 2017). Añadido a esto, los niños presentan una tendencia a desarrollar mayores hábitos deficientes y menores hábitos saludables, con lo cual se deja de manifiesto como el género de la población influye en su alimentación (Ávila et al., 2018).

Por otra parte, el grado o etapa en la que se divide un nivel educativo, puede ser de utilidad para distinguir los comportamientos y hábitos alimentarios de los alumnos puesto que dependiendo el grado al que correspondan los escolares, se les atribuye un nivel de

conocimientos (Secretaría de Educación Pública, 2015). Se ha evidenciado que, en los grados iniciales de primaria, los escolares no presentan actividades sedentarias en exceso como lo son los videojuegos o ver la televisión, sin embargo, a medida que se aumenta el nivel de escolaridad, el uso de estos dispositivos se vuelve problemático y se asocia con un aumento en los niveles de sobrepeso y obesidad y un empobrecimiento del patrón alimentario (González et al., 2017). Así mismo, se ha demostrado que en grados superiores en donde los escolares se encuentren en la etapa de preadolescencia, es común encontrar un consumo inadecuado de frutas, verduras, leguminosas, agua, lácteos, comida chatarra, dulces y café, a causa de lo expuesto anteriormente sobre la independencia progresiva de su alimentación del núcleo familiar (Arias, 2015).

2.1.3 Consumo alimentario de los escolares

El consumo de alimentos por parte de los escolares, entendido por la comida ingerida por los mismos, debe ser lo más saludable posible en base a la edad en la que se encuentran para de esta forma asegurar que los escolares alcancen su pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud (Brown, 2014). Dado que en esta etapa se pueden suscitar distintas enfermedades relacionadas a la alimentación tales como la anemia, la desnutrición, la obesidad, las caries dentales, entre otras, y puesto que en esta edad se pueden comenzar a detectar trastornos alimentarios por los estímulos de su entorno, es primordial mantener una alimentación que se ajuste a sus necesidades nutricionales y que se establezcan conductas saludables de alimentación que ayuden a prevenir problemas de salud inmediatos o afectaciones crónicas (Brown, 2014).

De igual manera, los escolares deben mantener una alimentación saludable caracterizada por aportarles todos los nutrientes que necesitan en base a sus requerimientos y necesidades dependiendo la etapa de vida en la que se encuentren y su estado de salud (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017). Una alimentación saludable se caracteriza

por ser completa, equilibrada, adecuada, suficiente e inocua (MINSALUD, 2017). De esta forma, los escolares tendrán un rendimiento académico óptimo y sus actividades escolares se verán mejoradas al tener un aporte adecuado de energía para desempeñarse adecuadamente (Moreno & Galiano, 2015).

Dentro de los distintos alimentos que son ingeridos por los escolares, es importante enfocarse en sus preferencias alimentarias para identificar las conductas de riesgo que puedan conducir al desarrollo de obesidad y comorbilidades asociadas en su vida adulta, para intentar modificarlas y cambiarlas por hábitos adecuados (Calvo et al., 2015). Entre estas preferencias, cabe señalar su consumo de bebidas y la frecuencia en la que se recomienda consumir los distintos grupos de alimentos en base a su edad. En lo referente a las bebidas, los escolares deben reponer las pérdidas cotidianas de líquidos por medio del consumo adecuado de líquidos, principalmente agua (Arredondo et al., 2017). El volumen de agua corporal en los niños es mucho más alto en comparación con los adultos y va disminuyendo conforme avanzan en edad, por lo tanto, en la edad escolar se debe mantener una hidratación adecuada por medio de 8 vasos de agua al día para garantizar el funcionamiento adecuado del organismo, transportar y absorber vitaminas y minerales correctamente, evitar el estreñimiento y mantener la piel hidratada. (Arredondo et al., 2017; Ministerio de Salud Pública, 2017). Sin embargo, los escolares prefieren o eligen sus bebidas en mayor medida en base a sus gustos, cultura, hábitos y la publicidad percibida, por tanto es común que los mismos opten por consumir gaseosas o bebidas azucaradas antes que agua, actitud que debe ser corregida antes de que se convierta en un hábito permanente (Arboleda & Villa, 2016).

Por otro lado, es importante fijarse en la frecuencia de consumo o periodicidad y cantidad de consumo habitual de algún alimento en específico o de un grupo de alimentos en un periodo de tiempo de referencia, para obtener información acerca de los patrones de consumo alimentario de los escolares para adecuarlo si es necesario a las necesidades

específicas de su población (Pérez et al., 2015). En base a los grupos de alimentos, en la edad escolar se recomienda un consumo de tres o más porciones de fruta al día, dos porciones de verdura al día, cuatro a seis porciones de cereal al día, tres porciones de carnes al día, dos a cuatro porciones de lácteos al día, tres a cuatro porciones de aceite vegetal al día y un consumo ocasional de grasas, dulces y bebidas azucaradas (Moreno & Galiano, 2015).

Por otra parte, dado que el ambiente de las comidas para los escolares es un factor decisivo en el desarrollo de conductas alimentarias saludables, el mismo debe ser un tiempo de placer y de disfrute, debe ser calmado y tranquilo sin distractores para que se pueda tener una ingesta adecuada y una saciedad relacionada a la cantidad ingerida, evitando una sobre ingesta o una ingesta insuficiente (Moreno & Galiano, 2015). De esta forma, la responsabilidad de establecer un ambiente de comidas se ve dividida entre los escolares y las personas que están a cargo de los mismos, como lo son sus padres o sus docentes (Moreno & Galiano, 2015). Ellos deben asegurarse de proveer una variedad de alimentos nutricionales, definir horarios regulares de comidas, crear un ambiente que facilite la ingesta y las relaciones personales, deben ser capaces de identificar cuando el escolar se ha saciado o continúa con hambre, y más importante que todo, deben servir como modelo de comportamiento de una alimentación saludable, mientras que el escolar solo debe escoger qué y cuánto consumir de lo que le fue ofrecido (Moreno & Galiano, 2015).

2.1.4 Hábitos alimentarios de los escolares

La edad escolar es una etapa muy importante para los seres humanos dado que es el periodo de tiempo en donde los individuos obtienen conocimientos y experiencias que les ayudarán a desarrollar su capacidad como seres humanos (Ávila et al., 2018). Uno de estos conocimientos adquiridos son los hábitos alimentarios, los cuales son comportamientos y conductas conscientes, colectivas y repetitivas que tienen las personas que inciden sobre la

selección, consumo y uso de determinados alimentos, siendo sujetos a influencias sociales y culturales (Fundación Española de la Nutrición, 2017).

En la edad escolar los niños pasan una gran parte de su tiempo en la escuela y a su vez comienzan a adquirir bastante independencia, y si le sumamos a esto la influencia de su entorno y de los medios de comunicación o de personas externas a su núcleo familiar como lo son sus compañeros de clase, con frecuencia los niños se ven conducidos a tomar malas decisiones respecto a su alimentación (FAO, 2015). Dentro de los errores más comunes que cometen los escolares se pueden mencionar los siguientes; saltarse tiempos de comida, evitar el consumo de verduras, comer por apetito y no por hambre, ingerir comidas insuficientes y mal seleccionadas a causa de que comen fuera del hogar y preferir alimentos altamente energéticos y preparaciones con un alto contenido graso (FAO, 2015; Bras, 2015).

Por otro lado, los tiempos de comida o distintos platos que los escolares deben servirse o consumir al día son de 4 a 6, en donde es importante tener 3 comidas principales que incluyan todos los grupos de alimentos y 2 refrigerios que incluyan de preferencia una fruta y un lácteo o un cereal (Moreno & Galiano, 2015). Como se mencionó anteriormente, los escolares suelen saltarse uno de estos tiempos de comida el cual por lo general es el desayuno, sin embargo, cabe mencionar que tanto los niños como sus cuidadores tienen responsabilidad en el establecimiento de una alimentación saludable en donde el definir la estructura y el tiempo de comidas cae bajo la responsabilidad del cuidador más que del niño, por tanto encontrar este error en escolares se les atribuye a sus cuidadores (Moreno & Galiano, 2015).

Por otro lado, en vista de que los escolares pasan una gran parte de su tiempo en la escuela, el lugar o ubicación en donde ingieren sus alimentos es principalmente en la misma, de modo que en ciertas ocasiones al no encontrarse bajo la supervisión constante de un adulto, optan por saltarse ciertos tiempos de comida como es el caso del desayuno (Díaz, Ficapa &

Aguilar, 2016). El desayuno aporta la energía necesaria para empezar el día tras un largo periodo de ayuno desde la última comida, garantizando un mejor aprendizaje y rendimiento escolar en los niños, sin embargo, este error de saltarse comidas se observa con más frecuencia conforme los escolares aumentan en edad afectando su aprendizaje, memoria y atención, presentando problemas emocionales, comportamentales, académicos y de salud, por ello es primordial que los cuidadores se encarguen de garantizar la ingesta de los tiempos de comida recomendados en escolares para evitar este tipo de complicaciones (Díaz et al., 2016).

De igual manera, al permanecer una gran parte del día en la escuela, los escolares optan por traer alimentos procedentes de casa o los adquieren en el bar escolar para consumirlos en sus refrigerios o almuerzos, siendo esto un factor muy decisivo en la salud de los escolares puesto que en la actualidad se ha evidenciado un incremento en el exceso de peso en niños debido a la disponibilidad de alimentos con un alto contenido de grasa, azúcar, carbohidratos y bajo contenido de fibra a bajo costo en el bar escolar, lo cual permite que la población tenga un mayor acceso de las mismas a lo largo del día (Girón, González & Quichíz, 2015). Añadido a esto, tanto niñas como niños seleccionan alimentos de baja calidad nutricional cuando tienen el poder de la elección, escogiendo principalmente golosinas, bebidas y snacks a la hora de comer (Girón et al., 2015). Por consiguiente, el bar escolar debe ser un espacio en donde los niños puedan adquirir hábitos alimentarios saludables y debe cumplir con las normas para ser un establecimiento que garantice una óptima alimentación y nutrición (Moreno & Galiano, 2015).

De la misma forma, a causa de la inserción de los mercados extranjeros de comida rápida por la globalización, se ha evidenciado un incremento de peso en la población escolar a causa del alto consumo de este tipo de comidas, caracterizadas por venir en preparaciones o en una modalidad de cocción de los alimentos con un alto contenido de grasas como las preparaciones fritas o apanadas hipercalóricas y poco nutritivas (Ministerio de Salud de la

Nación, 2014). En base a esto, es responsabilidad de los cuidadores de los escolares ofrecerles preparaciones caseras, desalentar el consumo de alimentos fuera de casa y variar los tipos de preparaciones de los alimentos, evitando las frituras y salteados (Ministerio de Salud de la Nación, 2014).

La importancia de esto radica en que los hábitos alimentarios se establecen muy pronto, comenzando en la alimentación complementaria a los 6 meses y consolidándose antes de terminar la primera década de la vida, determinando así el bienestar y calidad de vida que tendrán los individuos en la adultez (Moreno & Galiano, 2015). Es por esto por lo que se considera crucial prestar especial atención a este tema, especialmente hoy en día en donde los hábitos alimentarios se han ido modificando por diversos factores que han afectado la dinámica e interacción familiar, como es el caso de la economía, la falta de tiempo y dedicación para la cocina y la progresiva pérdida de autoridad de los padres de familia (Ávila et al., 2018).

2.1.5 Conocimientos nutricionales en los escolares

Los conocimientos nutricionales o información relacionada a la alimentación y nutrición que los escolares hayan adquirido a través de la experiencia o educación les ayudarán de gran manera a desarrollar actitudes positivas para tomar decisiones responsables o cambiar comportamientos relacionados a sus hábitos (FAO, 2015). Estos conocimientos son vitales para mejorar su situación nutricional y su calidad de vida, pues influirán en distintos aspectos de su vida escolar como es el caso de la calidad de su colación, su capacidad de escoger alimentos al momento de comprarlos en base a decisiones responsables y al semáforo nutricional (FAO, 2015).

Una colación escolar es considerada de calidad al momento en que presenta propiedades y características que satisfagan las necesidades, preferencias y gustos de los

escolares, cumpliendo con sus expectativas (Ministerio de Fomento, 2014). Para obtener una colación de calidad, los conocimientos nutricionales tanto de los niños como de sus cuidadores juegan un papel muy importante para asegurar que la misma cumpla con las recomendaciones, no represente una alta carga energética, sea variada y atrayente, incluya alimentos naturales y este acompañada preferiblemente de agua (Miranda, Morales & Segovia, 2016). Cabe destacar que la conformación de la colación es principalmente responsabilidad de los cuidadores de los niños, sin embargo, el decidir qué y cuánto comer de la colación ofrecida depende completamente de los escolares y de sus conocimientos en nutrición (Moreno & Galiano, 2015).

En la edad escolar, los niños presentan la aptitud y libertad de elegir sus alimentos en base a distintos factores o elementos que puedan condicionar o motivar su elección (Fajardo et al., 2020). Se ha demostrado que los escolares compran diariamente alimentos de baja calidad nutricional en el bar escolar a causa de la disponibilidad de dinero a una edad temprana y estos alimentos son elegidos principalmente por su sabor, su precio, su familiaridad y por la saciedad que representan para los mismos (Fajardo et al., 2020). Estos comportamientos deben ser corregidos por medio de estrategias que fomenten el consumo de alimentos saludables en el bar escolar, al ser esto fundamental para formar buenos hábitos alimentarios y prevenir comorbilidades del sobrepeso y la obesidad en la vida adulta (Fajardo et al., 2020). Una de estas estrategias implementadas en el Ecuador es el rotulado de productos alimentarios que sean para consumo humano por medio del sistema gráfico o semáforo nutricional el cual permite identificar de forma fácil el aporte de grasa, azúcares, sal y calorías de un producto para poder entender su valor nutritivo a simple vista (Galarza, 2019).

Por otro lado, para evaluar los conocimientos relacionados a temas de nutrición en escolares, se pueden aplicar distintos instrumentos validados como lo son los cuestionarios; es importante que estos incluyan distintas preguntas que busquen obtener información sobre el

desayuno de los escolares, los distintos grupos de alimentos y su incorporación en la dieta habitual, su consumo diario de frutas y verduras, el tipo de preparaciones que realizan normalmente, el consumo de alimentos procesados, su actitud alimentaria al momento de consumir los alimentos, su capacidad de identificar a los alimentos saludables, medidas generales de higiene e ingesta de líquidos (Benítez et al., 2016). Un ejemplo de esto vendría a ser el cuestionario de consumo, hábitos y prácticas para escolares validado por Lera et al., (2015) el cual mide los conocimientos, consumo, habilidades culinarias, hábitos y gustos en alimentos en las escuelas, y el cuestionario de comportamiento alimentario validado por Márquez et al., (2014) que indaga información relacionada a los tiempos de comidas, preferencias alimentarias, formas de preparación de alimentos, lectura de etiquetas nutricionales, consumo de alimentos y percepción de lo que es una alimentación saludable.

2.1.6 Conducta alimentaria de los escolares

La conducta alimentaria en escolares, entendida por el conjunto de acciones y comportamientos que un individuo toma en relación con los alimentos, comprende a distintos aspectos tales como la selección de alimentos, la actitud al llenarse y la masticación de alimentos (Ávila et al., 2018). Esta conducta se adquiere por medio de la experiencia que los escolares hayan tenido con la comida en su entorno familiar y social, por la observación, la disponibilidad de alimentos, su estado sociocultural, entre otros (Ávila et al., 2018). Por este motivo, los cuidadores de los escolares influyen de gran manera en la adquisición de estas conductas a través de la actitud que tomen frente a la elección de alimentos, cantidad y horarios de comida, lo cual llega a determinar las preferencias y rechazo hacia determinados alimentos por parte de los escolares (Ávila et al., 2018).

Así mismo, la actitud o comportamiento que los escolares tomen al momento de saciarse tras ingerir alimentos se ve influenciada por la conducta alimentaria que hayan adoptado, en donde el no percibir adecuadamente el momento en que se sacian puede

conducirlos a un exceso alimentario (Rivero et al., 2015). De igual manera, la conducta alimentaria que un niño adopte en lo referente a su masticación o trituración de un alimento en la boca para que pueda ser tragado se aprende de gran manera por medio de la observación, en donde los escolares deben masticar alrededor de 30 veces por bocado, con el objetivo de facilitar la digestión de alimentos, absorber adecuadamente los nutrientes y evitar los problemas de indigestión (University of Utah, 2014).

2.1.7 Prácticas alimentarias de los escolares

La realización de una actividad de forma continua y relativamente estandariza, en este caso en el ámbito de la nutrición, se lo conoce como prácticas alimentarias (Oxford, 2020). Dentro de las distintas prácticas alimentarias de un individuo se incluye a las prácticas alimentarias específicamente en el hogar en donde existe principalmente una persona encargada de la elaboración de los alimentos que consumirán toda la familia, la cual principalmente es la madre de familia, lo cual influye de gran manera en los hábitos que los escolares tendrán y desarrollarán debido a que en base al tiempo para seleccionar y preparar los alimentos que las madres tengan, su nivel de instrucción, su disponibilidad de compra y sus preferencias alimentarias, se les ofrecerán a los escolares determinados alimentos que consecuentemente influirán en sus hábitos (Yamaguchi, Kondo & Hashimoto, 2018). De igual manera, otra práctica alimentaria saludable que es muy importante que los escolares adopten es el gusto o agrado por la elaboración y preparación de un alimento ya que cuando los niños participan o actúan junto con otras personas en el desarrollo de una actividad nutricional como es el caso de la elaboración de alimentos, los mismos se ven inclinados a consumir alimentos más saludables, son más abiertos a consumir nuevos platos con verduras y probablemente adoptarán hábitos alimentarios más saludables (Landry et al., 2019; Alliot et al., 2016; Vio et al., 2015).

2.2 Educación nutricional en escolares

2.2.1 Importancia de la educación nutricional

La educación nutricional se refiere a las estrategias educativas que están diseñadas para facilitar el cumplimiento y adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables y otras actitudes que se relacionen con la alimentación y la nutrición, centrándose en desarrollar habilidades, en este caso en los escolares, para que puedan tomar decisiones adecuadas relacionadas a su alimentación que tengan un impacto positivo en su salud (Perera et al., 2015). Su importancia radica en que la misma es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de los escolares al concientizarlos sobre los beneficios de una alimentación adecuada sobre su estado nutricional y su bienestar (Dueñas, 2015). En vista de que la educación nutricional busca otorgar autonomía a las personas para que de una forma reflexiva y consciente decidan alimentarse saludablemente, se logrará por consiguiente mejorar su calidad de vida al prevenir el desarrollo de enfermedades relacionadas a alguna deficiencia o exceso, prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas que afecten su vida adulta y al mejorar sus características fisiológicas que se relacionan con la supervivencia, se prolongarán sus años de vida (Dueñas, 2015).

De igual manera, la educación nutricional es capaz de otorgar conocimientos significativos en los escolares para que los mismos los interioricen para cuestionarse si sus hábitos alimentarios actuales son los adecuados o si deben ser modificados para mejorar su calidad de vida (Dueñas, 2015). Así mismo, por medio de esto, los escolares serían capaces de clasificar los distintos tipos de alimentos en base a su función y a su calidad nutricional, también tendrían un criterio crítico frente a la publicidad alimentaria para lograr identificar que alimentos son los más convenientes y sabrán leer correctamente el etiquetado nutricional para identificar el valor nutricional de los alimentos, logrando de esta forma promocionar la salud y estilos de vida más saludables (Dueñas, 2015).

De tal forma, la educación nutricional debe ser un componente fundamental en el aula de clase y debe tener el valor e influencia que le corresponde, pues al incluirla en el aula de clase, los escolares pueden desarrollar competencias necesarias para poder ser personas responsables, críticas e independientes que participen activamente en la toma de decisiones relacionadas a su estado de salud (Dueñas, 2015).

2.2.2 Involucración de la familia y la comunidad

Se ha demostrado que las familias juegan un rol importante en los logros y aprendizajes de los escolares, por ello la integración de estas en la educación se considera un factor incidente en el éxito académico (Romagnoli & Cortese, 2016). Por lo tanto, para que la educación nutricional tenga éxito y logre cambiar las actitudes y comportamientos alimentarios de los escolares, la familia debe ser integrada en la misma o debe participar en el desarrollo de esta por medio de una comunicación estable entre el docente y la familia de los escolares en donde se logre compaginar la información impartida en los alumnos para lograr implementar una alimentación saludable en todos sus contextos (Dueñas, 2015). Añadido a esto, la comunidad también juega un rol importante en el éxito de la educación nutricional en el aula de clase, es por esto que, para fortalecerla, se debe integrar a la comunidad para trabajar sinérgicamente para lograr cambios en las actitudes alimentarias de los escolares que permanezcan en el tiempo (Dueñas, 2015).

2.2.3 Situación actual en el país a nivel educativo

En el país, los programas nutricionales existentes destinados a los escolares para mejorar sus hábitos alimentarios y la incidencia de desnutrición en esta población, se resume en el Programa de Alimentación Escolar ejecutado por el Instituto de Provisión de Alimentos que se encuentra adscrito al Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca, el cual ofrece atención los 200 días del periodo escolar con alimentación a niñas, niños y

adolescentes de 3 a 14 años de instituciones educativas públicas, fiscomisionales y municipales de zonas rurales y urbanas, en las escuelas privadas en cambio queda a criterio personal la implementación o no de algún tipo de programa alimentario nutricional (PSAN, 2019).

Por medio de este programa se busca mejorar la calidad y la eficiencia de la educación básica al entregar un complemento alimenticio en zonas donde existe una mayor incidencia de pobreza principalmente, esperando aliviar el hambre, mejorar la asistencia escolar, disminuir las tasas de repetición, deserción escolar y mejorar la capacidad de aprendizaje de los escolares (PSAN, 2019). Sin embargo, no existen programas alimentarios nutricionales escolares que se basen en la oferta de educación nutricional en el aula de clase por parte de los docentes (Guerrero, 2015).

En las distintas instituciones educativas del país no existe evidencia de que los temas de una mala alimentación y de la malnutrición ya sea por exceso o déficit estén siendo abordados en su total magnitud, estos temas no están siendo impartidos en el aula de clase a causa de que no se incluyen materias en el pensum de estudio que los abarquen, dejando de manifiesto que los escolares tienen un desconocimiento sobre la magnitud de las consecuencias de llevar una mala alimentación, las cuales no solamente les afectan a ellos, sino también a su ámbito familiar y a su entorno (Guerrero, 2015).

2.3 Docencia en las unidades educativas

2.3.1 Características educativas de los docentes

Las características educativas de los docentes, entendidas por los rasgos o cualidades propias de un individuo al momento de transmitir conocimientos, son de gran importancia en el contexto del aula de clase para formar una relación maestro-conocimiento-alumno que propicie la recepción de conocimientos por parte de los escolares (Pérez & Gardey, 2014;

Sánchez, 2019; Galván & Farías, 2018). De igual manera, el tiempo que los docentes llevan trabajando en la unidad educativa o sus años de trabajo, es otra característica educativa primordial al hablar de los docentes al determinar su experiencia y su capacidad de enseñanza, así como también determina la consolidación de pautas y características de una determinada cultura profesional (Navarro, 2017; Flores, 2015). Así mismo, las aptitudes de enseñanza de los docentes las cuales determinan su capacidad para realizar de forma adecuada la enseñanza, cada vez comienza a tener mayor importancia en el ámbito educativo, teniendo en cuenta que la figura del docente y sus características han cambiado y se caracterizan esencialmente por la capacitación y superación junto con el aprendizaje de los estudiantes, así como también la búsqueda de la solución a problemas pedagógicos, entre otras (Real Academia Española, 2020; Espinoza, Tinoco, & Sánchez, 2017). Por otro lado, los nuevos requerimientos en los sistemas de educación exigen de procesos tanto dinámicos como flexibles, por lo que se demanda profesionales que sean capaces de dar pie a aprendizajes que permitan no solamente potenciar el desarrollo sino potenciar la calidad de vida de los estudiantes (Espinoza, Tinoco, & Sánchez, 2017).

2.3.2 Características saludables de los docentes

Las características saludables de un docente, entendidas por los rasgos o cualidades propias de un individuo en relación a su bienestar y salud, son un factor clave en el contexto del aula de clase debido a que se ha evidenciado que es fundamental que el docente adopte una personalidad y actitud adecuada durante el proceso de enseñanza, al tener esto una gran influencia sobre el crecimiento de los escolares como personas, su desarrollo de capacidad crítica, su actitud hacia el aprendizaje y su visión de la vida y salud (Pérez & Gardey, 2014; Conidi, 2014). Sin embargo, este perfil solamente se lo puede encontrar en docentes que estén interesados o que presten la debida atención a la salud y a la alimentación, al evidenciarse que para que una persona adopte conductas saludables o cambie comportamientos no deseados, se

requiere de motivación e interés en valorar la salud y la prevención de enfermedades (Moya, 2019). Añadido esto, es primordial que los docentes sean personas que promuevan buenos hábitos alimentarios con el ejemplo tanto en sus acciones como en su estilo de vida, definido como el conjunto de comportamientos y actividades que una persona adopta y desarrolla para satisfacer sus necesidades y desarrollarse como ser humano (Gil, 2018). La importancia de lo anterior recae en que puede que los docentes tengan una autopercepción o una forma de percibirse a sí mismos equivocada en donde consideren que son personas saludables, pero en realidad sus acciones y comportamientos denoten lo contrario (Pérez, 2019).

2.3.3 Educación nutricional en el aula de clase

La educación nutricional requiere de condiciones adecuadas que le permitan ser implementada, tener una amplia cobertura, permanencia y calidad, en donde la integración de la misma en el sistema educativo puede asegurar su éxito (Dueñas, 2015). Al incluirla en el aula de clase, los escolares pueden desarrollar competencias necesarias para poder ser personas responsables, críticas e independientes que participen activamente en la toma de decisiones relacionadas a su estado de salud (Dueñas, 2015). Por lo tanto, el docente debe desarrollar un plan de estudio que se adapte a las condiciones de los escolares, que tenga un abordaje íntegro en donde se transmitan conocimientos nutricionales y valores para satisfacer sus necesidades para garantizar su calidad de vida (Dueñas, 2015).

2.3.4 Influencia de los docentes en los comportamientos alimentarios de los escolares

Los escolares necesitan una relación con otra persona que sea su referencia o su modelo al cual admirar y respetar que les transmita seguridad y un sentimiento positivo, siendo esto responsabilidad de los docentes para favorecer una actitud positiva hacia la materia por parte del alumno (Conidi, 2014). Por consiguiente, el docente debe comportarse

adecuadamente mientras imparta clases, al ser esto un factor influyente en el crecimiento, desarrollo, conocimientos y actitudes de los escolares (Conidi, 2014). De la misma forma, el docente viene a ser el eje central entre el cambio de conductas alimentarias en los escolares al ser un modelo para seguir y un referente para ellos, por lo cual es crucial que los mismos estén dispuestos a impartir educación nutricional al demostrar ánimo e intención para cumplir con este objetivo (Dueñas, 2015).

Por otra parte, la percepción que los docentes tienen sobre sus alumnos, entendida por el reconocimiento e interpretación que los mismos realizan por medio de sus sentidos, es de gran utilidad para desarrollar un plan de estudios que se adapte a las condiciones de los escolares, que tenga un abordaje íntegro en donde se trasmitan conocimientos nutricionales y valores para satisfacer las necesidades percibidas de los escolares y así garantizar su calidad de vida (Sánchez, 2019; Dueñas, 2015). Así mismo, este plan de estudios debe enfocarse primordialmente en recomendar o aconsejar a los escolares para su propio bien lo que es una alimentación saludable (MINSALUD, 2017).

2.3.5 Capacitación en temas de nutrición

La educación nutricional debe ser un componente fundamental en la formación de los docentes debido a que los conocimientos que adquieran les permitirán estar en condiciones de educar a los escolares sobre lo que es una correcta alimentación y una dieta completa, equilibrada, suficiente y adecuada a sus características (Dueñas, 2015). Viéndolo desde otra perspectiva, el docente vendría a ser un promotor de hábitos saludables en los escolares, siempre y cuando cuenten con los medios necesarios para desarrollar su práctica pedagógica (Dueñas, 2015). Esto hace referencia a las capacitaciones que reciba en el tema, entendidas por el conjunto de actividades didácticas, orientadas a ampliar los conocimientos, habilidades y aptitudes de los docentes, las cuales se deben llevar a cabo por medio de la infraestructura y materiales adecuados, cursos de actualización relacionados a la nutrición humana y un

compromiso por parte de las unidades educativas a darle a la educación nutricional la importancia que merece en su plan de estudios (Dueñas, 2015).

2.4 Operacionalización de variables

La matriz de operacionalización de variables se encuentra detallada en el Anexo 1.

3. Capítulo III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

3.1.1 Características de la población de escolares

Las características de la población de las escolares tomadas en cuenta en este estudio son la edad, género y nivel de instrucción, al influir en la alimentación de estos, lo cual se detalla a continuación.

Tabla 1

Características de la población de escolares

Variable	n(%)
Género	
Hombre	47(52,8%)
Mujer	42(47,19%)
Prefiero no decirlo	3(3,26%)
Edad	
6 años	8(8,70%)
7 años	6(6,52%)
8 años	3(3,26%)
9 años	11(11,96%)
10 años	36(39,13%)
11 años	28(30,43%)
Grado	
5to Grado	43(46,74%)
6to Grado	30(32,61%)
Otros (2do, 3ro, 4to grado)	19(20,65%)

Las características de la población se muestran en la tabla 1, en donde se puede observar que la población está compuesta principalmente por individuos del sexo masculino (52,08%), lo cual puede influir en los resultados debido a que dependiendo del género de los escolares, se pueden presentar distintos patrones alimentarios puesto que los niños presentan una tendencia a desarrollar más hábitos deficientes y menos hábitos saludables que los que llegan a desarrollar las niñas (Ávila et al., 2018).

Así mismo, la tabla 1 muestra que la distribución de la edad se encuentra concentrada en los niños de 10 años (39,13%) y casi la mitad de la población escolar se encuentra en 5to grado (46,74%), pudiendo esto repercutir en los resultados obtenidos puesto que la edad en la que se encuentra un escolar determina sus conductas alimentarias las cuales van cambiando conforme avanzan en edad, lo que también ocurre a medida en la que aumentan el nivel de escolaridad al presentar un empobrecimiento del patrón alimentario en grados superiores (Moreno & Galiano, 2015; Arias, 2015)

3.1.2 Consumo alimentario

El consumo de alimentos por parte de los escolares debe ser tomado en cuenta ya que el mismo asegura que los escolares alcancen su pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud. En este caso, se toma en cuenta el consumo habitual de bebidas al día, el consumo de alimentos por semana y el consumo de agua al día, lo cual se expone a continuación.

Tabla 2

Consumo alimentario de los escolares

Variable	n(%)
Consumo habitual de bebidas en el día	
Agua	73(79,35%)
Jugos de frutas	12(13,04%)
Gaseosas	1(1,09%)
Leche o yogurt	6(6,52%)

Tabla 3

Frecuencia de consumo de los escolares \bar{x} (DE)

Variable	\bar{x} (DE)
Consumo de alimentos por semana	
Verduras	4,68(1,65)
Frutas	5,07(1,40)
Pan	4,28(1,69)
Comida Chatarra	2,97(2,07)
Productos lácteos	4,68(1,55)
Pescado	3,46(2,22)

Carnes	4,08(1,67)
Bebidas Gaseosas	3,65(2,46)
Dulces	3,23(1,86)
Snacks Salados	3,39(2,02)
Consumo de agua al día	
Vasos de agua	3,57(0,79)

Nota: Estos valores representan las veces por semana que se consume un alimento.

La bebida más consumida al día por los escolares es el agua (79,35%) y tan solo el 1,09% de la población opta por consumir gaseosas a lo largo del día, perfil que se asemeja a lo recomendado para este grupo de edad en el cual se aconseja una ingesta diaria de agua natural y evitar en lo posible el consumo de bebidas azucaradas e industrializadas (MSP, 2017) (Tabla 2).

Por otra parte, los alimentos que son más consumidos por semana en promedio por los escolares son; las frutas ($5,07 \pm 1,40$), las verduras ($4,68 \pm 1,65$), los productos lácteos ($4,68 \pm 1,55$) y el pan ($4,28 \pm 1,69$), mientras que los alimentos que se consumen en un menor promedio son los dulces ($3,23 \pm 1,86$) y la comida chatarra ($2,97 \pm 2,07$) (Tabla 3). Estos resultados reflejan que el consumo de la población no se asemeja a lo normalmente observado en los escolares donde se presenta un mayor consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcar (Aparco et al., 2016) (Tabla 3).

Por otro lado, la tabla 3 muestra que el consumo de proteínas viene principalmente de los productos lácteos ($4,68 \pm 1,55$), seguido de las carnes ($4,08 \pm 1,67$) y por último el pescado ($3,46 \pm 2,22$), lo cual se ajusta a lo recomendado para este grupo de edad que debe consumir de dos a cuatro porciones de lácteos al día y tres porciones de carnes al día (Moreno & Galiano, 2015). Así mismo, el consumo de carbohidratos viene principalmente de las frutas ($5,07 \pm 1,40$), seguido por las verduras ($4,68 \pm 1,65$) y el pan ($4,28 \pm 1,69$), valores que se encuentran por debajo de lo recomendado para esta edad puesto que los escolares deben

consumir tres o más porciones de fruta al día, dos porciones de verdura al día y cuatro a seis porciones de cereal al día (Tabla 3) (Moreno & Galiano, 2015).

Por otra parte, se observa en la tabla 3 que el consumo de grasas proviene principalmente de los productos lácteos ($4,68 \pm 1,55$) y las carnes ($4,08 \pm 1,67$) y en menor medida de la comida chatarra ($2,97 \pm 2,07$), cumpliendo con lo recomendado en escolares, los cuales deben mantener un consumo ocasional de grasas saturadas (MSP, 2017).

Es preciso destacar que los alimentos con baja calidad nutricional son los que menor frecuencia de consumo presentan, siendo este el caso de la comida chatarra ($2,97 \pm 2,07$), los dulces ($3,23 \pm 1,86$) y los snacks salados ($3,39 \pm 2,02$), como se detalla en la tabla 3, cumpliendo con las recomendaciones de mantener un consumo ocasional de este grupo de alimentos, especialmente en niños (MSP, 2017). Añadido a esto, la población consume al día en promedio $3,57 \pm 0,79$ vasos de agua, valor que se encuentra muy por debajo de lo recomendado en escolares, los cuales deben mantener un consumo de 8 vasos de agua al día (MSP, 2017).

3.1.3 Hábitos alimentarios

Es importante tomar en consideración los hábitos alimentarios de los escolares ya que los mismos inciden sobre sus tiempos de comida, lugar de consumo, origen de las comidas y tipos de preparaciones consumidas, lo cual se expone a continuación.

Tabla 4

Hábitos alimentarios de los escolares

Variable	n(%)
Tiempos de comida	
Desayuno*	86(93,48%)
Media Mañana*	55(59,78%)
Almuerzo*	85(92,39%)
Media Tarde*	48(52,17%)
Cena*	78(84,78%)

Refrigerio Nocturno*	16(17,39%)
Lugar de consumo Desayuno	
Casa	78(84,78%)
Casa y escuela	12(13,04%)
Origen del almuerzo	
Casa	42(45,65%)
Bar escolar	9(9,78%)
Lunch escolar	33(35,87%)
Casa y lunch escolar	6(6,52%)
Origen de la colación	
Casa	69(75,00%)
Bar escolar	10(10,87%)
Casa y bar escolar	9(9,78%)
Tipos de preparación habitual	
Fritos*	44(47,83%)
Al vapor o hervidos*	29(31,52%)
A la plancha*	53(57,61%)
Horneados*	49(53,26%)
Guisados	15(16,30%)

Nota: * = (Sí); Lunch escolar = Almuerzo contratado por padres de familia en la escuela.

Los tiempos de comida más consumidos por los escolares durante el día son las tres comidas principales; Desayuno (93,48%), Almuerzo (92,39%) y Cena (84,78%). Añadido a esto, más de la mitad de la población consume Media mañana (59,78%) y Media tarde (52,17%) y apenas el 17,39% acostumbran a consumir un Refrigerio nocturno (17,39%) (Tabla 4). Este perfil acata las recomendaciones para escolares en donde se sugiere mantener un consumo de 4 a 6 comida al día, en donde es fundamental tener 3 comidas principales y 2 refrigerios (Moreno & Galiano, 2015).

Por otro lado, los escolares acostumbran a consumir el Desayuno en su casa (84,78%), sin embargo, algunos optan por consumirlo también en la escuela (13,04%). Así mismo, el almuerzo consumido por los escolares en la unidad educativa proviene principalmente de su casa (45,65%) y del lunch escolar (35,87%), mientras que el 9,78% optan por obtener su almuerzo de productos adquiridos en el bar escolar. Cabe destacar que en este grupo de edad

se recomienda preferir alimentos de casa y evitar alimentos ultra procesados como los que suelen expedirse en los bares escolares, por lo cual el adquirir alimentos de baja calidad nutricional en el bar podría presentar efectos negativos para la salud (OPS, 2016).

Así mismo, la tabla 4 demuestra que la colación que la población escolar consume en la unidad educativa proviene en mayor medida de su casa (75%), destacando que, a pesar de ya traerla de casa, algunos alumnos también optan por consumir productos del bar para su colación (9, 78%) (Tabla 4). Se debe tomar en cuenta que el origen de las comidas que los escolares consumen en su escuela podría influir en la calidad nutricional de las mismas, dependiendo del nivel de escolaridad de los padres, su capacidad de compra y sus preferencias alimentarias (Tarqui et al., 2018).

Igualmente, se puede evidenciar en la tabla 4 que el tipo de preparación habitualmente aplicado en las comidas de los escolares es la preparación a la plancha (57,61%), y la preparación que menos se aplica es guisados (16,30%), lo que se comprende dentro de lo recomendado para mantener una alimentación saludable, en donde se destaca utilizar métodos de cocción saludables como preparaciones al vapor, hervidos, baño maría o cocciones secas como a la parrilla o a la plancha (MSP, 2017).

3.1.4 Conocimientos nutricionales y actitudes alimentarias

Es necesario tomar en consideración los conocimientos y actitudes alimentarias de los escolares, debido a que las mismas son vitales para mejorar su estado nutricional y su calidad de vida, repercutiendo en la calidad de su colación, los alimentos que compran, factores que influyen en su compra y su actitud frente a los mismos, lo cual se detalla a continuación.

Tabla 5

Conocimientos nutricionales y actitudes alimentarias de los escolares

Variable	n(%)
Calidad nutricional de la colación	

Frutas*	70(76,09%)
Verduras*	17(18,48%)
Snacks Salados*	53(57,61%)
Leche o Yogurt*	36(39,13%)
Dulces*	28(30,43%)
Pan*	17(18,48%)
Gaseosas*	7(7,61%)
Jugos*	39(42,39%)
Agua*	48(52,17%)
Alimentos adquiridos en el bar escolar	
Frutas*	14(15,22%)
Verduras*	6(6,52%)
Snacks Salados*	25(27,17%)
Leche o Yogurt*	10(10,87%)
Dulces*	26(28,26%)
Pan*	13(14,13%)
Gaseosas*	5(5,43%)
Jugos*	21(22,83%)
Agua*	9(9,78%)
Factores influyentes en la compra en el bar	
Su sabor	37(40,22%)
Su contenido nutricional	15(16,30%)
Su precio	22(23,91%)
Su aspecto llamativo	9(9,78%)
Su fecha de caducidad	9(9,78%)
Consideración del semáforo nutricional	
Sí	27(29,35%)
No	14(15,22%)
A veces	51(55,43%)
Motivos para evitar alimentos	
Porque no me gusta	56(60,87%)
Por cuidar mi salud	48(52,17%)
Porque me hace sentir mal	19(20,65%)
No suelo evitar ningún alimento	6(6,52%)
Actitud al llenarse	
Dejo de comer sin problema	60(65,22%)
Dejo de comer, pero me cuesta	10(10,87%)
Sigo comiendo sin problema	13(14,13%)
Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo	9(9,78%)
Adecuada masticación de alimentos	
Sí	13(14,13%)
No	21(22,83%)
No sé	58(63,04%)

Nota: * = (Sí)

Los alimentos que los escolares traen habitualmente de casa para su colación son las frutas (76,09%), seguido por snacks salados (57,61%) y agua (51,17%), destacando que el

alimento que menos incluyen en su colación son las gaseosas (7,61%) (Tabla 5). Este perfil de la población cumple medianamente con lo recomendado en escolares en donde la colación de los niños debe incluir siempre frutas y nunca snacks, comida chatarra o jugos azucarados (OPS, 2016).

Por otro lado, los alimentos que son principalmente adquiridos en el bar por los escolares son dulces (28,26%), snacks salados (27,17%) y jugos (22,83%), mientras que solo el 5,43% adquiere gaseosas (Tabla 5). Este perfil se puede deber a la capacidad de adquirir alimentos a corta edad, lo que hace que los escolares prefieran alimentos de acuerdo con sus gustos y preferencias, sin considerar su aporte a la salud (Carrera et al., 2019). Por otra parte, los factores que más influyen en la compra de estos alimentos son el sabor (40,22%) y el precio (23,91%), destacando que menos de un cuarto de la población (16,30%) toma en cuenta el contenido nutricional de los alimentos al momento de comprarlos y el 29,35% se fija en el semáforo nutricional (Tabla 5). Este perfil se puede evidenciar en cierto punto por la disponibilidad temprana de dinero en individuos que todavía no tienen los conocimientos adecuados y la madurez necesaria para cuidar de sí mismos (Fajardo et al., 2020).

Así mismo, la tabla 5 demuestra que la población escolar evita consumir ciertos alimentos porque no les gusta (60,87%) o por cuidar su salud (52,17%) mientras que son pocos los que no suelen evitar ningún alimento (6,52%). Añadido a esto, la mayoría de los escolares menciona que pueden dejar de comer sin problema luego de haberse llenado en las comidas (65,22%), sin embargo, existen individuos que continúan comiendo a pesar de sentirse mal de hacerlo (9,78%). Este comportamiento se ve influenciado por varios factores entre los cuales se puede mencionar a la experiencia que los escolares hayan tenido con la comida en su entorno familiar y social (Ávila et al., 2018). Por otro lado, más de la mitad de la población (63,04%) no conoce si mantiene una adecuada masticación de los alimentos, mientras que el 14,13% si mantiene una correcta masticación (Tabla 5). Esta conducta no

cumple con lo recomendado para esta población, la cual debe masticar alrededor de 30 veces por bocado (University of Utah, 2014).

3.1.5 Prácticas alimentarias

Las prácticas alimentarias tomadas en cuenta para este estudio se detallan a continuación, en donde se incluye a la persona encargada de la preparación de alimentos y al gusto y participación en la cocina por parte de los escolares.

Tabla 6

Prácticas alimentarias de los escolares

Variable	n(%)
Encargado de preparación de alimentos en el hogar	
Yo	0(0,00%)
Mi mamá	58(63,04%)
Mi papá	6(6,5%)
Mi abuela	4(4,35%)
Mi empleada doméstica	24(26,09%)
Los compro preparados	0(0,00%)
Agrado por cocinar	
Sí	64(69,57%)
No	28(30,43%)
Razones para cocinar	
Me gusta	22(23,91%)
Soy consciente de lo que preparo y como	13(14,13%)
Es divertido	18(19,57%)
Aprendo	17(18,48%)
Me distrae	2(2,17%)
Es un pasatiempo	3(3,26%)
Prepararse un plato solo	
Sí	56(60,87%)
No	36(39,13%)

Tabla 7

Prácticas alimentarias de los escolares \bar{x} (DE)

Variable	\bar{x} (DE)
Mezclar y Aderezar verduras para una ensalada	4,30(1,82)

Prepararse un sandwich	3,70(1,90)
Pelar y picar fruta	4,01(1,92)

Nota: Estos valores representan las veces por semana que se realizan estas actividades.

La tabla 6 muestra que la persona que más se encarga de preparar los alimentos en el hogar de los escolares es su mamá (63,04%) seguido por la empleada doméstica del hogar (26,09%), destacando que ningún escolar se encarga de esta función por si solo y tampoco compran alimentos ya preparados para su consumo. En este aspecto, la persona encargada de la preparación de alimentos en el hogar juega un papel muy importante, pues sus hábitos alimentarios determinarán el tipo de alimentos ofrecidos a los escolares (Yamaguchi et al., 2018). Por otro lado, la mayoría de la población escolar tiene agrado por cocinar (69,57%), al mencionar que les gusta (23,91%), les parece divertido (19,57%) y aprenden (18,48%). De igual manera la mayoría de la población (60,87%) es capaz de prepararse un plato solo (Tabla 6). Así mismo, entre las distintas actividades que los escolares realizan en el hogar para participar en la elaboración de alimentos, mezclar y aderezar verduras para una ensalada es la actividad que se realiza en mayor frecuencia ($4,30 \pm 1,82$) (Tabla 7). El participar en la elaboración de los alimentos e interesarse en la preparación de los mismos, presenta beneficios para los escolares en vista de que este comportamiento mejora sus hábitos alimentarios (Landry et al., 2019).

En síntesis, el perfil de la población escolar se caracteriza por presentar buenos hábitos alimentarios al tener un alto consumo de frutas y verduras, al preferir consumir agua en vez de gaseosas o bebidas azucaradas, al presentar actitudes saludables en el hogar y al tener una colación de buena calidad nutricional. Sin embargo, cuando los escolares tienen autonomía para comprar alimentos es ahí cuando sus decisiones no son las más saludables.

3.1.6 Características educativas de los docentes

Las características educativas de las docentes tomadas en cuenta en este estudio son el grado al que dirigen, sus años y aptitudes de trabajo y su percepción sobre su salud en general.

Tabla 8

Características educativas de los docentes

Variable	n(%)
Dirigente de Grado	
5to Grado	2(28,57%)
6to Grado	2(28,57%)
Otros	3(42,86%)
Años trabajando en la Unidad Educativa	
1-5 años	4(57,14%)
12-17 años	1(14,29%)
18-23 años	2(28,57%)
Interés en su salud física y alimentación saludable	
Sí	7(100%)
Persona con hábitos y estilo de vida saludables	
Sí	7(100%)
Aptitudes de enseñanza	
Enseñanza lúdica	2(28,57%)
Experiencia	3(42,86%)
Conocimientos nutricionales	1(14,29%)
Uso de medios tecnológicos	1(14,29%)

Dos de siete docentes son dirigentes de 5to grado, como también ocurre con 6to grado, y el resto de la población es dirigente de otros grados. Por otro lado, dos docentes llevan más de 18 años trabajando en la unidad educativa, cuatro llevan trabajando menos de 5 cinco años y tan solo uno ha trabajado entre 12 a 17 años (Tabla 8). Cabe mencionar que entre mayor experiencia en la docencia se tenga, existirá una mejor consolidación de pautas y características de una determinada cultura profesional que ayudará en la capacidad de enseñanza (Flores, 2015).

Toda la población de docentes se interesa por su salud física y por su alimentación saludable, así como también todos los individuos se consideran personas con hábitos y estilos de vida saludables (Tabla 8). Cabe recalcar que los escolares aprenden o adoptan ciertos comportamientos de las personas de su entorno y en el caso de los hábitos alimentarios, es mucho mejor si se modelan por las personas que están directamente en su entorno escolar y que representen una imagen de autoridad, como es el caso de los profesores, por lo cual el encontrar estos resultados sugiere que probablemente los escolares estén adoptando valores y conocimientos nutricionales (Halloran et al., 2017).

3.1.7 Percepción de los docentes sobre los escolares

A continuación, se detalla la percepción de los docentes sobre la alimentación de sus alumnos y recomendaciones pertinentes para mejorar su calidad.

Tabla 9

Percepción de los docentes sobre los escolares

Variable	n(%)
Percepción sobre alimentación saludable de los escolares	
Bastante	2(28,57%)
Regular	3(42,86%)
No mucho	2(28,57%)
Recomendaciones para mejorar la alimentación de escolares	
Consumir más frutas y vegetales	3(42,86%)
Controlar raciones	1(14,29%)
Educación Nutricional	2(28,57%)
Cuidados en el hogar	1(14,29%)
Ofertar alimentos saludables en el bar	2(28,57%)

Tres docentes consideran que la alimentación de los alumnos es regularmente saludable, mientras que dos consideran que es bastante saludables y dos contradicen esta percepción (Tabla 9). Así mismo, los docentes tienen distintas recomendaciones para mejorar la alimentación de los escolares donde el consumo de frutas y vegetales es la opción más sugerida por tres profesores, dos sugieren a la educación nutricional como una recomendación, así como también dos mencionan que ofertar alimentos saludables en el bar

podría mejorar la alimentación de los escolares, solamente uno menciona que controlar raciones puede mejorar la alimentación, al igual que solo uno menciona a los cuidados en el hogar como ayuda en el problema (Tabla 9). En este caso, es importante que los docentes sepan reconocer las necesidades y comportamientos de los escolares para desarrollar un plan de estudios adaptado a sus necesidades donde se transmitan conocimientos nutricionales acertados (Dueñas, 2015).

3.1.8 Percepción de los docentes sobre la educación nutricional

A continuación, se incluye la percepción de los docentes sobre la educación nutricional y la importancia que le dan a la misma, siendo esto muy importante para el desarrollo de conductas saludables en los escolares.

Tabla 10

Percepción de docentes sobre la educación nutricional

Variable	n(%)
Importancia de involucrar a la familia en la educación nutricional	
Extremadamente importante	7(100%)
Importancia de involucrar a la comunidad en la educación nutricional	
Extremadamente importante	5(71,43%)
Medianamente importante	2(28,57%)
Importancia de la educación nutricional en el plan de estudios	
Muy importante	4(57,14%)
Medianamente importante	3(42,86%)

Toda la población de docentes considera extremadamente importante involucrar a la familia en la educación nutricional, sin embargo, esto no ocurre en el caso de involucrar a la comunidad en la misma, al solo haber cinco docentes que consideran esto extremadamente importante. De igual manera, el integrar la educación nutricional en el plan de estudios de la unidad educativa es muy importante para cuatro profesores y medianamente importante para tres (Tabla10). Es preciso mencionar que la educación nutricional necesita de condiciones adecuadas para poder ser implementada en el aula de clase, dentro de las cuales se incluye el

abordaje íntegro de los docentes para transmitir conocimientos nutricionales a los escolares para que puedan tomar decisiones conscientes relacionadas a su alimentación (Dueñas, 2015).

3.1.9 Educación nutricional en el aula de clase

A continuación, se expone la disposición y capacitación de los docentes para incluir a la educación nutricional en el aula de clase, lo cual es muy importante para que los escolares puedan desarrollar competencias necesarias para tomar decisiones responsables relacionadas a su estado de salud.

Tabla 11

Educación nutricional en el aula de clase

Variable	n(%)
Disposición de los docentes	
Enseñar temas que estén más relacionados a la nutrición*	4(57,14%)
Colaborar en organizar un proyecto o evento alimentario nutricional escolar*	4(57,14%)
Producir materiales especiales para impartir educación nutricional*	1(14,29%)
Capacitaciones	
Capacitación Hanaska	3(42,86%)
Ninguna	4(57,14%)

Nota: * = (Sí)

En cuanto a la disposición de los docentes para realizar distintas actividades en el aula de clase, cuatro mencionan que están dispuestos a enseñar temas que estén más relacionados a la nutrición, cuatro indican que estarían dispuestos a organizar un proyecto o evento alimentación nutricional escolar y solo uno menciona que está dispuesto a producir materiales especiales para impartir educación nutricional. Esto refleja que la población de docentes está consciente de la importancia de integrar a la educación nutricional en el aula de clase para mejorar los conocimientos nutricionales de sus alumnos. Por otro lado, son solo tres los docentes que han recibido capacitaciones de parte de la empresa Hanaska sobre temas relacionados a la nutrición en los escolares y en el aula de clase (Tabla 11). En base a esto, se

debe mencionar que es necesario que los docentes se capaciten en temas relacionados a la nutrición para que adquieran conocimientos que les permitan ser un modelo para seguir para sus alumnos y provocar cambios positivos en su conducta alimentaria (Dueñas, 2015).

3.2 Discusión

En el presente estudio se observa que los escolares consumen con mayor frecuencia durante la semana frutas, verduras y lácteos, evidenciándose resultados similares en el estudio de Araneda et al., (2015) quienes observaron que el 50% cumple con las recomendaciones de consumo de frutas y verduras estipuladas por la OMS. Sin embargo, estos resultados difieren de los resultados en otros estudios de Latinoamérica, tales como los de Aparco et al. (2016) el cual evidenció que los alimentos que se consumen con mayor frecuencia a la semana son los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y/o grasa (Aparco et al., 2016).

Una de las posibles razones por las que se observa este perfil en la población estudiada puede ser por lo mencionado por Tarqui et al., (2018) en su estudio en donde el hecho de que una Unidad Educativa esté ubicada en una zona urbana permite que exista mayor disponibilidad, acceso y diversidad de alimentos para conformar una lonchera saludable, lo que para los autores se considera como la inclusión de una fruta, bebida y complemento saludable que sea bajo en azúcar, sal y aceite. También añade que el nivel educativo de los padres de familia influye en el conocimiento de lo que es una lonchera saludable, así como su capacidad adquisitiva facilitando el acceso a alimentos nutritivos y saludables (Tarqui et al., 2018). Lo anteriormente mencionado, concuerda con la Unidad Educativa estudiada en este trabajo, al ubicarse en una zona urbana y poseer estudiantes de nivel socioeconómico medio-alto, lo cual, en efecto, repercute en el perfil obtenido.

Por otro lado, cabe recalcar que la bebida más consumida durante el día por los escolares es el agua en un 79,35% mientras que las gaseosas son las bebidas que menos se

consumen al día representando tan solo el 1,09%. Estos resultados son inconsistentes con los evidenciados por Araneda et al., (2017) los cuales mencionan que los escolares prefieren consumir bebidas azucaradas porque les provoca placer al consumirlas, por su agradable sabor y sensación y porque consideran que el agua no tiene sabor. En otro estudio desarrollado por el mismo autor se encontró que los escolares presentan un consumo de bebidas gaseosas y refrescos azucarados alrededor de medio litro diario (Araneda et al., 2015). Sin embargo, resultados que van de acuerdo con lo obtenido en este estudio se observaron en el estudio de Machado et al., (2018) donde destacan que cerca del 90% de los escolares tienen como hábito beber agua de forma frecuente o muy frecuente.

Otro hallazgo importante en este estudio es que más de la mitad de la población tiene agrado por cocinar, lo cual es un gran beneficio para la salud de los escolares puesto que en diversos estudios se ha demostrado que los niños que están interesados en preparar sus alimentos, se ven inclinados a consumir alimentos más saludables, son más abiertos a consumir nuevos platos con verduras y probablemente adoptarán hábitos alimentarios más saludables (Landry et al., 2019; Alliot et al., 2016; Vio et al., 2015).

Por otra parte, en lo referente al origen de la colación y el almuerzo que los escolares consumen en la Unidad Educativa, la mayoría de la población escolar trae su almuerzo y su colación de casa, representando por el 45,65% y el 75% respectivamente. Estos resultados difieren de los reportados por Girón et al., (2015) los cuales mencionan que en su estudio apenas el 7.3% de los niños llevaban alimentos de casa para consumirlos en la escuela. Los datos obtenidos en este estudio se pueden deber a lo mencionado anteriormente por Tarqui et al., (2018) que resaltan como el nivel educativo de los padres y su capacidad de compra de alimentos influye en la decisión de enviar alimentos de casa a sus hijos al considerar que es la opción más saludable. De esta forma, se da a entender como el nivel educativo de los padres determina la capacidad de estos de reconocer que es más saludable para sus hijos consumir

alimentos que provengan del hogar. Sin embargo, esto no deja de lado el hecho de que los alimentos enviados del hogar no cumplan con las recomendaciones nutricionales en términos de equilibrio nutricional, variedad alimentaria, cantidad acorde a la edad, etc.

Por otro lado, al observar la calidad nutricional de la colación consumida por los escolares, llama la atención que el alimento que es más consumido por los escolares en su refrigerio son las frutas. Resultados similares a estos se observaron en un estudio de Bustos et al., (2011) en donde actualmente existe una tendencia a incluir en la colación de los niños fruta, sánduches y agua. Sin embargo, estos resultados son inconsistentes con los encontrados por Evans et al., (2016) los cuales mencionan que los niños son más propensos a comer en su refrigerio snacks y bebidas azucaradas y tener mayores niveles de azúcar y sodio en su dieta. En este caso, los resultados obtenidos en este estudio no descartan la idea de que la colación sea preparada por los padres mas no por los niños, encontrándose estos sin otra opción más que consumir lo enviado en la colación, por lo cual se refleja este perfil.

Por otra parte, el fijarse en los alimentos que son más adquiridos por los escolares en el bar, destaca el hecho de que los alimentos de baja calidad nutricional son los que más se adquieren, como es el caso de los dulces y los snacks salados, a pesar de que en el país existe desde el 2014 el Reglamento para el Control del Funcionamiento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación en donde uno de los lineamiento alimentarios nutricionales que las instituciones educativas deben cumplir es el no expendio de alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar (Ministerio de Salud Pública, 2015). Esto se puede deber a lo expuesto anteriormente acerca de la disponibilidad temprana de dinero en los niños que carecen de madurez y conocimientos necesarios para cuidar de su salud, haciéndolos vulnerables a comprar alimentos de baja calidad nutricional.

En concordancia con los resultados anteriores, Carrera et al., (2019) mencionan que los escolares compran diariamente bebidas azucaradas y golosinas en el bar escolar debido a la disponibilidad de compra que tienen los escolares al poseer dinero a una edad temprana, por lo que tienen la posibilidad de escoger que alimentos consumir y comprar en base a sus preferencias alimentarias, lo cual los hace vulnerables a la compra de alimentos de baja calidad nutricional. Añadido a esto, Caballero et al., (2018) mencionan que, si la familia de los escolares posee malos hábitos alimentarios con un consumo de alimentos poco saludables en el hogar, se podría propiciar la compra de alimentos de baja calidad nutricional por parte de los escolares siempre que tengan la posibilidad. Es por esto por lo que la educación nutricional debe ir dirigida a todos quienes están involucrados en la alimentación del niño, desde la adquisición de alimentos hasta el consumo.

Por otro lado, entre los factores que más influyen en la compra de los alimentos en el bar, la población escolar toma más en cuenta al sabor y al precio de los alimentos a la hora de comprarlos y no a las consideraciones nutricionales de los mismos. Esto se puede deber a lo mencionado por García et al., (2017) los cuales encontraron en su estudio que los niños eligen los alimentos que van a comprar en el bar en función de gustos y preferencias de sabor, puesto que, al gozar de libertad para comprar alimentos, los mismo no toman en cuenta los atributos para la salud que los alimentos les puedan ofrecer. Similar a esto, Girón et al., (2015) evidenciaron en su estudio que los escolares se ven más motivados a comprar alimentos de alta densidad energética al ser más agradables y tener un precio accesible.

En otro orden de ideas, la población de docentes se considera en su totalidad como individuos con un alto interés en su salud física y en su alimentación, y se consideran personas con hábitos y estilos de vida saludables. Encontrar este perfil en la población es un factor importante dado que como menciona Halloran et al., (2018), el hecho de que los maestros presenten actitudes positivas relacionadas a la nutrición se puede asociar con

comportamientos adecuados a la hora de comer de los escolares. De igual manera, Giordano et al., (2016) evidenciaron que los escolares aprenden ciertos comportamientos por medio de las relaciones de apego existentes con adultos que estén en su entorno constantemente, como es el caso de los docentes, y uno de los comportamientos que más aprenden es la alimentación. En base a esto, se deja de manifiesto como el aprendizaje de los hábitos alimentarios se da en mayor medida si es modelado por las personas que están directamente en su entorno escolar y que representen una imagen de autoridad, como es el caso de los profesores.

De igual manera, toda la población docente considera extremadamente importante involucrar a la familia en la educación nutricional, siendo esta una cualidad importante que destacar en vista de que se ha demostrado en un estudio de Fierro et al., (2019) que es primordial incorporar a los padres de familia en la educación nutricional para continuar realizando actividades prácticas en casa que refuercen los hábitos alimentarios saludables de los escolares. Así mismo, la población de docentes en su totalidad presenta disposición para realizar actividades relacionadas a la nutrición y a la educación nutricional en el aula de clase. Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Aldubayan (2020) el cual menciona que el 80% de la población de docentes de su estudio estaban interesados en enseñar temas relacionados a la nutrición y querían incluir en el desarrollo de sus clases actividades relacionadas. Encontrar este perfil en los docentes es de gran utilidad ya que significaría que los mismos comprenden la importancia de incluir a la educación nutricional en el aula de clase, siendo este el primero paso para que el proceso de inclusión de educación nutricional sea exitoso.

En el desarrollo de este trabajo de investigación se encontraron distintas limitaciones, entre las cuales se puede mencionar el hecho de que la muestra estudiada no fue probabilística lo cual no permite que los resultados sean generalizados. De igual manera, para conocer la

variabilidad de los hábitos alimentarios en la población escolares es necesario que se estudie a más instituciones tanto públicas como privadas para tener un panorama más real de la situación, lo que en este caso no se hizo dado que solo se enfocó en una institución privada.

Otra limitación encontrada fue que no se incluyeron más instrumentos que recolecten información que pudo haber enriquecido el estudio, como es el caso de la actividad física realizada por la población, el nivel de instrucción e ingresos económicos de los padres de familia y el patrón de consumo en el hogar. Así mismo, el instrumento utilizado para recopilar datos de la población de docentes no profundizaba en la relación del docente con el patrón alimentario de los escolares ni permitía tener un panorama más específico acerca de los conocimientos nutricionales existentes en esta población.

Por otro lado, la recopilación de datos se vio interferida debido a la emergencia sanitaria ocurrida en el país, viéndose imposibilitada la recolección de la totalidad de los datos que se esperaba obtener en un principio, especialmente la de los docentes, lo que no permitió establecer una relación entre los hábitos alimentarios de los escolares con los conocimientos, prácticas y actitudes nutricionales de los docentes.

4 CONCLUSIONES

En conclusión, se logró determinar los hábitos alimentarios de los escolares encontrando que la población escolar presenta buenos hábitos alimentarios en base a su frecuencia de consumo, a su consumo habitual de bebidas, a sus actitudes saludables en el hogar y a la calidad de su colación. Sin embargo, estos hábitos se tornan inadecuados cuando los escolares tienen autonomía para comprar alimentos y dejan de estar bajo la guía de sus cuidadores.

Por otro lado, los docentes presentan una percepción positiva sobre la educación nutricional al tener un alto interés y disposición por impartirla en el aula de clase, así como

también comprensión sobre la importancia de involucrar a la familia en la misma, sin embargo, se requiere de una mayor capacitación en el tema para tener las herramientas y capacidades para impartir educación nutricional.

5 RECOMENDACIONES

Los resultados de este estudio demuestran que es indispensable que la Unidad Educativa tenga un mejor control y monitoreo de los alimentos que se expenden en el bar escolar bajo el Reglamento para el Control del Funcionamiento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación.

Así mismo, se recomienda que la Unidad Educativa mantenga actividades extracurriculares que fomenten la educación nutricional, a través de actividades como la producción de alimentos, talleres de actuación alimentaria y charlas en temas alimentarios donde se involucre a padres de familia para mejorar los hábitos alimentarios de los escolares.

De igual manera, se sugiere en posteriores estudios profundizar en la duración de los recreos como una posible razón por la cual la población escolar presente un alto consumo de alimentos saludables a la semana.

Así mismo, se recomienda en futuros estudios que la muestra sea probabilística para poder generalizar los datos e incluir en el estudio instituciones tanto públicas como privadas para que los resultados se asemejen más a las características de la población en general.

Añadido a esto, se recomienda que el instrumento utilizado para recopilar datos de la población de docentes profundice en los conocimientos específicos que tengan sobre nutrición y en la posible relación de estos con los hábitos alimentarios de los escolares.

Finalmente, se sugiere que los temas de alimentación y nutrición sean incluidos en la planificación curricular de la institución, para con ello encaminar el aprendizaje nutricional

tanto en docentes y estudiantes, logrando establecer un vínculo de enseñanza – aprendizaje para la mejora de los hábitos evidenciados en la población escolar.

Lista de referencias

- Aldubayan, K. (2020). Teachers' perspectives on nutrition education in boys' public high schools in Riyadh, Saudi Arabia. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(2), 170 – 175. DOI: 10.26719/2020.26.2.170
- Allirot, X., Da Quinta, N., Chokupermal, K., & Urdaneta, E. (2016). Involving Children in Cooking Activities: A Potential Strategy for Directing Food Choices Toward Novel Foods Containing Vegetables. *Appetite*, 1(103), 275 – 285. DOI: 10.1016/j.appet.2016.04.031
- Aparco, J., Bautista, W., Astete, L., & Pillaca, J. (2016). Assessment of the nutritional status, physical activity, and eating habits of schoolchildren in Cercado de Lima. *Europe PMC*, 33(4), 633 – 639. DOI: 10.17843/rpmesp.2016.334.2545
- Araneda, J., Bustos, P., Cerecera, F., & Amigo, H. (2015). Ingesta de bebidas azucaradas analcohólicas e índice de masa corporal en escolares chilenos. *Salud Pública de México*, 57(2), 128 – 134. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/spm/2015.v57n2/128-134/es/>
- Araneda, J., Lobos, L., Olivares, S., Oliva, P., Quezada, G., & Sandoval, P. (2017). Bebidas azucaradas: Representaciones de escolares con sobrepeso y obesidad. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(3), 276 – 282. DOI: 10.4067/s0717-75182017000300276
- Araneda, J., Lobos, L., Olivares, S., Quezada, G., & Sandoval, P. (2017). Bebidas azucaradas: Representaciones de escolares con sobrepeso y obesidad. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(3), 276 – 282. DOI: 10.4067/s0717-75182017000300276
- Arboleda, L., & Villa, P. (2016). Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Saúde e Sociedade*, 25(3), 750 – 759. DOI: 10.1590/S0104-12902016149242

Arias, J. (2015). *Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua puno, 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

Recuperado de

http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1804/Arias_Urbiola_Jeniffer_Nabila.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arredondo, J., Méndez, A., Medina, H., & Pimentel, C. (2017). Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. *Acta Pediátrica de México*, 38(2), 116 – 124.

Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm172f.pdf>

Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., Ruíz, J., & Guerra, J. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte Sanitario*, 17(3), 217 – 225. DOI: 10.19136/hs.a17n3.2113

Benítez, V., Vásquez, I., Sánchez, R., Velasco, R., Ruiz, S., & Medina, M., (2016).

Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 24(1), 37 – 43. Recuperado de

<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim161g.pdf>

Bras, J. (2015). El niño mal comedor. *Pediatría Integral*, 19(4), 277 – 288. Recuperado de

https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/06/n4-277-288_Josep%20Bras.pdf

Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. (5ed). México D.F., México: McGraw Hill Education.

Bustos, N., Kain, J., Leyton, B., & Vío, F. (2011). Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable,

Archivos Latinoamericano de Nutrición, 61(3), 302 – 307. Recuperado de
<http://www.alanrevista.org/ediciones/2011/3/?i=art10>

Caballero, C., Polando, I., Cortés, C., Morteo, E., & Acosta, M. (2018). Evaluación de la calidad nutricional del refrigerio y estado nutricional de una población de estudiantes de primaria de Veracruz, México. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 38(3), 85 – 92. DOI: 10.12873/383caballero

Calvo, M., Moreno, P., Rodríguez, C., Abreu, R., Álvarez, R., & Arias, A. (2015). Preferencias y aversiones alimentarias de los escolares de primaria de la Isla de Tenerife. *Higiene y Sanidad Ambiental*, 15(2), 1303 – 1308. Recuperado de
[https://www.salud-publica.es/secciones/revista/revistaspdf/bc559116a002619_Hig.Sanid.Ambient.15.\(2\).1303-1308.\(2015\).pdf](https://www.salud-publica.es/secciones/revista/revistaspdf/bc559116a002619_Hig.Sanid.Ambient.15.(2).1303-1308.(2015).pdf)

Carrera, L., Cova, V., Benintendi, V., Reus, V., Berta, E., & Martinelli, M. (2019). Evaluación de la alimentación en alumnos de escuelas primarias públicas con y sin comedor escolar en la ciudad de Santa Fe, Argentina. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(3), 328 – 335. DOI: 10.4067/S0717-75182019000300328

Centro de Estudios Latinoamericanos. (2019). Últimas noticias sobre la economía de Ecuador. Recuperado de <https://www.cesla.com/noticias-economia-ecuador.php>

Conidi, M. (2014). *La relación maestro-alumno y su influencia en el aprendizaje, la actitud y el crecimiento personal del alumno*. (Tesis de master). Universidad Internacional de la Rioja, Barcelona, España. Recuperado de
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2976/MariaChiara_Conidi.pdf?sequence=1

- Díaz, T., Ficapa, P., & Aguilar, A. (2016). Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 909 – 914. DOI: 10.20960/nh.391
- Dueñas, A. (2015). El papel de la educación durante la transición nutricional y su relación con la calidad de vida. *Bio-grafía Escritos sobre la biología y su enseñanza*, 8(14), 143 – 150. Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4186/3537>
- Espinoza, E., Tinoco, W., & Sánchez, X. (2017). Características del docente del siglo XXI. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 14(43), 39 – 53. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210816>
- Evans, C., Mandl, V., Christina, M., & Cade, J. (2016). Impact of School Lunch Type on Nutritional Quality of English Children's Diets. *Public Health Nutrition*, 39(1), 36 – 45. DOI: 10.1017/S1368980015000853
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(1), 49 – 54. Recuperado de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0120563319301706?token=37F62151FC7F99675DC84F0C7221B63EB4C4DA9D30584D1747CB3EE287982E2F3808C7B1FBA49BB6EFBA26E29A1CA0D9>
- Fierro, M., Salinas, J., Lera, L., González, C., & Vio del Río, F. (2019). Efecto de un programa para profesores sobre cambio de hábitos alimentarios y habilidades culinarias en escuelas públicas de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 441 – 448. DOI: 10.20960/nh.2190

- Flores, F. (2015). Dificultades laborales de profesores en escuelas secundarias. *Educación y Educadores*, 18(3), 411 – 431. DOI: 10.5294/edu.2015.18.3.3
- Food & Agriculture Organization. (2015). La importancia de la educación nutricional. Recuperado de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
- Food and Agriculture Organization. (2005). Nutrition Education in Primary Schools. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a0333e/a0333e02.pdf>
- Food and Agriculture Organization. (2014). La importancia de la educación nutricional. Recuperado de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
- Food and Agriculture Organization. (2019). Chile tiene el menor índice de desnutrición infantil de ALC, pero uno de los mayores de sobrepeso, señaló la FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/230454/>
- Freire WB., Ramírez-Luzuriaga MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva-Jaramillo MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. (2014). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador.
- Fundación Española de la Nutrición. (2017). Hábitos alimentarios. Recuperado de <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Galarza, M. (2019). *Influencia del etiquetado nutricional de alimentos procesados en Ecuador sobre la decisión de compra y consumo* (Tesis de posgrado). Universidad Oberta de Catalunya, Barcelona, España. Recuperado de

<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/99913/6/mjgalarzTFM0719memoria.pdf>

- Galván, J., & Farías, G. (2018). Características Personales y Práctica Docente de Profesores Universitarios y su Relación con la Evaluación del Desempeño. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 11(2), 9 – 33. DOI: /10.15366/riee2018.11.2.001
- García, P., Noyola, T., Hernández, M., & Peralta, J. (2017). Orientación nutricional sobre el consumo adecuado de bebidas en escolares. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 16(2), 19 – 27. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn172c.pdf>
- Gil, G. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. *Revista de Antropología y Arqueología*, 30, 43 – 63. DOI: 10.7440/antipoda30.2018.03
- Giordano, M., Barnetche, M., Álvarez, P., & Cornejo, L. (2016). Perfil de consumo de alimentos durante la jornada escolar en una comunidad educativa vulnerabilizada de la ciudad de Córdoba, Argentina. *Revista de Salud Pública*, 21(1), 6 – 15. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/14631>
- Girón, R., Gonzáles, L., & Quichíz, M. (2015). Colaciones habituales consumidas por niños de instituciones educativas estatales: Motivaciones para su elección. *Revista Indizada de Investigación Científica*, 4(3), 42 – 45. Recuperado de <http://200.48.129.168/index.php/BIGBANG/article/view/203/200>
- González, G., Zurita, F., Puertas, P., Espero, T., Chacón, R., & Castro, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *Revista de Investigación y Docencia Creativa*, 6(11), 120 – 129.

Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45233/6-11.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Graziose, M. M., Koch, P. A., Wang, Y. C., Lee Gray, H., & Contento, I. R. (2017). Cost-effectiveness of a Nutrition Education Curriculum Intervention in Elementary Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(8), 684–691. DOI: 10.1016/j.jneb.2016.10.006

Guerrero, V. (2015). La necesidad de implementar educación alimentaria en las instituciones educativas como garantía del derecho a la salud en la ciudad de Quito. (Tesis de grado). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/6243/1/T-UCE-0013-Ab-160.pdf>

Gutiérrez, N., Ciuffardi, T., Rokx, C., Brousset, H., & Gachet, N. (2018). Apuntando alto: retos de la lucha contra la desnutrición crónica en Ecuador. *Banco Mundial*, 1 – 153. Recuperado de <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/12/APUNTANDO-ALTO-4-OCTUBRE-2018-ilovepdf-compressed.pdf>

Halloran, K., Gorman, K., Fallon, M., & Tovar, A. (2018). Nutrition knowledge, attitudes, and fruit and vegetable intake as predictors of head start teachers' classroom mealtime behaviors. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 50(4), 340 – 348. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29246569/>

Jara, M., Olivera, M., & Yerrén, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología “JANG”*, 7(2), 22 – 35. Recuperado de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/download/1710/1389/>

- Landry, M., Markowitz, A., Asigbee, F., Gatto, N., Spruijt-Metz, D., & Davis, J. (2019).
Cooking and Gardening Behaviors and Improvements in Dietary Intake in
Hispanic/Latino Youth. *Childhood Obesity*, 15(4), 262 – 270. DOI:
10.1089/chi.2018.0110
- Lera, L., Fretes, G., González, C., Salinas, J., & Vio, F. (2015). Validación de un instrumento
para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares de 8 a 11 años.
Nutrición Hospitalaria, 31(5), 1977 – 1988. DOI: 10.3305/nh.2015.31.5.8607
- Machado, K., Teylechea, P., Bermúdez, A., Lara, J., Geymonat, M., Girardi, F., García, M.,
Vecchio, S., & Pérez, C. (2018). Consumo de bebidas en niños de cuarto año escolar y
su relación con sobrepeso-obesidad. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 89(1), 26 –
33. DOI: 10.31134/ap.89.s1.3
- Mancipe, J., García, J., Correa, J., Meneses, J., González, E., & Schmidt, J. (2015).
Efectividad de las intervenciones educativas realizadas en América Latina para la
prevención del sobrepeso y obesidad infantil en niños escolares de 6 a 17 años: una
revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 102 – 112. DOI:
10.3305/nh.2015.31.1.8146
- Márquez, Y., Salazar, E., Macedo, G., Altamirano, M., Bernal, M., Salas, J., & Vizmanos, B.
(2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento
alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*,
30(1), 153 – 164. DOI: 10.3305/nh.2014.30.1.7451
- Martínez, C., Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., Zurita, F., & Pérez, A. (2017). Diferencias
de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades
sedentarias en niños de 10 a 12 años. *Retos*, 31, 176 – 180. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841367>

- Meiklejohn, S., Ryan, L., & Palermo, C. (2016). A Systematic Review of the Impact of Multi-Strategy Nutrition Education Programs on Health and Nutrition of Adolescents, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(9), 631 – 646. DOI: 10.1016/j.jneb.2016.07.015
- Ministerio de Fomento. (2014). Calidad. Recuperado de http://www.apmarin.com/download/691_cal1.pdf
- Ministerio de Salud de la Nación. (2014). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Recuperado de <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000378cnt-sobrepeso-obesidad-ninos.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2015). Instructivo de operativización del reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares del sistema nacional de educación. Recuperado de <https://bibliotecapromocion.msp.gob.ec/greenstone/collect/promocin/index/assoc/HASH015d/5a4ea905.dir/doc.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2017). Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. Recuperado de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). Abecé de la alimentación saludable. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
- Miranda, L., Morales, M., & Segovia, M. (2016). *Calidad nutricional de las colaciones consumidas por escolares del primer ciclo básico del colegio parroquial Andacollo* (Tesis de pregrado). Universidad UNCIF, La Serena, Chile. Recuperado de

<http://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/12345/1473/CD%20T613.0432%20M672c%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moquillaza., M., León, E., Dongo, M., & Munayco, C. (2015). Características sociodemográficas y de salud de los adultos mayores en situación de calle en Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 32(4), 693 – 700. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342015000400010&script=sci_arttext&tlng=en

Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 19(4), 268 – 276. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatria-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45

Moya, J. (2019). Coaching nutricional y motivación para el cambio de conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(1), 73 – 80. DOI: 10.4067/s0717-75182019000100073

Navarro, J. (2017). Definición de antigüedad laboral. Recuperado <https://www.definicionabc.com/derecho/antiguedad-laboral.php#:~:text=En%20principio%2C%20este%20concepto%20hace,lleva%20trabajando%20en%20una%20empresa.&text=A1%20margen%20de%20estos%20apartados,experiencia%20en%20un%20sector%20determinado>.

Organización Panamericana de la Salud. (2016). Preguntas y respuestas sobre alimentación saludable. Recuperado de https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=628-preguntas-y-respuestas-sobre-alimentacion&category_slug=documentos-2016&Itemid=599

- Oxford. (2020). Práctica. Recuperado de <https://www.lexico.com/es/definicion/practica>
- Perera, T., Frei, S., Wong, S., & Bobe, G. (2015). Improving Nutrition Education in U.S. Elementary Schools: Challenges and Opportunities. *Journal of Education and Practice*, 6(30), 41 – 50. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1081364.pdf>
- Pérez, C., Aranceta, J., Salvador, G., & Varela, G. (2015). Métodos de frecuencia de consumo alimentario. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 21(1), 45 – 52. DOI: 10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050
- Pérez, J. (2019). Definición de autopercepción. Recuperado de <https://definicion.de/autopercepcion/>
- Pérez, J., & Gardey, A. (2014). Definición de característica. Recuperado de <https://definicion.de/caracteristica/>
- Plataforma de Seguridad Alimentaria Nutricional. (2019). Programas relacionados con SAN en Chile. Recuperado de <https://plataformacelac.org/programas/0/chl>
- Real Academia Española. (2020). Aptitud. Recuperado de <https://dle.rae.es/aptitud>
- Rivero, M., Moreno, L., Serra, J., Moreno, J., Aliaga, A., García, A., Varela, G., & Ávila, J. (2015). *Libro blanco de la nutrición infantil en España* (1ed), Zaragoza, España: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Rodríguez, N. (2018). Envejecimiento: Edad, salud y sociedad. *Scielo*, 17(2), 87 – 88. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087
- Romagnoli, C., & Cortese, I. (2016). ¿Cómo la familia influye en el aprendizaje y en el rendimiento escolar? Recuperado de <http://valoras.uc.cl/images/centro->

recursos/familias/ApoyoAlAprendizajeEnLaComunidad/Fichas/Como-la-familia-influye-en-el-aprendizaje-y-rendimiento.pdf

Sánchez, A. (2019). Definición de Educación. Recuperado de

<https://conceptodefinicion.de/educacion/>

Sánchez, N. (2019). *Sensación y percepción: una revisión conceptual*. Bogotá, Colombia:

Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. DOI: 10.16925/gcnc.11.

Secretaría de Educación Pública. (2015). Glosario Educación Superior. Recuperado de

http://dsia.uv.mx/cuestionario911/Material_apoyo/Glosario%20911.pdf

Secretaría Técnica Plan Toda una Vida. (2019). Programa Acción Nutrición. Recuperado de

<https://www.todaunavida.gob.ec/programa-accion-nutricion/>

Serret, E. (2016). Hacia una redefinición de las identidades de género. *Géneros*, 18(9), 72-

100. Recuperado de

<http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/612/536>

Tarqui, C., & Álvarez, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares

peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*, 20(3), 319 – 325. DOI:

10.15446/rsap.v20n3.60879

UNICEF. (2015). Vigía de los derechos de la niñez mexicana: La edad escolar. Recuperado

de https://www.unicef.org/mexico/spanish/mx_resources_vigia_II.pdf

UNICEF. (2019). UNICEF, PMA Y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil.

Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm

University of Utah. (2014). Is there a proper way to chew food? Recuperado de

https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_23h0ygz7

- Vio, F., Lera, L., González, C., Yáñez, M., Fretes, G., Montenegro, E., & Salinas, J. (2015). Consumo, hábitos alimentarios y habilidades culinarias en alumnos de tercero a quinto año básico y sus padres. *Revista Chilena de Nutrición*, 42(4), 374 – 382. DOI: 10.4067/S0717-75182015000400009
- Vio, F., Weisstaub, G., Atalah, E., Boj, T., Jiménez, M., Fernández, P., Puentes, G., Fuccaro, D.,...Méndez, G. (2015). La desnutrición infantil en Chile: políticas y programas que explican su erradicación. Recuperado de <http://www.bvsde.who.int/org/texcom/nutricion/LOW/LOW-2a.pdf>
- Yamaguchi, M., Kondo, N., & Hashimoto, H. (2018). Universal School Lunch Programme Closes a Socioeconomic Gap in Fruit and Vegetable Intakes Among School Children in Japan. *Pubmed*, 28(4), 636 – 641. DOI: 10.1093/eurpub/cky041

ANEXOS

ANEXO 1 Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Escala
Características sociodemográficas de los escolares	Conjunto de información acerca de la edad, género y nivel de instrucción de un individuo.	Edad	Tiempo que un individuo ha vivido desde su nacimiento hasta el día actual.	<ul style="list-style-type: none"> • 6 años • 7 años • 8 años • 9 años • 10 años • 11 años 	Cuantitativa discreta
		Género	Construcción cultural de la diferencia sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Hombre • Mujer • Prefiero no decirlo 	Cualitativa nominal
		Grado	Etapas en la que se divide un nivel educativo.	<ul style="list-style-type: none"> • 2do grado • 3er grado • 4to grado • 5to grado • 6 grado 	Cualitativa ordinal
Consumo alimentario	Comida ingerida por un individuo.	Preferencia de consumo de bebidas	Elección de bebidas en base a gustos, cultura, hábitos y publicidad percibida.	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Jugos de frutas • Gaseosas • Leche o yogurt 	Cualitativa nominal
		Frecuencia de consumo de alimentos	Periodicidad y cantidad de consumo habitual de algún alimento en específico o de un grupo de alimentos en un	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vez a la semana • 2 veces a la semana • 3 veces a la semana • 4 veces a la semana 	Cualitativa ordinal

			periodo de tiempo de referencia.	<ul style="list-style-type: none"> • 5 veces a la semana • Más de 5 veces a la semana • Nunca 	
Hábitos alimentarios de los escolares	Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que tienen las personas que indican sobre la selección, consumo y uso de determinados alimentos, siendo sujetos a influencias sociales y culturales.	Tiempos de comida	Distintos platos que un individuo consume al día.	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • Media mañana • Almuerzo • Media tarde • Cena • Refrigerio nocturno 	Cualitativa nominal
		Lugar de consumo	Ubicación en donde se ingieren los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Casa • Escuela • Casa y escuela 	
		Origen de las comidas	Procedencia de los alimentos que se consumirán en la escuela a la hora en el refrigerio o almuerzo.	<ul style="list-style-type: none"> • Casa • Bar escolar • Lunch escolar • Casa y lunch escolar • No almuerzo 	
		Tipos de preparaciones	Modalidad de cocción de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Fritos • Al vapor o hervidos • A la plancha • Horneados • Guisados 	
Conocimientos nutricionales de los escolares	Información relacionada a la alimentación y nutrición que un individuo haya adquirido	Calidad de la colación	Presencia de propiedades y características que satisfagan las necesidades, preferencias y gustos de	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas: SI – NO • Verduras: SI – NO • Snacks salados: SI – NO 	Cualitativa nominal dicotómica

	a través de la experiencia o educación que le ayudará de gran manera a desarrollar actitudes positivas para tomar decisiones responsables o cambiar comportamientos relacionados a sus hábitos.		un individuo, cumpliendo con sus expectativas.	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y yogurt: SI – NO • Dulces: SI – NO • Pan: SI – NO • Gaseosas: SI – NO • Jugos: SI – NO • Agua: SI – NO 	
		Capacidad de escoger alimentos	Aptitud y libertad de elección de alimentos.		
		Factores influyentes en la compra de alimentos en el bar	Elementos que condicionan o motivan la elección y compra de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Su sabor • Su contenido nutricional • Su precio • Su aspecto llamativo • Su fecha de caducidad • No compro comida en el bar 	Cualitativa nominal
		Semáforo nutricional	Rotulado de productos alimentarios que sean para consumo humano por medio un sistema gráfico.	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No • A veces 	Cualitativa nominal
Actitud alimentaria de los escolares	Conjunto de acciones y comportamientos que un individuo toma en relación con los alimentos.	Evitar alimentos	Rechazo hacia determinados alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Porque no me gusta • Por cuidar mi salud • Porque me hace sentir mal • No suelo evitar ningún alimento 	Cualitativa nominal
		Actitud al llenarse	Comportamiento que un individuo toma al	<ul style="list-style-type: none"> • Dejo de comer sin problema 	

			momento de saciarse tras ingerir alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Dejo de comer, pero me cuesta • Sigo comiendo sin problema • Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo 	
		Masticación de alimentos	Trituración de un alimento en la boca para que pueda ser tragado.	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No • No sé 	
Prácticas alimentarias de los escolares	Realización de una actividad de forma continua y relativamente estandariza, en este caso en el ámbito de la nutrición.	Preparación de alimentos en el hogar	Elaboración de los alimentos que consumirán toda la familia.	<ul style="list-style-type: none"> • Yo • Mi mamá • Mi papá • Mi abuela • Mi empleada doméstica • Los compro preparados 	Cualitativa nominal
		Gusto por cocinar	Agrado por la elaboración y preparación de un alimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No 	Cualitativa nominal dicotómica
		Participación en la elaboración de alimentos	Actuar junto con otras personas en el desarrollo o preparación de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No 	
Características educativas de los docentes	Rasgos o cualidades propias de un individuo	Grado	Etapas en la que se divide un nivel educativo.	<ul style="list-style-type: none"> • 2do • 3ero • 4to 	Cualitativa ordinal

	al momento de transmitir conocimientos.			<ul style="list-style-type: none"> • 5to • 6to 	
		Rangos de año de trabajo	Tiempo que un individuo llevan trabajando en una determinada empresa.	<ul style="list-style-type: none"> • 1 – 5 años • 6 – 11 años • 12 – 17 años • 18 – 23 años • 24 – 29 años 	Cualitativa intervalar
		Aptitudes de enseñanza	Capacidad de un individuo para llevar a cabo de forma adecuada la enseñanza.	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza lúdica • Experiencia • Conocimientos nutricionales • Uso de medios tecnológicos 	Cualitativa nominal
Características saludables de los docentes	Rasgos o cualidades propias de un individuo en relación con su bienestar y salud.	Interés en salud y alimentación	Atención puesta sobre las temáticas de salud y alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No 	Cualitativa nominal dicotómica
		Autopercepción de hábitos y estilos de vida saludables	Forma en la que un individuo se percibe a sí mismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No 	
Percepción sobre escolares	Reconocimiento e interpretación que un individuo realiza por medio de sus sentidos acerca de los escolares.	Alimentación saludable	Caracterizada por aportar todos los nutrientes que un individuo necesita en base a sus requerimientos y necesidades dependiendo	<ul style="list-style-type: none"> • Bastante • Regular • No mucho 	Cualitativa nominal

			la etapa de vida en la que se encuentre y su estado de salud.		
		Recomendaciones para mejorar alimentación	Aconsejar algo a un individuo para su propio bien.	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir más frutas y vegetales • Controlar raciones • Educación Nutricional • Cuidados en el hogar • Ofertar alimentos saludables en el bar escolar 	
Educación nutricional	Estrategias educativas que están diseñadas para facilitar el cumplimiento y adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables y otras actitudes que se relacionen con la alimentación y la nutrición, centrándose en desarrollar habilidades para que las personas puedan tomar decisiones adecuadas relacionadas a	Involucración de la familia	Integración y participación en el desarrollo de una actividad determinada.	<ul style="list-style-type: none"> • Extremadamente importante • Medianamente importante • No muy importante 	Cualitativa nominal
		Involucración de la comunidad	Integración y participación en el desarrollo de una actividad determinada.	<ul style="list-style-type: none"> • Extremadamente importante • Medianamente importante • No muy importante 	
		Importancia de la educación nutricional en el aula de clase	Valor e influencia que se le otorga a la educación nutricional.	<ul style="list-style-type: none"> • Muy importante • Medianamente importante • No muy importante 	

	su alimentación que tengan un impacto positivo en su salud.	Disposición del docente	Ánimo e intención en cumplir con un objetivo en específico.	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar temas que estén más relacionados a la nutrición: SI – NO • Colaborar en organizar un proyecto o evento alimentario nutricional escolar: SI – NO • Producir materiales especiales para impartir educación nutricional: SI – NO 	Cualitativa nominal dicotómica
		Capacitación en educación nutricional	Conjunto de actividades didácticas, orientadas a ampliar los conocimientos, habilidades y aptitudes de un individuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No 	

FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA
CUESTIONARIO PARA ESCOLARES

Fecha: ___/___/___

Curso: _____

Edad: _____

Sexo: ___Masculino ___Femenino ___Prefiero no decirlo

1. ¿Cuáles de los siguientes tiempos de comida realizas al día?:

___ Desayuno ___Media mañana ___ Almuerzo ___Media tarde ___Cena

2. ¿Dónde desayunas?

- a) En tu casa
- b) En la escuela
- c) En la casa y en la escuela
- d) No desayuno

3. La comida que almuerzas en el colegio:

- a) La traes de tu casa
- b) Compras en el bar de la escuela
- c) Te lo da la escuela
- d) Como el almuerzo que traigo de casa y el de la escuela
- e) No almuerzo

4. La colación que comes en el recreo:

- a) Lo traigo de casa
- b) Lo compro en el bar de la escuela
- c) Lo traigo de la casa y además compro en el bar de la escuela
- d) No como colación

5. En caso de que traigas comida de la casa para tu colación ¿Qué traes de la casa para comer como colación? Marca con un visto (✓) al lado de lo que corresponda:

___ Frutas

___ Verduras

___ Snacks salados (papitas de funda, doritos, cachitos, platanitos, etc.)

___ Leche o yogurt

- Dulces (gomitas, galletas, chocolates, etc.)
- Pan
- Gaseosas (Coca – cola, Sprite, fanta, frutaris, etc.)
- Jugos
- Agua
- No traigo comida de la casa para mi colación

6. En caso de que compres tu colación en el bar de la escuela ¿Qué compras? Marca con un visto (✓) al lado de lo que corresponda:

- Frutas
- Verduras
- Snacks salados (papitas de funda, doritos, cachitos, platanitos, etc.)
- Leche o yogurt
- Dulces (gomitas, galletas, chocolates, etc.)
- Pan
- Gaseosas (Coca – cola, Sprite, fanta, frutaris, etc.)
- Jugos de frutas
- Agua
- No compro nada en el bar

7. ¿Qué es lo que más tomas en cuenta cuando vas a comprar algo en el bar?

- a) Su sabor
- b) Su precio
- c) Su contenido nutricional
- d) Su aspecto llamativo
- e) Su fecha de caducidad
- f) No compro comida en el bar

8. ¿Te fijas en el semáforo nutricional de los productos que compras?

- a) Si
- b) No

9. Si es que evitas comer algún alimento, ¿por qué lo haces?

- a) Porque no me gusta
- b) Por cuidar mi salud
- c) Porque me hace sentir mal
- d) No suelo evitar ningún alimento

10. ¿Cuál es la preparación habitual de tus alimentos?

- a) Fritos

- b) Al vapor o hervidos
- c) A la plancha
- d) Horneados
- e) Guisados

11. ¿Quién prepara los alimentos en tu hogar?

- a) Yo
- b) Mi mamá
- c) Mi papá
- d) Mi abuela
- e) Mi empleada doméstica
- f) Los compro preparados

12. ¿Qué haces normalmente cuando ya te sientes lleno después de comer?

- a) Dejo de comer sin problema
- b) Dejo de comer, pero me cuesta
- c) Sigo comiendo sin problema
- d) Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo

13. ¿Normalmente masticas cada bocado de comida más de 25 veces?

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

14. ¿Te gusta cocinar?

- a) Si
- b) No

15. En caso de que te guste cocinar, ¿por qué te gusta cocinar?

16. ¿Cuántas veces a la semana realizas las siguientes actividades solo? Marca con un

visto (✓) en el casillero que corresponda según cada actividad:

Actividades	Cantidad de veces a la semana que se realiza la actividad:					
	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Nunca

Mezclar y aderezar verduras para una ensalada						
Hacer un sánduche						
Pelar y picar fruta						

17. La semana pasada, ¿te preparaste un plato de comida solo?

a) Si

b) No

18. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

a) 1 vaso

b) 2 vasos

c) 3 vasos

d) más de 3 (especificar cuantos_____)

e) no tomo agua

19. ¿Qué bebes en mayor cantidad durante el día?

a) Agua

b) Jugos de frutas

c) Gaseosas

d) Leche o yogurt

20. ¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Marca con un visto

(✓) en el casillero que corresponda según cada alimento:

Alimento	Cantidad de veces a la semana que se consume el alimento:						
	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces	Nunca
Verduras (zanahoria, lechuga, tomate, apio, pepinillo...)							
Frutas (manzana, pera, plátano, durazno, piña...)							
Pan (blanco, integral, de trigo, de centeno...)							
Comida chatarra (papas fritas, pizza, hamburguesa, hot dog...)							
Productos lácteos (Leche, yogurt, queso...)							
Pescado (corvina, tilapia, dorado, atún...)							
Carnes (res, pollo, pavo, conejo...)							
Bebidas gaseosas (Coca-cola, Sprite, Fanta, Frutaris...)							
Dulces (helado, chocolates, caramelos, gomitas...)							
Snacks salados (papitas fritas de funda, doritos, cachitos, banchis...)							

FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA
CUESTIONARIO PARA PROFESORES

Fecha: ____/____/____

Curso en el que da clases: _____

- 1. En su opinión y de manera general, ¿los alumnos escolares de la Unidad Educativa Alberto Einstein tienen una alimentación saludable?**
a) Bastante b) Regular c) No mucho

- 2. ¿Qué mejoras recomendaría para la alimentación de los alumnos escolares?**
a) b) c)

- 3. Aproximadamente, cuanto tiempo en promedio tiene contacto con los padres de familia durante una semana de clases?**
a) Pocos minutos b) alrededor de una hora c) de una a dos horas

- 4. Considera el tiempo que tiene contacto con los padres:**
a) valuable / útil/ interesante b) rutinario / necesario c) no muy importante

- 5. En su punto de vista, ¿qué tan importantes son los siguientes puntos en cuanto a la educación nutricional en la escuela?**
 1. Involucrar a las familias y a los padres:
a) extremadamente importante b) medianamente importante c) no muy importante

 2. Involucrar a la comunidad local:
a) extremadamente importante b) medianamente importante c) no muy importante

6. Como profesor, ¿qué contactos ha establecido con la comunidad local? Marque con un visto (✓) sobre cada acción que usted haya realizado en el último año lectivo:

- ___ Contactar una organización local (servicios públicos, compañías, productores locales)
- ___ Invitar a un orador a la escuela
- ___ Avisar a sus alumnos sobre un evento local para que participen
- ___ Enviar a los niños a explorar fuera de clase
- ___ Hacer uso de recursos o de los medios de comunicación locales (tiendas, centro comercial, periódico, radio)
- ___ Realizar algún otro tipo de contacto con la comunidad local

7. ¿Tiene personalmente un alto interés en la salud física y en la alimentación saludable?

- a) Si b) No

8. ¿Se ve a usted mismo como una persona con hábitos alimentarios saludables y estilos de vida saludables?

- a) Si b) No

9. A continuación se encuentra una descripción acerca de enfoques tradicionales y enfoques progresivos de enseñanza:

	Tradicional	Progresivo
<i>Modelo de aprendizaje</i>	La enseñanza tiene como objetivo principal el conocimiento. El material a aprender es más importante que la experiencia personal y las reacciones.	Tiene como objetivo las actitudes, el comportamiento, las habilidades y habilidades para la vida, así como el conocimiento. Invoca en los alumnos experiencia, creencias, sentimientos, conocimiento.
<i>Principios metodológicos generales</i>	Se espera que los alumnos sean muy receptivos y aprendan a través de la narración en lugar de la experiencia directa, la acción y el descubrimiento.	Tiene como objetivo el aprendizaje activo, experimental y participativo, con la plena participación de los alumnos.

<i>Actividades típicas</i>	Ejercicios escritos, composición escrita, problemas trabajados, preguntas y respuestas, escuchar, repetir, con énfasis en obtener la respuesta correcta.	Una gama de actividades que implican trabajo en proyectos y autoexpresión. Así como instrucción convencional, con énfasis en el descubrimiento y la participación activa.
<i>Facultades dirigidas</i>	El aprendizaje en el aula depende principalmente de escuchar, grabar, memorizar y reproducir, con algo de información visual.	Intenta recurrir a todas las facultades utilizando un amplia gama de estímulos y recurriendo frecuentemente a la imaginación.
<i>Organización del aula</i>	Alumnos sentados en filas frente al profesor al frente de la clase. Los alumnos pueden pararse o sentarse, pero no se mueven mucho.	Flexible, con trabajos en parejas y en grupos, así como con toda la clase. Los alumnos y el profesor se mueven de un lado a otro y hay espacio para realizar actividades físicas como también drama y presentaciones.
<i>Roles de clase y discurso</i>	El profesor es una figura de autoridad respetada y la principal fuente de información e instrucción. Un buen profesor es visto como alguien que sabe mucho y puede mantener el orden. El profesor inicia la mayoría de las interacciones. Hay poca interacción entre los alumnos y no se espera que se ayuden mutuamente.	Los profesores son facilitadores y guías. Un buen profesor es visto como alguien que puede organizar a los alumnos a aprender bien. Las fuentes de información de los alumnos incluyen una variedad de materiales, ellos mismos, entre si y el mundo exterior. Los alumnos tiene opciones y toman iniciativas, interactúan libremente y se ayudan mutuamente en clase.
<i>Alcance</i>	El profesor establece vínculos ocasionales entre el aula y el mundo externo, pero estos no son esenciales para el programa.	Los vínculos con el mundo exterior (por ejemplo, visitas, viajes, encuestas de tareas) son una parte esencial del programa.

- a) ¿Diría que el enfoque de enseñanza de esta unidad educativa es tradicional, progresiva o una mezcla de ambas?
- b) ¿Qué elementos de estos enfoques le gustaría a usted incluir en esta unidad educativa? Subraye en el recuadro anterior cualquier cosa que a usted le gustaría que existiera en esta escuela.

10. En su opinión, ¿qué tan importante es la educación nutricional en el plan de estudios de primaria?

- a) muy importante b) medianamente importante c) no es importante

11. En su propia aula de clase, estaría usted preparado para (puede escoger más de una respuesta):

- a) Enseñar temas que estén más relacionados a la nutrición
- b) Colaborar en organizar un proyecto o evento alimentario nutricional escolar
- c) Producir materiales especiales para impartir educación nutricional

12. Detalle a continuación información acerca de su experiencia profesional y aptitudes:

- a) Aptitudes de enseñanza
.....
.....
- b) Años trabajando como profesor
- c) ¿Ha cursado algún taller o curso de más de 3 días en su sitio de trabajo? ¿Cuántos talleres o cursos ha tomado?
.....
.....
- d) ¿Ha recibido alguna capacitación relacionada a la nutrición? De ser así, ¿cuál y de qué trató?
.....
.....

13.

a) **¿Cuáles de las siguientes actividades en la tabla a continuación realiza a menudo en su aula de clase? Marque con un visto (✓)**

b) **¿Existe alguna que le gustaría intentar? Marque con un visto (✓)**

Actividades en el aula de clase	Hago esto a menudo	Me gustaría intentarlo	Actividades en el aula de clase	Hago esto a menudo	Me gustaría intentarlo
Jurgo de roles y dramatizaciones			Competiciones y juegos		
Entrevistas hechas por los niños			Canciones, cantos y rimas		
Escribir en grupo			Escuchar historias		
Discusiones			Tomar notas		
Experimentos			Trabajar en parejas		
Diarios personales			Dibujar		
Proyectos			Copiar del pizarrón		
Trabajo en grupos			Crear tablas		
Escuchar audios o grabaciones			Leer en voz alta o en silencio		
Presentaciones hechas por los niños			Actividades físicas		

14.

a) **¿Cuáles de las siguientes condiciones que se dan en el aula de clase diría que representan una seria limitación para tener un aprendizaje efectivo en la escuela?**

___ Espacio inadecuado

___ Clases muy grandes

___ Grupos de distintas edades en la misma clase

___ Diferentes culturas y religiones en la misma clase

___ Asistencia muy irregular de los estudiantes

___ Asistencia irregular de los profesores (ausencia, remplazos, etc.)

___ Recursos básicos inadecuados (mesas, sillas, pizarrón, electricidad, libros, papel, etc.)

___ No contar con asistentes en el aula de clase

___ Otro (especifique_____)

b) ¿Cuáles son algunos aspectos positivos de las condiciones de su aula de clase?

.....
.....

ANEXO 4 Adaptaciones y modificaciones de instrumentos utilizados para la elaboración del cuestionario para escolares

Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico, Chile 2014.

Preguntas utilizadas:

1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 27.

Preguntas modificadas:

Pregunta	Modificación	Justificación
1. ¿Te gusta cocinar? ¿Por qué?	La pregunta fue dividida en dos preguntas individuales: ¿Te gusta cocinar? c) Si d) No En caso de que te guste cocinar, ¿por qué te gusta cocinar?	Evitar confusión al momento en el que los escolares respondan y mencionen que no les guste cocinar, no se vean obligado a responder la totalidad de la pregunta.
2. Mezclar y aliñar verduras para hacer una ensalada:	Mezclar y aderezar verduras para una ensalada:	Facilitar la comprensión de la pregunta al asociar la palabra “aderezar” con los aderezos que se agregan a las ensaladas.
7. ¿Cuántos vasos de agua tu tomas al día?	¿Cuántos vasos de agua tomas al día?	Mejorar redacción.
8. ¿Cuántos platos de verduras o ensaladas tú comes al día?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Verduras (zanahoria, lechuga, tomate, apio, pepinillo...)	Se elaboró una tabla en donde se integren todos los alimentos que se desea averiguar su consumo de forma semanal, modificando los ejemplos de cada grupo de alimentos, para facilitar la comprensión y contestación de la pregunta y para realizar una adaptación cultural de las palabras y los alimentos.
9. ¿Cuántas frutas comes tú cada día?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Frutas (manzana, pera, plátano, durazno, piña...)	
10. ¿Cuántos panes como marraqueta o hallulla comes tú al día?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Pan (blanco, integral, de trigo, de centeno...)	

11. ¿Cuántas veces a la semana tú comes papas fritas, pizzas, completos, sopaipillas?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Comida chatarra (papas fritas, pizza, hamburguesa, hot dog...)	
12. ¿Cuántos productos lácteos como leche descremada, quesillo, yogurt, comes tú cada día?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Productos lácteos (Leche, yogurt, queso...)	
13. ¿Cuántas veces a la semana comes tú pescado?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Pescado (corvina, tilapia, dorado, atún...)	
14. ¿Cuántos vasos al día tú tomas de jugos y/o bebidas gaseosas?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Bebidas gaseosas (Coca-cola, Sprite, Fanta, Frutaris...)	
16. ¿Cuántas veces a la semana comes helados, galletas, dulces y golosinas?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Dulces (helado, chocolates, caramelos, gomitas...)	
17. ¿Cuántas veces a la semana comes snacks salados como ramitas, papas fritas, nachos?	¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos? Snacks salados (papitas fritas de funda, doritos, cachitos, banchis...)	
19. Comida que realizas al día: a) Desayuno b) Colación c) Almuerzo d) Once e) Cena	¿Cuáles de los siguientes tiempos de comida realizas al día? Desayuno____ Media mañana____ Almuerzo____ Media tarde____ Cena____ Refrigerio nocturno____	Mejorar la comprensión de la pregunta al facilitarle las opciones para que el escolar pueda escoger y adaptar las palabras a la cultura de la población.
22. El almuerzo que comes en el colegio: a) Lo traes de tu casa b) Compras en el kiosco del colegio c) Te lo da el colegio d) Como el almuerzo que traigo de la casa y el del colegio	La comida que almuerzas en el colegio: a) La traes de tu casa b) Compras en el bar de la escuela c) Te lo da la escuela d) Como el almuerzo que traigo de casa y el de la escuela	Facilitar la comprensión de la pregunta y adaptar las palabras a la cultura de la población.

	e) No almuerzo	
<p>23. La colación que comes durante la jornada escolar:</p> <p>a) La traes de tu casa y no traes dinero</p> <p>b) Traes dinero para comprarla</p> <p>c) Traes colación de la casa y además traes dinero</p> <p>d) No como colación</p>	<p>La colación que comes en el recreo:</p> <p>a) Lo traigo de casa</p> <p>b) Lo compro en el bar de la escuela</p> <p>c) Lo traigo de la casa y además compro en el bar de la escuela</p> <p>d) No como colación</p>	Facilitar la comprensión de la pregunta
<p>24. ¿Qué traes de la casa para la colación?</p> <p>a) Frutas</p> <p>b) Verduras</p> <p>c) Snacks salados, papas fritas, suflés, etc.</p> <p>d) Leche o yogur</p> <p>e) Snacks dulces, galletas, chocolates, etc</p> <p>f) Pan con agregados</p> <p>g) Bebidas o jugos azucarados</p> <p>h) Bebidas o jugos sin azúcar</p> <p>i) Agua</p>	<p>En caso de que traigas comida de la casa para tu colación ¿Qué traes de la casa para comer como colación?</p> <p>___ Frutas</p> <p>___ Verduras</p> <p>___ Snacks salados (papitas de funda, doritos, cachitos, platanitos, etc.)</p> <p>___ Leche o yogurt</p> <p>___ Dulces (gomitas, galletas, chocolates, etc.)</p> <p>___ Pan</p> <p>___ Gaseosas (Coca – cola, Sprite, fanta, frutaris, etc.)</p> <p>___ Jugos</p> <p>___ Agua</p> <p>___ No traigo comida de la casa para mi colación</p>	Facilitar la comprensión de la pregunta y adaptar las palabras a la cultura de la población.
<p>27. ¿Qué compras con la plata?</p> <p>a) Frutas</p> <p>b) Verduras</p> <p>c) Snacks salados, papas fritas, suflés, etc.</p> <p>d) Leche o yogur</p> <p>e) Snacks dulces, galletas, chocolates, etc</p> <p>f) Pan con agregados</p> <p>g) Bebidas o jugos azucarados</p>	<p>En caso de que compres tu colación en el bar de la escuela ¿Qué compras?</p> <p>___ Frutas</p> <p>___ Verduras</p> <p>___ Snacks salados (papitas de funda, doritos, cachitos, platanitos, etc.)</p> <p>___ Leche o yogurt</p> <p>___ Dulces (gomitas, galletas, chocolates, etc.)</p>	

h) Bebidas o jugos sin azúcar i) Agua	<input type="checkbox"/> Pan <input type="checkbox"/> Gaseosas (Coca – cola, Sprite, fanta, frutaris, etc.) <input type="checkbox"/> Jugos <input type="checkbox"/> Agua <input type="checkbox"/> No traigo comida de la casa para mi colación	
--	--	--

Cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de salud.

Preguntas utilizadas:

1, 3, 4, 5, 6, 8, 23.

Preguntas modificadas:

Pregunta	Modificación	Justificación
1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo? a) Su sabor b) Su precio c) Que sea agradable a la vista d) Su caducidad e) Su contenido nutrimental	¿Qué es lo que más tomas en cuenta cuando vas a comprar algo en el bar? g) Su sabor h) Su precio i) Su contenido nutricional j) Su aspecto llamativo k) Su fecha de caducidad l) No compro comida en el bar	Facilitar la comprensión y contestación de la pregunta.
3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces? a) Porque no me gusta b) Por cuidarme c) Porque me hace sentir mal d) No suelo evitar ningún alimento	Si es que evitas comer algún alimento, ¿por qué lo haces? e) Porque no me gusta f) Por cuidar mi salud g) Porque me hace sentir mal h) No suelo evitar ningún alimento	Facilitar la comprensión y contestación de la pregunta.
4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	¿Cuál es la preparación habitual de tus alimentos? f) Fritos	Facilitar la comprensión y contestación de la pregunta.

<ul style="list-style-type: none"> a) Fritos (Incluye empanizados y capeados) b) Al vapor o hervidos c) Asados o a la plancha d) Horneados e) Guisados o salteados 	<ul style="list-style-type: none"> g) Al vapor o hervidos h) A la plancha i) Horneados j) Guisados 	
<p>5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Yo b) Mi mamá c) Los compro ya preparados d) Otros: 	<p>¿Quién prepara los alimentos en tu hogar?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Yo b) Mi mamá c) Mi papá d) Mi abuela e) Mi empleada doméstica f) Lo compro preparados 	<p>Facilitar la comprensión y contestación de la pregunta y adaptarla a las condiciones socioeconómicas de la población.</p>
<p>6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Dejo de comer sin problema b) Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo c) Sigo comiendo sin problema d) Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo 	<p>¿Qué haces normalmente cuando ya te sientes lleno después de comer?</p> <ul style="list-style-type: none"> e) Dejo de comer sin problema f) Dejo de comer, pero me cuesta g) Sigo comiendo sin problema h) Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo 	<p>Facilitar la comprensión y contestación de la pregunta.</p>
<p>8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Totalmente en desacuerdo b) En desacuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) De acuerdo e) Totalmente de acuerdo 	<p>¿Normalmente masticas cada bocado de comida más de 25 veces?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sí b) No c) No se 	<p>Facilitar la comprensión y contestación de la pregunta.</p>
<p>23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Agua fresca b) Agua natural c) Refresco, jugos o té industrializados d) Leche e) Otro: 	<p>¿Qué bebes en mayor cantidad durante el día?</p> <ul style="list-style-type: none"> e) Agua f) Jugos de frutas g) Gaseosas h) Leche o yogurt 	<p>Facilitar la comprensión y contestación de la pregunta y adaptarla al contexto cultural de la población.</p>

Preguntas añadidas al cuestionario para escolares:

- **Fecha:** ____/____/____
- **Curso:**
- **Edad:** _____
- **Sexo:** ____Masculino ____Femenino
- **¿Te fijas en el semáforo nutricional de los productos que compras?**
 - a) Si
 - b) No

ANEXO 5 Adaptaciones y modificaciones de instrumentos utilizados para la elaboración del cuestionario para profesores

Cuestionario para profesores FAO

Preguntas utilizadas: B1.1, B1.2, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4, B4.1, B4.2, B6.1, B6.3, B6.4, B6.6, B6.7, B6.8.

Preguntas modificadas:

Pregunta	Modificación	Justificación
<p>B1.1 In your opinion, do the children in your school generally have a healthy diet?</p> <p>a) Very b) Fairly c) Not very</p>	<p>En su opinión y de manera general, ¿los alumnos escolares de la Unidad Educativa Alberto Einstein tienen una alimentación saludable?</p> <p>a) Bastante b) Regular c) No mucho</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B1.2 What improvements would you recommend in the children's diet?</p>	<p>¿Qué mejoras recomendaría para la alimentación de los alumnos escolares?</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B3.1 Approximately how much time on average do you spend in contact with parents during a teaching week?</p> <p>a) A few minutes b) About an hour c) One to two hours</p>	<p>¿Aproximadamente, cuanto tiempo en promedio tiene contacto con los padres de familia durante una semana de clases?</p> <p>a) Pocos minutos b) Alrededor de una hora c) De una a dos horas</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B3.2 Do you find your contacts with parents generally:</p> <p>a) Valuable/useful/interesting b) Routine/necessary c) Unproductive/negative</p>	<p>Considera el tiempo que tiene contacto con los padres:</p> <p>a) valuable / útil/ interesante b) rutinario / necesario c) no muy importante</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B3.3 In your view, how important are the following in a school nutrition education programme?</p> <p>1. Involving families and parents. a) Extremely important</p>	<p>En su punto de vista, ¿qué tan importantes son los siguientes puntos en cuanto a la educación nutricional en la escuela?</p> <p>1. Involucrar a las familias y a los padres: a) extremadamente importante b) medianamente importante</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>

<p>b) Fairly important c) Not very important</p> <p>2. Involving the local community.</p> <p>a) Extremely important b) Fairly important c) Not Very important</p>	<p>c) no muy importante</p> <p>2. Involucrar a la comunidad local:</p> <p>a) extremadamente importante b) medianamente importante c) no muy importante</p>	
<p>B3.4 As a teacher, what contacts have you made with the local community?</p> <p>a) Contacted local organizations (e.g. public services, companies, local producers) b) Invited a speaker or visitor to the school c) Advised children to participate in local events d) Sent children out to explore the environment e) Made use of local resources/media (e.g. shops, newspapers, radio) f) Made some other contact with the local community</p>	<p>Como profesor, ¿qué contactos ha establecido con la comunidad local? Marque con un visto (✓) sobre cada acción que usted haya realizado en el último año lectivo:</p> <p>___ Contactar una organización local (servicios públicos, compañías, productores locales) ___ Invitar a un orador a la escuela ___ Avisar a sus alumnos sobre un evento local para que participen ___ Enviar a los niños a explorar fuera de clase ___ Hacer uso de recursos o de los medios de comunicación locales (tiendas, centro comercial, periódico, radio) ___ Realizar algún otro tipo de contacto con la comunidad local</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B4.1 Do you personally take a strong interest in physical health and diet?</p> <p>a) Yes b) No</p>	<p>¿Tiene personalmente un alto interés en la salud física y en la alimentación saludable?</p> <p>a) Si b) No</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B4.2 Do you see yourself as a person with healthy eating habits and a healthy lifestyle?</p> <p>a) Yes b) No</p>	<p>¿Se ve a usted mismo como una persona con hábitos alimentarios saludables y estilos de vida saludables?</p> <p>a) Si b) No</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B6.1 Below are descriptions of highly traditional and highly progressive teaching approaches</p> <p>a) Would you say your school's approach is fairly</p>	<p>A continuación se encuentra una descripción acerca de enfoques tradicionales y enfoques progresivos de enseñanza:</p> <p>a) ¿Diría que el enfoque de enseñanza de esta unidad educativa es tradicional, progresiva o una mezcla de ambas?</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>

<p>traditional, a mixture, or fairly progressive?</p> <p>b) What elements of these two approaches would you like to see more of in your schools?</p>	<p>b) ¿Qué elementos de estos enfoques le gustaría a usted incluir en esta unidad educativa? Subraye en el recuadro anterior cualquier cosa que a usted le gustaría que existiera en esta escuela.</p>	
<p>B6.3 How important is nutrition education in the primary curriculum in your opinion?</p> <p>a) Very important b) Quite important c) Not very important</p>	<p>En su opinión, ¿qué tan importante es la educación nutricional en el plan de estudios de primaria?</p> <p>a) muy importante b) medianamente importante c) no es importante</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B6.4 In your own classroom, would you be prepared to:</p> <p>a) Teach more nutrition-related topics? b) Try out (given) materials for nutrition education? c) Try out some new activities?</p>	<p>En su propia aula de clase, estaría usted preparado para (puede escoger más de una respuesta):</p> <p>a) Enseñar temas que estén más relacionados a la nutrición b) Colaborar en organizar un proyecto o evento alimentario nutricional escolar c) Producir materiales especiales para impartir educación nutricional</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B6.6 Give some information about your experience and qualifications:</p> <p>a) Teaching qualification(s) b) Years spent teaching c) Have you taken any in-service courses of more than 3 days? How many? d) Have you had any nutrition-related training? If so, what?</p>	<p>Detalle a continuación información acerca de su experiencia profesional y aptitudes:</p> <p>a) Aptitudes de enseñanza b) Años trabajando como profesor c) ¿Ha cursado algún taller o curso de más de 3 días en su sitio de trabajo? ¿Cuántos talleres o cursos ha tomado? d) ¿Ha recibido alguna capacitación relacionada a la nutrición? De ser así, ¿cuál y de qué trató?</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
<p>B6.7</p> <p>a) Which of these activities in the table below do you often use in your classroom? b) Are there any you would like to try out?</p>	<p>a) ¿Cuáles de las siguientes actividades en la tabla a continuación realiza a menudo en su aula de clase? b) ¿Existe alguna que le gustaría intentar?</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>

<p>B6.8</p> <p>a) Which of the classroom conditions below would you say represent a serious barrier to effective learning in your school?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inadequate space ▪ Very large classes ▪ Very mixed-ability classes ▪ Different age groups in the same class ▪ Different cultures and religions in the same classroom ▪ Very irregular attendance by pupils ▪ Irregular teaching – for example, teachers often absent, frequently replaced, etc. ▪ Inadequate basic facilities – for example, chairs, tables, chalkboard, electricity, light, heat, textbooks, exercise books, paper ▪ No teaching assistants ▪ Other (specify) <p>b) What are the positive aspects of your classroom conditions?</p>	<p>a) ¿Cuáles de las siguientes condiciones que se dan en el aula de clase diría que representan una seria limitación para tener un aprendizaje efectivo en la escuela?</p> <p><input type="checkbox"/> Espacio inadecuado</p> <p><input type="checkbox"/> Clases muy grandes</p> <p><input type="checkbox"/> Grupos de distintas edades en la misma clase</p> <p><input type="checkbox"/> Diferentes culturas y religiones en la misma clase</p> <p><input type="checkbox"/> Asistencia muy irregular de los estudiantes</p> <p><input type="checkbox"/> Asistencia irregular de los profesores (ausencia, remplazos, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Recursos básicos inadecuados (mesas, sillas, pizarrón, electricidad, libros, papel, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> No contar con asistentes en el aula de clase</p> <p><input type="checkbox"/> Otro</p> <p>(especifique _____)</p> <p>b) ¿Cuáles son algunos aspectos positivos de las condiciones de su aula de clase?</p>	<p>Traducción a español para facilitar la comprensión y contestación de las preguntas.</p>
---	--	--