

Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar *Eating habits and nutritional status at school age*

Merlyn Antonella Burgos Licoa ¹, Cinthya Lucía Rodríguez Orozco ², Dinora Rebolledo Malpica ³.

¹ Licenciada en enfermería, Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador. <https://orcid.org/0009-0004-9684-348X>, merlyn.burgosl@ug.edu.ec.

² Magister en Salud Pública. Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0001-5513-5170>, cinthya.rodriquezo@ug.edu.ec

³ Doctora dentro del programa de enfermería y cultura de los cuidados. Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador. <http://orcid.org/0000-0002-2036-1423>, dinora.rebolledom@ug.edu.ec

Resumen

En la edad escolar, el niño (a) cuenta con mayor independencia para escoger qué alimentos desea consumir basados en preferencias individuales, familiares o del entorno. Objetivo: Determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional en niños en edad escolar. Metodología: Paradigma positivista, estudio de campo, se solicitó previamente los permisos pertinentes, se realizó observación directa, se aplicó el instrumento de percentiles (peso-talla) del Ministerio de Salud Pública y la lista de cotejos de salubridad de la lonchera escolar. La muestra estuvo conformada por 112 niños y niñas estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Teresa Azucena Carrera Loor”. Posteriormente los datos fueron analizados en el programa estadístico SPSS-25. Resultados: el 46,4% tienen un peso normal, se evidenció problemas de malnutrición tanto por exceso como por déficit. El 40,2% tiene bajo peso, el 11,6%, sobrepeso y el 1,8% obesidad. En relación al consumo de los alimentos constructores se encontró un déficit en el 81,2 % del total de los niños, siendo menos consumidos por los niños con bajo peso. Los de alimentos energéticos como harinas y cereales fueron los más consumidos por los niños con sobrepeso, con el 8,9%, y en uno de los dos casos de niños con obesidad existe un mayor consumo de alimentos muy elaborados y alto contenido de grasas transsaturadas. Conclusión: la valoración en el estado nutricional en los escolares demuestra que la suma de los niños que presentaron malnutrición por déficit y por exceso superan notoriamente a los niños con peso normal.

Palabras Clave: Hábitos alimentarios, estado nutricional, malnutrición, escolares.

Abstract

At school age, the child has greater independence to choose which foods he or she wants to consume based on individual, family or environmental preferences. Objective: Determine the eating habits and nutritional status of school-age children. Methodology: Positivist paradigm, field study, the relevant permits were previously requested, direct observation was carried out, the percentile instrument (weight-height) of the Ministry of Public Health and the health checklist of the school lunch box were applied. The sample was made up of 112 boys' and girls' students from the “Teresa Azucena Carrera Loor” Private Educational Unit and the data were subsequently analyzed in the SPSS-25 statistical program. Results: 46.4% have a normal weight, malnutrition problems were evident both due to excess and deficiency, with 40.2% being underweight, 11.6% overweight and 1.8% obese. In relation to the consumption of building foods, a deficit was found in 81.2% of all children, being less consumed by

underweight children; In the consumption of energy foods such as flour and cereals, it was more consumed by overweight children with 8.9% and one of the two cases of children with obesity with a representation of 0.9%, in whom there is also greater food consumption Very elaborate and high in trans-saturated fats. Conclusion: the assessment of nutritional status in schoolchildren shows that the sum of children who presented malnutrition due to deficiency and excess significantly exceeded children with normal weight.

Keywords: Eating habits, nutritional status, malnutrition, schoolchildren.

Introducción

La edad escolar comprende a los niños con edades entre los seis y doce años, quienes tienen un derecho humano y fundamental llamado educación, porque están en la etapa de la vida cuyo eje es el aprendizaje que se logra en las clases, en los juegos y en relación con los demás, resultando ser la escuela el centro de aprendizaje (Potter et al., 2019). Adicionalmente dentro de esta fase de la vida es muy importante tener en cuenta las diferentes dimensiones que permiten resultados óptimos en su bienestar y calidad de vida, siendo los hábitos alimentarios una de esas dimensiones determinantes para lograrlos, y se pueden definir como “los procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos” (Maza et al., 2022).

De acuerdo a lo planteado, es relevante considerar que tales hábitos alimentarios son muy influyentes en el estado nutricional de los niños en edad escolar. De acuerdo Lema et al. (2020), “el estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas”. Es relevante señalar que el retraso en el crecimiento es una de las manifestaciones de un estado nutricional inadecuado y, en los niños escolares, constituye uno de los problemas de salud pública (Saintila & Villacís, 2020).

Estos autores reconocen que el aumento en la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y los recientes estilos de vida, han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios, que al pasar del tiempo son menos saludables y que desde la niñez se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal; aparte muchas familias ya no consumen suficientes alimentos naturales como frutas, verduras y fibra dietética (Mura et al., 2023).

En otro importante estudio presentado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) se declaró que la malnutrición, en todas sus formas, es una de las principales causas de muerte y enfermedad en el mundo, revelando que la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas. Esta epidemia no es ajena a los niños y adolescentes, porque en el grupo de 5 a 19 años, el 33,6% de los niños, niñas y adolescentes están afectados por sobrepeso u obesidad, de acuerdo con las últimas estimaciones presentadas por organismos internacionales. Los resultados encontrados en relación a los efectos de la malnutrición a nivel mundial son preocupantes y requieren de continua investigación y análisis desde el campo de estudio de las ciencias de la salud, porque se revela un fenómeno que está afectando el bienestar y la calidad de vida de las personas.

En la región de América Latina y el Caribe, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) expresó en ese año que en el contexto de la pandemia de COVID-19, se incrementó la inseguridad alimentaria y ha empeorado la crisis de malnutrición

preexistente. Adicionalmente es relevante señalar que “América del Sur muestra la mayor prevalencia de sobrepeso en niños representado por el 8,2% y la prevalencia regional de emaciación (desnutrición aguda) en niños y niñas es del 1,3%”. En relación a lo encontrado en el estudio desarrollado en la región, se continúa presentando un aumento en la incrementación de malos hábitos alimentarios, lo cual ha generado un deterioro en el estado nutricional de los infantes y familias afectadas.

Es relevante señalar que la problemática en torno al estado nutricional producto de los hábitos alimentarios poco saludables, es un fenómeno que de acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018), es muy experimentado en esta región y se refleja como consecuencia de llevar una alimentación desequilibrada con efectos como malnutrición, por lo que en toda América Latina se sufren las consecuencias, ya que hay más de 5 millones de niños con desnutrición crónica. Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá y Perú son los países que lideran la lista. Además, se encontró que más de la mitad de los infantes que viven en el campo o zonas rurales no comen lo suficiente.

Por su parte, en la República de Colombia, se encontró un estudio relacionado a los hábitos alimentarios en niños y niñas escolares, el cual fue desarrollado por los autores Acosta et al. (2018), quienes revelaron en sus resultados que “Entre los estudiantes se evidencia alto consumo de productos como grasas, embutidos, bollerías y chucherías durante las comidas. Además, una gran cantidad de estudiantes consume otra clase de alimentos adicionales a las cinco comidas diarias”. Lo encontrado en la investigación conlleva a analizar que, desde muy temprana edad, las personas se acostumbran a tener malos hábitos alimentarios que al pasar del tiempo les afecta la homeostasis del estado nutricional y los condicionan a padecer múltiples enfermedades.

En continuidad con los estudios internacionales, es relevante señalar que en la República del Perú también el estado nutricional de los escolares está siendo de interés en el campo de estudio de las ciencias de la salud y se puede argumentar en el estudio presentado por los autores Toledo et al. (2020), quienes señalaron “las comunidades rurales en pobreza extrema, con altos índices de desnutrición, contrastarían con el tipo de desequilibrio alimentario de las zonas urbanas en desarrollo socioeconómico, junto a la elevada prevalencia de desnutrición se describen altos índices de sobrepeso y obesidad”. En relación a lo expresado, en el estudio también han reconocido que los aportes alimentarios desequilibrados han representado para este país un grave problema de salud pública.

En el territorio nacional a través de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición-ENSANUT (2018), se pudo conocer que más del 25.3% de los menores de 5 años en Ecuador tienen desnutrición crónica y en el sistema de salud se ha reconocido la falencia de políticas, planes o proyectos que permitan contribuir a la erradicación de esta enfermedad, generada producto del consumo insuficiente de alimentos saludables (INEC, 2018). Adicionalmente, en estudios recientes, el Ministerio de Salud Pública reconoció que en el país ha aumentado una cultura alimentaria poco saludable en la que se reconoce que el 62,7% de personas de 10 años y más, entienden y usan el etiquetado de alimentos y bebidas procesadas. Sin embargo, continúa en aumento condiciones como el sobrepeso y la obesidad que alcanzan hasta el 31.25% de los niños en Ecuador, con cifras impresionantes y preocupantes en Galápagos con el 47% (INEC, 2018).

Por su parte, los Rodríguez et al. (2018), en su investigación enfocada en la salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería, manifestaron lo siguiente

“Lamentablemente en nuestro país existe una malnutrición en los niños, desde obesidad hasta desnutrición. Este problema está influenciado directamente por las situación social, cultural, económica, geográfica y política de la sociedad en la cual se encuentra”. En torno a lo indicado por los autores, se puede analizar que son múltiples los factores desencadenantes del desequilibrio en el estado nutricional de los niños en edad escolar, quienes independientemente de la situación socioeconómica de sus familias pueden presentar alguna alteración del estado nutricional convertido en malnutrición.

En la ciudad de Guayaquil, se encontró un estudio aplicado a 193 escolares de educación básica general. En los resultados obtenidos se encontró que “los 90 casos equivalentes al 46,6% de estudiantes presentaron sobrepeso y obesidad, seguido de 54 casos equivalentes al 28% con desnutrición y talla baja, mientras que hubo 49 casos eutróficos, es decir, con peso y talla normal equivalente al 25.4%” (Valverde et al., 2019). De acuerdo a los resultados encontrados, se puede analizar que sí existen problemas de malnutrición en los escolares y tal problemática debe abordarse de forma interdisciplinaria por los diferentes profesionales de la salud, la educación y las ciencias sociales, porque el estado nutricional puede también influir positiva o negativamente en el rendimiento académico de los escolares.

Producto de las múltiples necesidades encontradas y convertidas en problemas, es pertinente la presente investigación enfocada en la temática de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños en edad escolar. Se considera un estudio muy significativo y complejo, necesario de ser abordado desde el rol investigador por los estudiantes y profesionales de la enfermería como ciencia del cuidado, ya que desde este campo de estudio es fundamental tener muy presente desarrollar intervenciones desde el rol educador para así no solo intervenir desde el asistencialismo como se ha observado en los últimos años. En este sentido, se considera que en la actualidad se debe participar y desarrollar intervenciones que direccionen al cumplimiento de políticas y programas orientados a la promoción de la alimentación saludable, la cual es elemental para mantener la vida y la salud de cualquier persona desde la infancia.

El motivo de la investigación radica, en conocer cuáles son los hábitos alimentarios y estado nutricional en los niños en edad escolar de la Unidad Educativa Particular Teresa Azucena Carrera Loor, situada en la provincia del Guayas, cantón Guayaquil, parroquia Tarqui, en la vía perimetral 4 de la Cooperativa Paracaidista al norte de la ciudad, pertenece a la zona urbana, con acceso terrestre. El problema de la investigación estuvo relacionado con la observación directa a los niños en edad escolar durante las visitas a la institución, la cual despertó el interés por la apariencia de varios niños que eran o muy delgados o gruesos.

Por los aspectos señalados, se considera pertinente el presente estudio, porque se observaron múltiples necesidades asociadas al estado nutricional de los niños, lo cual motivó a desarrollar una investigación de campo que permita determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional en niños en edad escolar, quienes pueden verse afectados en su salud.

Materiales y métodos

Esta investigación considera un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, de campo, descriptivo, transversal, no experimental. Por ser un número finito de niños escolares, es relevante señalar que el subconjunto o muestra de estudiantes seleccionados fue de 112 niños y niñas en edad escolar y con edades comprendidas entre los 6 y 11 años de edad, de la Unidad Educativa Particular “Teresa Azucena Carrera Loor”.

Las técnicas de recolección de datos consistieron en la observación directa, aplicación del instrumento validado por la OMS (2006) para valorar el estado nutricional en los niños en edad escolar, procedimiento muy útil, necesario y sin costo para lo cual se utilizó la cinta métrica, una balanza y una calculadora.

Para conocer los hábitos alimentarios en los niños en edad escolar, se procedió a utilizar la Lista de Cotejo para Tipo de Lonchera Escolar; la cual fue elaborada de acuerdo al "Proyecto de refrigerios y loncheras saludables en el marco de Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud (2013), compuesto de 12 ítems que especifican bebidas y alimentos entre los que resaltan: líquidos (agua, bebidas procesadas o gaseosas, jugos naturales, leche, otros, nada); frutas (manzana, pera, frutilla, uva, guineo, verduras, otros, nada); proteínas (carne, leche, queso, huevo, otros, nada); hidratos de carbono (arroz, galletas, cereales, pan, preparados de yuca, preparados de plátano verde, otros, nada); snack y grasas o aderezos (mantequilla, mayonesa, salsa de tomate, otros, nada), en el cual se observaron y se registraron los alimentos contenidos en las loncheras de los niños, para el consumo de media mañana, a fin de saber el tipo de alimentos que consumen.

En esta fase de la investigación se procedió a utilizar el análisis estadístico de los resultados los cuales fueron procesados a través de una importante herramienta tecnológica denominada SPSS versión 25, con medidas de tendencias centrales con énfasis en la frecuencia relativa y absoluta. En las normas éticas se respetaron los derechos universales de Helsinki, considerados para las investigaciones en humanos, solicitando el permiso respectivo legal para acceder a la institución educativa y la firma de asentimiento informado de los cuidadores o padres de los menores.

Resultados y Discusión

Se procede a presentar información importante en la que se revelan los principales resultados alcanzados de las diferentes técnicas e instrumentos aplicados a la muestra de estudio seleccionada. Es necesario señalar que se presentan los resultados de las mediciones antropométricas con las que se puede identificar su estado nutricional y la lista de cotejo de la salubridad de alimentos de la lonchera escolar, permitiendo conocer los hábitos alimentarios de los niños y niñas en edad escolar.

Tabla 1.
Índice de Masa Corporal

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo Peso	45	40,2
Peso Normal	52	46,4
Sobrepeso	13	11,6
Obesidad	2	1,8
Total	112	100

Fuente: Elaboración propia.

Como se logra visualizar en la tabla 1, el 46,4% de los niños y niñas escolares tienen un peso normal. Sin embargo, se evidencian problemas de malnutrición tanto por exceso como por déficit. El 40,2% tiene bajo peso, 11,6%, sobrepeso, el 1,8, obesidad. Esto permite

visualizar que la suma de los niños que presentan malnutrición está representada por el 53,6% de los casos estudiados.

En relación al estado nutricional de los niños y niñas escolares se ha podido comprobar que existen resultados similares encontrados en otras investigaciones. Tal es el caso de la desarrollada por Matute (2019), sobre hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en escolares de la Unidad Educativa Particular Latinoamericana y Escuela de Educación Básica Manuela Cañizares, donde se encontró en los resultados del estudio una prevalencia del estado nutricional normal en el 48.9% de los niños, mientras que los niños que presentaron alguna forma de malnutrición por déficit y exceso como el sobrepeso, obesidad y delgadez en su totalidad, constituyeron el 51.1%. Es decir, que esta situación de malnutrición tanto por déficit como por exceso, cada día va agudizándose y convirtiéndose en un problema latente de salud pública.

Tabla 2.
Hábitos alimentarios de los escolares.

Listas de Alimentos		Sí	No	Total
La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes).	F %	21 18,8	91 81,2	112 100
La lonchera contiene alimentos energéticos (harinas y cereales).	F %	29 25,8	83 74,2	112 100
La lonchera contiene por lo menos una porción de fruta.	F %	28 25	84 75	112 100
La lonchera contiene por lo menos una porción de verdura.	F	0	112 100	112 100
La lonchera tiene una proporción adecuada de alimentos y de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física del niño (a).	F	0	112 100	112 100
En la lonchera existen alimentos frescos, de fácil manipulación y consumo.	F %	33 29,5	79 70,5	112 100
La lonchera contiene líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones saludables, cocimiento de cereales o jugo de frutas.	F %	54 48,2	58 51,8	112 100
Los alimentos de la lonchera no contienen alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, hamburguesas, etc.	F %	35 31,2	77 68,8	112 100
Si la lonchera contiene un producto industrializado, este viene etiquetado y con fecha de vencimiento.	F %	112 100	0	112 100
La lonchera contiene snacks saludables como: frutos secos, granolas, bolitas de kiwicha, palitos de ajonjolí, entre otros.	F %	28 25	84 75	112 100
La lonchera no contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans y alto contenido de sal/azúcares.	F %	35 31,2	77 68,8	112 100
Los envases de los alimentos de la lonchera son herméticos y seguros. No se derraman ni combinan los alimentos.	F %	112 100	0	112 100

Fuente: Elaboración propia.

A través de la tabla 2 se puede observar la lista de los principales alimentos consumidos por los niños escolares de la Unidad Educativa Particular “Teresa Azucena Carrera Looor”. En la misma se logra visualizar que la mayoría, representados por el 81,2%, no contienen en sus loncheras alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes).; Respecto a la constitución de los alimentos energéticos (harinas y cereales), los resultados también fueron negativos en el 74,2% de los casos; solo una minoría, el 25% contiene al menos una porción de fruta lonchera; el 48,2% de las loncheras contienen líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones saludables, cocimiento de cereales o jugo de frutas. El 100% de los estudiantes posee en la lonchera un producto industrializado, este viene etiquetado y con fecha de vencimiento. Sobre los productos envasados que tienen en su composición grasas trans y alto contenido de sal/azúcares se pudo encontrar que el 31,2% de las loncheras lo poseían.

Los resultados obtenidos sobre los principales alimentos consumidos por los escolares, permiten realizar una analogía con otras investigaciones previamente desarrolladas y relacionadas al tema de investigación. Es oportuno indicar lo que manifiesta Pereira y Salas (2017), quien señala que los hábitos alimentarios representan un conjunto de conductas adquiridas por un individuo, que repite continuamente el consumo de determinados alimentos. Además, manifiesta que se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Por su parte, Acosta et al.(2018), desarrollaron un estudio en la República de Colombia e hicieron énfasis sobre el consumo de determinados alimentos y resaltan que un 24% de estudiantes afirmaron consumir embutidos, bollería, chucherías, azúcar y refrescos. Sobre la base de los resultados reconocieron que, si bien las grasas aportan al organismo una gran cantidad de energía y vitaminas, determinadas grasas como las saturadas y transaturadas son dañinas y los azúcares alcanzan a convertirse en factores de riesgos en los niños para adquirir enfermedades crónicas.

De acuerdo con lo manifestado por los autores antes mencionados y comparando con los resultados obtenidos en la investigación, puede decirse que los alimentos que consumen los escolares son aquellos industrializados, envasados, de fácil adquisición, con composición en grasas trans y alto contenido de sal/azúcares, de tal manera que las frutas son visibles por una minoría en las loncheras de los escolares; situación que conlleva a preguntar qué considera el cuidador al momento de seleccionar o escoger los alimentos de la lonchera escolar.

Tabla 3.
Relación de los hábitos alimentarios e Índice de masa corporal de los escolares.

				Bajo Pe:	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total
La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes).	Sí	F		8	9	3	1	21
		%		7,1	8,0	2,7	0,9	18,8
	No	F		37	43	10	1	91
		%		33,03	38,4	8,9	0,9	81,2
La lonchera contiene alimentos energéticos (harinas y cereales).	Sí	F		11	9	8	1	29
		%		9,8	8,0	7,1	0,9	25,8
	No	F		34	43	5	1	83
		%		30,4	38,4	4,5	0,9	74,2

La lonchera contiene por lo menos una porción de fruta.	Sí	F	14	10	3	1	28
		%	12,5	8,9	2,7	0,9	25,0
	No	F	31	42	10	1	84
		%	27,7	37,5	8,9	0,9	75,0
La lonchera contiene por lo menos una porción de verdura.	No	F	45	52	13	2	112
		%	40,2	46,4	11,6	1,8	100,0
La lonchera contiene líquidos como agua, refrescos naturales, jugo de frutas.	Sí	F	25	19	8	2	54
		%	22,3	17,0	7,1	1,8	48,2
	No	F	20	33	5	0	58
		%	17,9	29,5	4,5	0,0	51,8
La lonchera no contiene alimentos demasiado elaborados como tortas, etc.	Sí	F	14	10	10	1	35
		%	12,5	8,9	8,9	0,9	31,2
	No	F	31	42	3	1	77
		%	27,7	37,5	2,7	0,9	68,8
La lonchera contiene un producto industrializado, etiquetado y fecha de vencimiento.	Sí	F	45	52	13	2	112
		%	40,2	46,4	11,6	1,8	100,0
La lonchera contiene snacks saludables como: frutos secos, granolas, bolitas de kiwicha, etc.	Sí	F	14	10	3	1	28
		%	12,5	8,9	2,7	0,9	25,0
	No	F	31	42	10	1	84
		%	27,7	37,5	8,9	0,9	75,0
La lonchera no contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans y alto contenido de sal/azúcares.	Sí	F	14	10	10	1	35
		%	12,5	8,9	8,9	0,9	31,2
	No	F	31	42	3	1	77
		%	27,7	37,5	2,7	0,9	68,8

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a los resultados obtenidos se logró visualizar que el consumo de determinados alimentos es más común en los niños que presentaron rangos en el estado nutricional. Por ejemplo, los niños con bajo peso fueron quienes menos contenían en sus loncheras alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes), y estuvieron representados por el 7,1% del total, mientras que los porcentajes del consumo de estos alimentos en otros pesos fueron mayores en relación a la proporción de niños en cada rango de peso. En el consumo de alimentos energéticos (harinas y cereales) los niños con sobrepeso y obesidad lideraron la lista, porque

de los 13 niños con sobrepeso, 8 de ellos tienen alto consumo de estos alimentos y representan un 7,1% del total de todos los niños.

Por su parte, los dos niños con obesidad uno de ellos representado por el 0,9%, también consume estos alimentos. En relación a contener en la lonchera por lo menos una porción de fruta igual la lideraron los niños con bajo peso con el 12,75%, mientras que los niños con sobrepeso son del grupo que menos consumen este tipo de alimentos, ya que solo tres de ellos representados por el 2,7% los consume.

En el consumo de líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones saludables, cocimiento de cereales o jugo de frutas, nuevamente lideraron la lista los niños con bajo peso con el 22,3%, seguido de los niños con peso normal con el 17%. Con respecto al consumo de alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, kekes, hamburguesas, etc. Los resultados muestran que tienen un alto consumo de alimentos constructores el grupo de niños con sobrepeso con el 8,9%, mientras que con el 0,9% un niño con obesidad.

En relación a lo planteado, es oportuno indicar que los autores Termes et al. (2020), expresaron que es muy importante la educación nutricional hacia los niños en edad escolar y resaltaron la implementación de un plan de alimentación en España, como el que se revela a través de Programa Nutriplato(r), con el cual se manifiesta que para obtener la alimentación equilibrada de los niños, se debe aplicar una herramienta visual y didáctica, que se basa en el método de plato, adaptado a la promoción de la diabetes mellitus para la población en edad escolar. En relación al planteamiento de la dieta mediterránea, como la más indicada para los niños que presentan malnutrición por déficit o por exceso, Cano et al. (2019), resaltan que debe estar caracterizada por el consumo de una alimentación relativamente alta en pescado y carnes blancas, cereales y leguminosas, frutas y verduras; una cantidad relativamente baja de carnes rojas; y, en forma moderada. La grasa usada en las comidas es mayoritariamente aceite de oliva, lo cual puede conducir a los niños escolares a una alimentación saludable.

Es así, que los resultados obtenidos en el estudio son comparables con los de Acosta et al. (2018), quienes encontraron que, en torno al consumo de determinados alimentos, un 24% de estudiantes afirma consumir embutidos, bollería, chucherías, azúcar y refrescos. Además, se encontró que, del grupo de estudiantes, un 13,4% presentaron sobrepeso y un 4,1% obesidad, reflejándose en la presente investigación resultados parcialmente similares en torno a los porcentajes de niños que presentaron malnutrición por exceso, pero con porcentajes menores, ya que en esta investigación los niños con sobrepeso alcanzaron el 11,6% y los niños con obesidad el 1,8%.

Conclusiones

La valoración en el estado nutricional en los escolares de la Unidad Educativa Particular "Teresa Azucena Carrera Loo", demuestra que la suma de los niños que presentaron malnutrición por déficit y por exceso superan notoriamente a los niños con peso normal, siendo más alarmante la categoría de bajo peso, detectando un problema de atención oportuna, que debe tener una intervención y corregir a tiempo en la toma conciencia por parte de los padres o cuidadores en velar por la salud alimentaria de los niños y niñas que se encuentran en pleno crecimiento, para lograr evitar daños temporales o permanentes en su estado de salud.

Adicionalmente, en los niños y niñas escolares de edades entre 6 a 11 años, se logró observar que, en los hábitos alimentarios, se encontró bajo consumo de alimentos

constructores, siendo más notorio en los niños con bajo peso. Con respecto a los alimentos energéticos y muy elaborados con grasas transaturadas, se pudo encontrar una mayor frecuencia de consumo en los niños con malnutrición por exceso. En relación al consumo de frutas y verduras fue muy baja la frecuencia en el consumo en la mayoría de los estudiantes. De acuerdo a lo indicado, es relevante mencionar que los hábitos alimentarios pocos beneficiosos para el organismo implican el desarrollo de enfermedades crónicas, motivadas por el aporte inadecuado de nutrientes, ocasionando, también, una disminución en su capacidad de aprender, concentración, entre otros factores de riesgos producto de determinados hábitos alimentarios.

En cuanto a la correlación entre los hábitos alimentarios y el IMC en los niños y niñas escolares de la Unidad Educativa Particular "Teresa Azucena Carrera Loo", se observó que si existe notoria relación entre determinados hábitos alimentarios con la malnutrición por bajo peso, sobrepeso y obesidad, ya que se logró observar y analizar que el consumo de determinados alimentos muy elaborados, industrializados y procesados, con alto contenido de azúcares y grasas saturadas como transaturadas fueron más consumidos por los niños con malnutrición por exceso, mientras que los niños con malnutrición por déficit tuvieron una frecuencia muy baja en el consumo de alimentos constructores como huevos, lácteos y carnes.

A través del proceso de investigación desarrollado en la fase de investigación de campo, se pudo comprobar a través de la valoración del estado nutricional en los niños y niñas escolares que la mayoría de los niños con consumo de alimentos saludables fueron de peso normal. Sin embargo, en observación general, los alimentos que consumen muchos estudiantes no proveen valor nutricional en su dieta diaria. Se pudo encontrar que, la mayoría de los estudiantes, principalmente los niños con malnutrición por exceso, presentaron hábitos muy ricos en azúcares, industrializados, procesados y muy elaborados que no les aporta valor nutricional y sí se convierte en factores de riesgo para futuras enfermedades que deben ser tratadas desde la prevención a través de la orientación y educación que se puede dar en la escuela a los niños y los padres.

Conflicto de interés:

Las autoras declaran que no existen conflictos de interés.

Agradecimientos

Se agradece a la Unidad Educativa, a sus directivos, docentes, cuidadores y niños que hicieron posible este estudio.

Referencias

- Acosta, L., Buitrago, A., & Parra, b. C. (2018). Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá. *Revista Pediatría*. Obtenido de <https://revistapediatria.org/tp/article/view/110>
- Cano, L., González, J., & Alicia Mohedano Moriano³, A. V.-Á. (2019). Estado nutricional de una población escolar en España y su relación con hábitos de alimentación y actividad física. *Arch Latinoam Nutr.* <https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-4/>

- CEPAL. (2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Desarrollo Social. <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- INEC. (15 de Marzo de 2018). Ecuador - Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Obtenido de Página Principal: <https://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/891>
- INEC. (15 de Agosto de 2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf.
- Lema, V., Aguirre, M., Durán, N., & Zumba, N. (2020). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica. <https://www.redalyc.org/journal/559/55971452003/html/>
- Matute, D., Tixi, L., & Aguirre, R. (2019). Hábitos Alimentarios Y Su Influencia Sobre El Estado Nutricional En Escolares De La Unidad Educativa Particular Latinoamericano Y Escuela De Educación Básica Manuela Cañizares,. Ocronos Revista Médica y de Enfermería. <https://revistamedica.com/habitos-alimentarios-estado-nutricional/#BIBLIOGRAFIA>
- Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. Obtenido de <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
- MINSA. (2013). Útiles escolares saludables. <https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues06.html>
- Mura, C., González, D., González, C., Astudillo, M., T, Á., & Pizarro, T. (2023). Entornos alimentarios saludables y sostenibles. Chile. <https://editorialusach.cl/producto/entornos-alimentarios-saludables-y-sostenibles/>
- OPS. (2021). Prevención de la Obesidad. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Pereira, J., & Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación gener. Revista Electrónica Educare. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582017000300229&script=sci_abstract&tlng=es
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2019). Fundamentos de enfermería. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.com.ec/books?id=ILWXdWAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Rodríguez, C., Granoble, G., & Hernández, C. (2018). La salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería. RECIMUNDO. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6732820>
- Saintila, J., & Villacís, J. (2020). Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años. Nutr. clín. diet. hosp. <https://medes.com/publication/151801>
- Termes, M., Martínez, D., Egea, N., Gutiérrez, A., García, D., Llata, N., & Martín, J. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato(r).

Nutrición

Hospitalaria.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600011

Toledo, S., Sans, J., Paretas, C., & Val, M. (2020). Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico. Proyecto INCOS. Rev Esp Nutr Comunitaria. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7329297>

UNICEF. (01 de Diciembre de 2021). Nuevo informe de la ONU: el hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/nuevo-informe-de-la-onu-el-hambre-en-america-latina-y-el-caribe-aumento>

Valverde, L., Reyes, E., Palma, C., Emén, J., & Balladares, M. (2019). Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de Educación General Básica Media. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/673>

WHO Multicentre Growth Reference Study Group. (2006). WHO child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Methods and development. <https://www.who.int/publications/i/item/924154693X>