



Alimentación y nutrición en niños y jóvenes de educación básica media

Food and nutrition in children and young people of middle basic education

doi <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v6.n4.2022.525>

Recibido: 17-03-2021

Aceptado: 29-08-2022

Publicado: 30-09-2022

María José Cevallos Pérez^{1*}

 <https://orcid.org/0000-0003-0263-8174>

Bryan Javier Alarcón Veliz¹

 <https://orcid.org/0000-0002-8396-378X>

Evelyn Jamileth Zavala Panchana¹

 <https://orcid.org/0000-0003-4339-5391>

Jair Alexander Moreira Zavala¹

 <https://orcid.org/0000-0003-3379-9157>

María Del Rosario Herrera Velázquez²

 <https://orcid.org/0000-0003-0074-7780>

1. Estudiante de octavo semestre intensivo, paralelo A, Interna de Enfermería, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Manabí, Ecuador.
2. Docente Tutor de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Manabí, Ecuador.

Volumen: 6

Número: 4

Año: 2022

Paginación: 57-63

URL: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/525>

***Correspondencia autor:** cevallos-maria4685@unesum.edu.ec



RESUMEN

Introducción: La alimentación y la nutrición en niños y jóvenes debe ser adecuada empleando una buena conducta y hábitos alimenticios, porque si no se realiza de una forma adecuada pueden llegar a tener una malnutrición lo cual puede llevarlo a tener una desnutrición severa, obesidad tipo I, II o desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. **Objetivo:** Identificar las conductas y hábitos de los jóvenes de educación básica media para promover un estilo de vida saludable. **Materiales y métodos:** Se utilizó un estudio cuantitativo, observacional analítico, en el cual se valoró el estado nutricional y alimentación que tienen los jóvenes de la Unidad Educativa Jipijapa teniendo como población de estudio a 128 estudiantes entre 11 a 14 años de edad, para conocer el tipo de alimentos que más consumen en sus casas. Aplicando encuestas enviadas a sus correos institucionales de cada uno de los estudiantes objeto de estudio con preguntas relacionadas con su alimentación diaria. **Resultados:** Se obtuvo que los estudiantes de educación básica media en su mayoría consumen frutas, cereales, verduras, legumbres, carnes rojas y blancas, dando como resultados que el 63% de los jóvenes encuestados tiene un peso adecuado para su edad, y el 17% de ellos tienen bajo peso y sobrepeso. **Conclusión:** Los estudiantes objeto de estudio llevan una buena alimentación pese al desconocimiento de la pirámide alimenticia consumen alimentos indispensable para crecer sanos y fuertes para así prevenir múltiples enfermedades que se puede desarrollar si no tiene una buena alimentación en casa.

Palabras clave: saludable, malnutrición, pirámide alimenticia, medidas antropométricas.

ABSTRACT

Introduction: Food and nutrition in children and young people must be adequate using good behavior and eating habits, because if it is not carried out in an adequate way, they can have malnutrition which can lead to severe malnutrition, type I obesity, II or develop chronic non-communicable diseases. **Objective:** Identify the behaviors and habits of young people in basic secondary education to promote a healthy lifestyle. **Materials and methods:** A quantitative, observational analytical study was used, in which the nutritional and nutritional status of the young people of the Jipijapa Educational Unit was assessed, having as study population 128 students between 11 and 14 years of age, to know the type of food that they consume the most at home. Applying surveys sent to their institutional emails of each of the students under study with questions related to their daily diet. **Results:** It was obtained that the students of secondary basic education mostly consume fruits, cereals, vegetables, legumes, red and white meat, giving as results that 63% of the young people surveyed have an adequate weight for their age, and 17% of them are underweight and overweight. **Conclusion:** The students under study have a good diet despite their ignorance of the food pyramid, they consume essential foods to grow healthy and strong in order to prevent multiple diseases that can develop if they do not have a good diet at home.

Keywords: healthy, malnutrition, food pyramid, anthropometric measures.



Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)

Introducción

La alimentación es aquella ingesta de alimentos que realiza el ser humano para obtener los nutrientes respectivo que el cuerpo necesita para mantener y conservar la salud, una alimentación sana permite que el organismo cumpla con las funciones vitales, para lograr una buena alimentación, se debe conocer la información respectiva de la pirámide alimenticia ya que es una herramienta didáctica la cual permite conocer los alimentos que podemos ingerir y garantizar las necesidades nutricionales. (Bajaña Nuñez, Quimis Zambrano, Sevilla Alarcon, Vicuña Monar, & Calderon Cisneros, 2018)

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud, se relaciona directamente con una buena alimentación y la ejecución de actividades físicas, esto permite que las personas tengan hábitos de alimentación para tener una vida sana. (Pereira Chavez, 2017)

La Organización Mundial de la Salud indica que las personas deben emplear una dieta saludable para así evitar una malnutrición y enfermedades como las cardiovasculares, cáncer, diabetes, anemia y otras como las piedras en la vesícula biliar, litiasis renal siendo esta causa negativa de una mala alimentación, la población ingiere nutrientes que hacen dañar el cuerpo por emplear una dieta inadecuada. (Olivares Caparrós, 2018)

La alimentación y la nutrición han sido abordadas desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta. (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012)

Para la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación, toda persona tiene el derecho de consumir alimentos inocuos y nutritivos, además de contar con una alimentación adecuada y no padecer de hambre, por ende tiene derecho a contar con una buena alimentación para que esta sea suficiente en la satisfacción de las necesidades básicas nutricionales. (Lagunas & Luyando Cuevas, 2013)

La educación en la alimentación y nutrición se orienta en la potenciación y modificación de los hábitos y conductas de alimentación donde se involucra a todos los miembros de la comunidad. La educación se basa en la explicación la importancia de emplear una buena alimentación con una adecuada ingesta de alimentos y nutrientes adecuados. (De La Cruz Sanchez, 2015)

El presente artículo científico se enfoca en la alimentación y nutrición que tienen los niños y jóvenes de educación básica de la Unidad Educativa "Jipijapa", investigación que permite tener un conocimiento de la conducta y hábitos alimenticios que tiene los jóvenes, por lo que se debe tener en cuenta la situación socioeconómica en la que se encuentra el país, siendo esta un factor de gran importancia en la investigación ya que se obtendrá información de relevante tales como es el índice de masa corporal lo cual permitirá conocer el estado actual de los niños y jóvenes acorde a las escalas de bajo peso, normal, obesidad I, obesidad II.

El objetivo del presente artículo es de identificar las conductas y hábitos alimentarios de los niños y jóvenes de educación básica media para promover un estilo de vida saludable.

Desarrollo

Se realizó un estudio cuantitativo, observacional y analítico, en estudiantes de educación básica en jóvenes de 11 a 14 años de edad. La población de estudio total de alumno escolarizado fue octavo, noveno y décimo de educación básica media pertene-

ciente a la Unidad Educativa “Jipijapa” de la provincia de Manabí cantón Jipijapa del mes de Septiembre a Noviembre del año 2020. Dando a conocer sus estados nutricionales, enfocándose en su diario vivir, conllevando a una correcta alimentación o si ingieren los nutrientes adecuados.

Población: En este artículo científico se tomó el total de la población de la Unidad Educativa “Jipijapa” cogiendo como muestra los 128 estudiantes de educación básica media ya mencionadas con anterioridad dándoles a conocer los objetivos de la investigación a realizar, para que estuvieran de acuerdo al llenado de las encuestas realizadas sobre el tema a tratar, los cuales fueron abordados con la mayoría de jóvenes del establecimiento educativo, los encuestadores son los participantes del equipo de investigación, los cuales realizaron las encuestas a través de sus correo institucionales y despejando sus dudas a través de las charlas educativas mediante la aplicación zoom, la encuesta a realizar no duró más de 10 a 15 minutos.

Se realizó una encuesta 10 preguntas dirigidas hacia los estudiantes, basándose en interrogantes que engloba la nutrición, realizando charlas educativas sobre los alimentos saludables y sobre la correcta alimentación, se midió los factores asociados a la nutrición de los jóvenes, y la conformidad con las medidas de alimentación que les implementaron a los jóvenes que son objetos de estudio.

Los resultado de la investigación se obtuvieron por medio de encuestas donde se utilizó el programa Excel, para la digitalización de la información ejecutada por los integrantes del estudio, registrando el sexo, edad, peso, talla de los niños y jóvenes objeto de estudio.

Una de las problemáticas que hoy en día se presentan, es la mala alimentación la cual trae diferentes consecuencias tales como es la obesidad o la desnutrición por eso se debe fomentar el consumo de alimentos saludables en los jóvenes. Donde se realiza, la encuesta a 128 estudiantes cuya finalidad es recoger información con respecto a la alimentación.

Tabla 1. Clasificación por grupos etéreos.

Orden	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1	12	5	4%
2	13	43	34%
3	14	53	41%
4	15	23	18%
5	16	4	3%
Total		128	100%

Dando como resultados que el 62% de los estudiantes son de sexo masculino, mientras tanto el 38% son de sexo femenino, como resultado, un 70% de los jóvenes se alimentan 3 veces al días, por lo tanto con un 18% se alimenta 4 veces al día, acotando que el 31% de estos jóvenes ingiere alimentos hervidos, por otra parte un 29% ingieren alimentos fritos.

Tabla 2. Distribución por sexo.

Orden	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1	Femenino	49	38%
2	Masculino	79	62%
Total		128	100%

Otro aspecto a resaltar es el consumo de lácteos y derivados, teniendo como resultado el 81% de los jóvenes que si lo consumen y el 19% no consumen lácteos, por lo consiguiente el 39% de los jóvenes consumen frutas, verduras con un 31% y legumbres con un 30%, dando como resultado que el 95% de los estudiantes si consumen cereales, como referencia el 50% lo hacen diariamente, por ende el 5% no ingiere cereales. Como referencia el consumo de tipo de carnes nos dio como resultado que un 60% de los encuestados consumen carnes rojas y un 40% de los estudiantes ingieren carnes blancas. Como propósitos la obtención de los siguiente porcentajes con un 61% acompañan sus comidas con jugos naturales, el 21% acompañan sus alimentos con agua, además el 15% beben gaseosas.

Tabla 3. Clasificación por índice de masa corporal.

Orden	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1	Bajo Peso	22	17%
2	Peso Normal	80	63%
3	Sobrepeso	22	17%
4	Obeso Tipo I	3	2%
5	Obeso Tipo II	0	0%
6	Obeso Tipo III	1	1%
	Total	128	100%

Sin embargo el consumo de aderezos en sus alimentos, nos dio como resultados que un 65% que no utilizan ningún tipo de aderezos en sus comidas y el 35% si lo consumen. Así como las actividades físicas que realizan los niños y jóvenes, con un 65% tienen una vida sedentaria y un 35% si realizan deportes físicos. Y por último se recalca el índice de masa corporal, la falta de conocimiento de la pirámide de alimentación, obteniendo como resultados 17% de los jóvenes con bajo peso, el 63% con peso normal, el 17% sobrepeso, el 2% obesidad tipo I y el 1% presenta obesidad tipo III.

Discusión de los resultados

Para Martínez Alba y Trescastro Eva el 95% en el campo educativo con la población de 28 escolares de primaria del colegio la Serranica del País España, tenían conocimiento sobre la correcta alimentación ya que conocen la pirámide alimenticia, donde saben cuáles son los alimentos que deben ingerir tales como frutas, verduras, legumbres y carnes que deben consumir (García & Tre-

castro, 2016), en el estudio que se realizó se tuvo como resultado que existe una falta de educación alimentaria por la falta de conocimiento de la pirámide alimenticia, pero cabe indicar que en su mayor porcentaje los estudiantes objetos de estudio tenían un peso normal ya que adquieren alimentos con los respectivos nutrientes, a pesar de su desconocimiento de dicha pirámide.

Este trabajo de investigación se proyecta a analizar las diversas manifestaciones en el desarrollo físico e intelectual que tienen los niños y niñas debido a los malos hábitos de alimentación, los mismos que son adquiridos en el transcurso de su vida, lo que hace que el desempeño de los estudiantes no sea el adecuado o el esperado por los padres de familia.

En el trabajo investigativo de Bahamonde Nora los niños y niñas tienen malos hábitos alimenticios, los mismos que repercuten de manera negativa en su rendimiento escolar causando bajas notas y problemas de aprendizaje, pero también el estilo de vida

está relacionado con la salud de los estudiantes. Los comedores en las escuelas han venido desarrollando habitual y tradicionalmente una función social muy importante ya que esto contribuye a la adquisición de los hábitos alimenticios es un marco de socialización y convivencia. (Bahamonde, 2009)

Molina Silvana en su investigación indica que la nutrición asertiva es la clave para mantener un cuerpo saludable. Los niños o niñas necesitan ingerir alimentos de 3 a 5 veces al día para producir los componentes nutricionales que necesita. Es importante mantener el equilibrio con el consumo de grasas, carbohidratos y proteínas para mantener una dieta balanceada que aporte a su desarrollo. (Molina Herrera , 2015)

En nuestra investigación se da a conocer lo importante de establecer un ambiente motivador para crear empatía con los padres de familia, así ellos estarán predispuestos y sentirán confianza para exponer sus inquietudes sobre la alimentación de sus hijos en las escuelas ya que el hábito de buena alimentación viene de la casa así ellos siempre tendrán en cuenta que deben ingerir en la escuela.

Los estudiantes con malos hábitos de alimentación siempre tienen una capacidad limitada para retener y procesar los conocimientos impartidos en clase por los docentes de la institución educativa, esto se refleja en el rendimiento escolar. Como parte del bienestar de los niños y niñas es importante que posean buenos hábitos de alimentación. Los hábitos de alimentación deben estar acorde a la edad de los niños, niñas y jóvenes.

Es de vital importancia concluir con el ciclo de aprendizaje y realizar una retroalimentación, ya que esta técnica ayudara a reforzar el contenido de la exposición y despejar posibles inquietudes. (Hernández Cabria, 2012)

Conclusiones

Se puede concluir que las conductas y hábitos alimentarios que llevan los estudiantes de educación básica media representan una oportunidad para identificar el estilo de vida que lleva cada participante de la investigación, a través de datos tales como peso y talla se pudo conocer el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes la cual sirvió para conocer el estado nutricional de los estudiante objeto de estudio, por lo tanto se conoce los factores de riesgo que se pueden presentar en su salud. Se concluyó además que esta investigación ayudó a identificar que entre el total de los jóvenes participantes en este estudio tiene un estado nutricional normal pese a la situación económica que atraviesa el país lo cual genera un mayor índice de desempleo.

De la misma forma se encontró que los estudiantes consumen lácteos, cereales, frutas, verduras, legumbre y carnes rojas, dando beneficio a tener una conducta de alimentación sana pese al desconocimiento que tiene sobre la pirámide alimenticia, además la alimentación y la nutrición saludable que llevan los estudiante de educación básica media le ayuda a prevenir anemia, desnutrición, obesidad tipo I, II y enfermedades catastróficas no transmisibles.

Bibliografía

- Bahamonde, N. (2009). *Educación Alimentaria y Nutricional Libro para el Docente* (2 ed.). (R. F. Rubinstein, Ed.) Argentina, Buenos Aires. Obtenido de <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/1ddf2da599a5dcb5041b3778d1e3151c.pdf>
- Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (Mayo de 2018). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSalud*, 1(1). Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/19666/TFG%20-%20Olivares%20CaparroIs%20Juan%20Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- De La Cruz Sanchez , E. E. (03 de Junio de 2015). La Educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Scielo, 36(1), 1-23. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009
- García, A. M., & Trecastró, E. M. (Junio de 2016). Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3o de primaria en el Colegio Público "La Serranica" de Aspe (Alicante): Experiencia piloto. Scielo, 20(2). doi:<http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.2.192>
- Hernández Cabria, M. (2012). Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar (1 ed.). (M. A. Roman, Ed.) Madrid. Obtenido de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Nutricion%20%20y%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20%C3%B1mbito%20escolar%20Espa%C3%B1a_0.pdf
- Lagunas , E. A., & Luyando Cuevas , J. R. (Enero / Junio de 2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. Scielo, 21(41), 1-20. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100006
- Macías, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (Septiembre de 2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Scielo, 39(3), 1-4. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Molina Herrera , S. M. (2015). "Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 2º y 3º grado de e.e.b. Del comil n° 13 patria, parroquia Guaytacama, cantón Latacunga, en el año lectivo 2014-2015. Tesis, Universidad Técnica de Cotopaxi, Unidad Académica de Ciencias Administrativas, Latacunga. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2395/1/T-UTC-3704.pdf>
- Olivares Caparrós, J. C. (2018). Creencias sobre la alimentación saludable en jóvenes. Tesis, Universidad Pontificia Comillas Madrid, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, Madrid. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/19666/TFG%20-%20Olivares%20Caparr%C3%B3s%20Juan%20Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pereira Chavez , J. M. (20 de Agosto de 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 general básica de Costa Rica. Revista Electrónica Educare, 21(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1941/194154512011/html/index.html>

Cómo citar: Cevallos Pérez, M. J., Alarcón Veliz, B. J., Zavala Panchana, E. J., Moreira Zavala, J. A., & Herrera Velázquez, M. del R. (2022). Alimentación y nutrición en niños y jóvenes de educación básica media. UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria. ISSN 2602-8166, 6(4), 57-63. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v6.n4.2022.525>