

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-León**  
**Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades**  
**Departamento de Ciencias Naturales**



**Hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo de la comunidad de Santa María del municipio de Posoltega, departamento de Chinandega, durante el Segundo Semestre del año lectivo 2021**

**Monografía para optar al grado de licenciadas en Ciencias de la Educación mención Ciencias Naturales**

**Autores:**

- ❖ Br Anielka Esmeralda Flores Coronado**
- ❖ Br Isela Yelipcia Coronado Ortiz**
- ❖ Br Karen Sula Reyes Ramos**

**Tutor: M.Sc. Douglas Adolfo Vega Rodríguez**

**León, 09 de diciembre de 2022**

**¡A la Libertad por la Universidad!**

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-León**  
**Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades**  
**Departamento de Ciencias Naturales**



**Hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo de la comunidad de Santa María del municipio de Posoltega, departamento de Chinandega, durante el Segundo Semestre del año lectivo 2021**

**Monografía para optar al grado de licenciadas en Ciencias de la Educación mención Ciencias Naturales**

**Autores:**

- ❖ Br Anielka Esmeralda Flores Coronado**
- ❖ Br Isela Yelipcia Coronado Ortiz**
- ❖ Br Karen Sula Reyes Ramos**

**Tutor: M.Sc. Douglas Adolfo Vega Rodríguez**

**León, 09 de diciembre de 2022**

**¡A la Libertad por la Universidad!**

## Carta aval del tutor

Yo Douglas Adolfo Vega Rodríguez docente del departamento de Ciencias Naturales, en mi calidad de tutor del Trabajo Monográfico “Hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo de la comunidad de Santa María del municipio de Posoltega, departamento de Chinandega, durante el Segundo Semestre del año lectivo 2021”, presentado por: Bra. Anielka Esmeralda Flores Coronado con número de carné 10-00656-6, la Bra. Isela Yelipcia Coronado Ortiz con número de carné 10-00377-6 y la Bra. Karen Sula Reyes Ramos con número de carné 10-60021-6 previo para optar al grado de licenciadas en Ciencias de la Educación mención Ciencias Naturales.

Por haber tenido la oportunidad de dar seguimiento a la investigación y revisar el informe final, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios de nuestra Institución para trabajos de esta naturaleza, por lo que autorizo la presentación del mismo y ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de León, 31 días del mes de octubre de 2022

Atte.

---

**M.S.C Douglas Adolfo Vega Rodríguez**

Docente del Departamento de Ciencias

Naturales Facultad de CC. EE y HH

UNAN-León

## Resumen

Los hábitos alimentarios son comportamientos consientes, colectivos y repetitivos que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas que implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un adolescente en los cuales se manifiestas comportamientos individuales y colectivos respecto al que, cuando, como, con que, para que se come y quien consume los alimentos que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales. Describir los factores que inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del Colegio Santo Edipcia Castillo, comunidad Santa María, Municipio Posoltega, Departamento Chinandega en el segundo semestre del año lectivo 2021 El presente estudio es el resultado de una investigación descriptiva con enfoque cualitativo de corte transversal con una muestra de treinta estudiantes, ocho docentes y dos personas responsables del quiosco escolar, con el objetivo de describir los factores que inciden en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo de la comunidad de Santa María, municipio Posoltega, departamento Chinandega durante el segundo semestre del año lectivo 2021, obteniendo los siguientes resultados: uno de los principales factores que inciden: es el ámbito familiar, falta de tiempo para la preparación de los alimentos en sus hogares, costo de los alimentos, preferencia de amistades, y los productos alimenticios que se ofrecen en el quiosco de dicho centro educativo, interfiriendo de manera negativa en los hábitos alimenticios de dichos estudiantes y la adquisición de aprendizaje significativo de los estudiantes.

**Palabras claves:** Hábitos alimenticios, quiosco escolar, aprendizaje, factores, comportamiento , practicas.

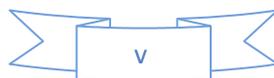
## **Agradecimiento**

Agradecemos a Dios por que nos ha dado la sabiduría, capacidad y perseverancia para poder culminar con éxito nuestro trabajo investigativo.

A nuestra familia por habernos brindado de su apoyo incondicional durante todo este proceso.

A nuestro tutor Douglas Adolfo Vega Rodríguez por su profesionalismo, dedicación paciencia, y esmero hacia su trabajo siendo parte fundamental de esta investigación

**Grupo investigador**



## **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo a Dios el cual nos permitió culminar con éxito.

A nuestros padres por brindarnos su confianza, amor y apoyo incondicional, e instruirnos en todo lo que somos como personas, nuestros principios, empeño, valores y todo lo necesario para alcanzar nuestros objetivos.

A nuestros familiares porque de una manera directa e indirectamente nos han brindado su apoyo incondicional durante todo este proceso.

**Grupo investigador**

## Índice

Introducción.....	1
Antecedentes .....	3
Planteamiento del Problema.....	5
Descripción del problema .....	5
Formulación del problema .....	6
Sistematización del problema.....	6
Justificación.....	7
Objetivos .....	9
General.....	9
Específicos .....	9
Marco Contextual .....	10
Ubicación geográfica .....	10
Datos históricos.....	10
Aspectos administrativos.....	10
Números de aulas. ....	10
Marco Teórico.....	11
Hábitos .....	11
Hábitos alimenticios .....	11
Factores que pueden incidir en los hábitos alimenticios:.....	12
¿Qué es el PINE? .....	14
¿Qué son los quioscos escolares?.....	15
Alimentación y Nutrición .....	16
Importancia de la alimentación saludable.....	17
Influencia de los quioscos escolares en los hábitos alimenticios de los estudiantes .....	19
Medidas para mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes.....	19
Hipótesis.....	20
Diseño metodológico.....	21
Tipo de estudio.....	21
Área de estudio .....	21
Universo .....	21
Población.....	21
Muestra .....	21

Instrumento y técnicas de recopilación de datos .....	22
Sujeto de estudio fuentes de información.....	22
Técnicas de procesamiento de la información.....	22
Formas de presentación de los resultados .....	22
Operacionalización de las variables .....	23
Resultados .....	28
Resultados de encuestas aplicadas a 30 estudiantes, 8 docentes, y 2 personas encargadas del quiosco .....	28
Análisis de los resultados.....	37
Triangulación de la información.....	41
Conclusiones.....	53
Recomendaciones.....	54
Bibliografía .....	55
Anexos .....	57
Anexo 1. Formato de encuesta para estudiantes .....	57
Anexo 2. Formato de encuesta para docentes.....	62
Anexo 3. Formato de encuesta dirigida al personal del quiosco. ....	65

## Introducción

Los hábitos alimenticios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de los alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. Según Rojas, (2009) citado en Contreras & Cruz, (2015), pág. 11. Por otra parte, existen algunos aspectos que puede interferir negativamente en la adopción de una alimentación saludable y nutritiva de parte de la familia y los escolares. Uno de ellos es el alto consumo de alimentos de bajo valor nutritivo conocidos como chatarras y son promocionados ampliamente en los medios de difusión masiva

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de las personas e implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos, en esta etapa existen diferentes factores que influyen en los hábitos alimenticios de cada persona. la promoción de hábitos alimentarios saludables en los escolares se ha convertido en una de las prioridades del gobierno de reconciliación y unidad nacional materializando en diferentes acciones tales como el programa integral de nutrición escolar del ministerio de educación (PINE-MINED) encargado de impulsar en los establecimientos educacionales diversas acciones como los huertos escolares, mejora en las practicas higiénico-sanitarias de los quioscos escolares. Contribuyendo así al mejoramiento de la nutrición y cultura alimentaria de los jóvenes y adolescentes protagonistas de los centros educativos. El Ministerio de Educación tiene la autoridad de regular, asesorar los quioscos escolares, siendo ellos los que ofertan alimentos a los estudiantes en general.

La iniciativa del presente estudio es describir los factores que inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes del colegio Santo Edipcia Castillo en 7mo grado A de la comunidad Santa María, Municipio de Posoltega, departamento de Chinandega durante el segundo semestre del año lectivo 2021, debido a que se ha observado los estudiantes no muestran esta problemática al momento de que los

estudiantes compran y consumen alimentos ofertados en el quiosco de dicho centro escolar

## Antecedentes

La alimentación humana ha experimentado cambios muy importantes que pueden identificarse desde edades muy tempranas como la utilización cada vez más frecuente de alimentos industrializados, sobre todo las llamadas "comidas rápidas" que generalmente tienen una alta densidad calórica, y deficientes en otros nutrientes esenciales, su gran poder de saciedad, su sabor agradable y su bajo costo lo hace socialmente aceptables. Durante la indagación bibliográfica a diferentes fuentes consultadas, se encontraron los siguientes estudios que guardan una estrecha relación con la presente investigación y que de una y otra manera contribuyen a su diseño. A continuación, se detallan:

Viera Bográn Adriana de los Ángeles, Reyes Pichardo Yamileth de los Ángeles (2019) Tema: Prácticas alimentarias de los estudiantes de 10mo grado del Instituto Alberto Berrios Delgadillo del municipio de León. Este trabajo tiene como objetivo primordial analizar los factores que inciden en las prácticas alimentarias de los estudiantes del instituto Alberto Berrios Delgadillo del municipio de León, su interés se centra en describir porque un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, los principales factores que inciden en las practicas alimentarias es la falta de tiempo, porque los estudiantes tienen que recorrer muchos kilómetros para llegar al colegio, por otro lado los amigos juegan un papel muy importante en la alimentación ya que los motivan en consumir los mismos alimentos que ellos, así como también la pobreza impide que los estudiantes puedan alimentarse de una manera adecuada ya que no tienen el dinero suficiente para consumir alimentos saludables, también tenemos que tomar en cuenta que los quioscos escolares inciden en gran manera el consumo de alimentos ya que son quienes elaboran, ofrecen y promueven el consumo de los alimentos Este trabajo será de utilidad al presente en la Operacionalización de las variables, puesto que algunos objetivos de investigación coinciden con este trabajo. Así mismo, aporta elementos para la construcción del marco teórico, tales como algunos aspectos relacionados con alimentación, hábitos alimenticios y seguridad alimentaria.

Malespín López Osmara Margarita & Miranda Hernández Wendy Paola. Diciembre – Abril (2019). Tema: Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física que realizan los estudiantes de séptimo grado. Masaya Con el objetivo de evaluar el estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes de séptimo grado de tres colegios privados del departamento de Masaya. El 78.7% tienen hábitos alimentarios inadecuados, que traen como consecuencia problemas de salud a corto, mediano o largo plazo. Dentro de los hábitos alimentarios presentan una ingesta de agua menor a lo recomendado, en su mayoría el desayuno es omitido y presentan un alto consumo de bebidas industrializadas, siendo estos inadecuados en más de las tres cuarta partes de los estudiantes. A la vez tienen un patrón alimentario conformado por ocho alimentos altamente energéticos, poco variados con poca fuente de proteína, vitaminas y minerales. Se relaciona con el presente trabajo, ya que ambas investigaciones muestran interés en conocer los hábitos saludables en estudiantes de séptimo grado.

Jiménez Bolaños Danilo Antonio, Jiménez Bolaños Aura Lila & Rodas Rodríguez Doris Janesky (2014). Tema: Causas y efectos de los malos hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria del séptimo grado. Instituto nacional de Segovia “Leonardo Matute” El objetivo principal es determinar las causas y efectos de los malos hábitos alimenticios en los estudiantes, dentro de las principales causas tenemos: Falta de educación alimentaria, la pobreza, la influencia de la televisión en los hábitos alimentarios y el factor socioeconómico. El factor socioeconómico influye considerablemente en las causas y consecuencias de los hábitos alimenticios ya que un 50% de los estudiantes objeto de estudio no desayunan y los 10 córdobas (para comer a la hora de receso) que se les asigna por sus tutores no es suficiente para cubrir las necesidades energéticas que un adolescente requiere al momento que este, compra (el estudiante). Este trabajo investigativo se relaciona con el presente, debido a que en ambos trabajos influyen factores socioeconómicos.

## Planteamiento del Problema

### Descripción del problema

En los centros de estudios de Nicaragua se ha venido formando prácticas de alimentación sana, el escenario escolar se ha convertido en un espacio que permite la promoción de hábitos alimenticios saludables sin embargo, la buena alimentación de los estudiantes se ha visto amenazada por diversas variables que influyen, ofertas de productos no saludables, ambiente familiar, tendencias sociales, disponibilidad alimentaria en los quioscos, y el desinterés en querer consumir alimentos saludables entre otros.

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional ha establecido los quioscos escolares como una estrategia para promover hábitos alimenticios saludables siendo estos espacios autorizados y regulados por las autoridades de los centros educativos, los cuales tienen como propósito la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos nutritivos sanos e higiénicos, en beneficio del aprovechamiento biológicos de los mismos y del crecimiento y desarrollo del escolar.

Durante este estudio investigativo a través de la observación se pudo visualizar en los estudiantes y maestros de secundaria del **Colegio Santo Edipcia Castillo** consumen productos que se ofertan en el quiosco de dicho centro escolar, tales como, gaseosas, golosinas, chiverías, galletas, pollo frito, vigorón, yuca con frito (cerdo), refrescos, jugos enlatados y frutas de temporadas, pero de todos estos productos alimenticios los menos consumidos por los estudiantes son las frutas de temporada y los refrescos naturales, sin hacer caso omiso que en algunas ocasiones las comidas ofertadas en dicho quiosco se encuentran con olores fétidos y los refrescos naturales, fermentados.

Este escenario se puede observar diariamente a la hora de entrada, durante el receso y a la hora de salida de la jornada escolar. A partir de los antes descritos se plantean las siguientes interrogantes.

## **Formulación del problema**

¿Qué factores inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo, de la comunidad de Santa María, Municipio de Posoltega, ¿departamento de Chinandega en el segundo semestre del año lectivo 2021?

## **Sistematización del problema**

1. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo?
2. ¿Qué factores influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A?
3. ¿Qué productos alimenticios ofrece el quiosco de este centro escolar?
4. ¿En qué medida incide el quiosco escolar en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A de este centro educativo?
5. ¿Qué acciones están realizando las autoridades de este colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo A?

## Justificación

El interés por este estudio surgió con el fin de describir los factores que inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes del séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo por ser el grupo más vulnerable, debido al proceso de transición de estos estudiantes.

Este estudio se realizó en estudiantes de séptimo grado A de este colegio, puesto que no muestran una postura responsable por su seguridad alimentaria al momento de consumir alimentos en el quiosco del centro, así mismo, al momento de las clases no muestran interés a los contenidos de las Ciencias Naturales que se vinculan con la seguridad alimentaria y nutricional.

Con este trabajo se pretende determinar hábitos alimenticios, que los estudiantes tomen diferentes maneras de comer sanamente, obteniendo una dieta balanceada o nutritiva dejando de consumir comidas rápidas (chatarra), que causan un problema al corazón y futuros problemas de colesterol en los adolescentes. Por otro lado, esta investigación permitirá aportar un nuevo enfoque o perspectiva a otro trabajo investigativo y servirá para que las autoridades, docentes y padres de familia se den cuenta de los hábitos alimenticios de sus estudiantes/hijos en el colegio y a la vez puedan tomar medidas correctivas.

Los beneficiados de este trabajo investigativo son los siguientes:

Los/as estudiantes del colegio Santo Edipcia Castillo en especial los estudiantes de séptimo grado tendrán un conocimiento más amplio en cuanto a los hábitos alimenticios y mejorar en el consumo adecuado de los alimentos y a través de ellos sea transmitido todos esos conocimientos a sus familiares y amigos. Los/as docentes del colegio puedan valorar la importancia de consumir alimentos saludables, de esta manera evitar enfermedades en los estudiantes.

Los padres de familia al ser sus hijos los que optaran por adquirir y practicar nuevos hábitos alimenticios para mejorar la salud.

La comunidad porque los estudiantes y docentes tendrán un mayor nivel de conocimiento adquirido a través de nuevos hábitos alimenticios, lo cual será transmitida a sus familiares y comunidad en general.

Al colegio Santo Edipcia Castillo le permite analizar sus hábitos de alimento y aplicar mejores estrategias que ayuden a cambiar comportamientos al momento de consumir los alimentos en el quiosco para una mejor salud. A otros centros de estudio les servirá de guía para corregir y mejorar los hábitos alimenticios de sus estudiantes para mantener una vida provechosa.

# Objetivos

## General

1. Describir los factores que inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del Colegio Santo Edipcia Castillo, comunidad Santa María, Municipio Posoltega, Departamento Chinandega en el segundo semestre del año lectivo 2021.

## Específicos

1. Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A.
2. Determinar los factores que influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes de séptimo grado A.
3. Señalar los productos alimenticios que ofrece el quiosco de dicho centro educativo.
4. Estimar la incidencia que tiene el quiosco escolar en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo A.
5. Mencionar las acciones que están realizando las autoridades de este colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A de dicho centro educativo.

## **Marco Contextual**

### **Ubicación geográfica**

El colegio Santo Edipcia Castillo se encuentra ubicado en la comarca de Santa María Municipio de Posoltega Departamento de Chinandega.

### **Datos históricos**

El colegio Santo Edipcia fue fundado en el año 2000 con la modalidad de primaria fue hasta el 2008 que inicia la modalidad de secundaria, es llamada Santo Edipcia en memoria a la profesora fallecida en la comarca Rolando Rodríguez comunidad que desapareció en 1998 por el deslave del volcán Casita provocado por el Huracán Mitch. Es de allí donde los sobrevivientes se reubican en dicha comunidad, nombrando así al colegio con el permiso de las autoridades correspondientes.

### **Aspectos administrativos**

Actualmente la modalidad de secundaria cuenta con 8 maestros (1 varón y 7 mujeres) que imparten asignaturas básicas, director, seguridad de medio tiempo, no hay conserje ni subdirector, se atiende la modalidad de primaria con 11 maestros, (1 varón, 10 mujeres)3 de preescolar, 7 de primaria y 1 de inglés. Tiene una matrícula total de 406 estudiantes 214 de primaria y 192 de secundaria de estos (111 mujeres y 81 varones).

### **Números de aulas.**

El centro educativo cuenta con 13 aulas, 1 dirección, 3 preescolar, 2 primaria y 2 secundaria exclusivamente las otras 5 son compartidas entre primaria y secundaria. Así mismo, tiene instalaciones eléctricas, enmallado, cancha deportiva, áreas verdes, un quiosco; cuya infraestructura es de láminas de zinc, plástico y madera en el cual ofrecen los siguientes servicios: tajada de plátano, pollo frito, yuca con frito (cerdo), vigorón, yuquitas, buñuelos, chiverías, golosinas, galletas, bananos, jocotes, frescos naturales, gaseosas, agua helada, entre otros.

## Marco Teórico

Las bases teóricas de esta investigación están centradas en conceptos básicos que proporcionan al lector una idea clara de la problemática en estudio, para esto se inicia con la conceptualización de los hábitos alimenticios, seguridad alimentaria, programa PINE, factores que inciden en los hábitos alimenticios, listado de productos que se pueden vender en el quiosco, importancia de la alimentación saludable.

### Hábitos

Modo de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes; es decir las pequeñas tareas o comportamientos que se repiten diariamente de forma automática y sin esfuerzo.

### Hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios son comportamientos consientes, colectivos y repetitivos, que conducen a la persona a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas.

Los hábitos alimenticios son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos. (Hernández, 2016) citado en el trabajo monográfico de los autores: Richard David Arana y Arelys de Jesús Aguilar, Francis Carolina Sánchez Pérez. Septiembre-noviembre 2015. Tema: Estado nutricional y hábitos alimenticios de los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de nutrición, UNAN-MANAGUA.

Los Hábitos alimenticios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un adolescente, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión).

Los hábitos alimenticios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de seleccionar, preparar y consumir determinados alimentos (Navarro,

2014). Citado en el trabajo monográfico por Ana Ofelia Villanueva Paizano, Ana Virginia Silva Medrano, Roger Eduardo Medina Noviembre-Diciembre 2014 tema: Hábitos alimentarios, estilo de vida y conocimiento que tienen los estudiantes de 12 a 17 años del instituto Miguel Ramírez Goyena Por el entorno social y cultural hoy en día se ha visto afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductos inadecuados, los cuales traen como consecuencia una serie de enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden llevar a la muerte.

Según la doctora Elena Ureña, docente e investigadora de la escuela de nutrición UCR (28 de agosto 2021) nos dice que la recomendación para la población infantil, así como para los adolescentes es que hagan de 5 a 6 tiempos de comida.

### **Factores que pueden incidir en los hábitos alimenticios:**

El proceso de adquisición de los hábitos alimenticios comienza en la familia.

Existen factores determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto, determinantes económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado. Determinantes físicos, como el acceso, la educación, las capacidades personales, (ejemplo: para cocinar), y el tiempo disponible, determinantes sociales como la cultura, la familia. Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés, y la culpa, actitudes, creencias, y conocimientos en materia de alimentación.

Hoy en día debido a los factores culturales, el ambiente en que vivimos, la influencia los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia.

En la adopción de los hábitos alimenticios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y el colegio. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimenticios, ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los adolescentes. En los hábitos alimenticios se tratan manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos, respecto

al qué, cuándo, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales.

En el caso del colegio, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimenticios que en muchas ocasiones no son saludables, aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como Ciencias Naturales.

La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover y fomentar la salud y así evitar diversas enfermedades.

Reflexionar sobre todos los hábitos de alimentación, tanto buenos como malos, tomando en cuenta las consecuencias que se desencadenan cuando se está comiendo alimentos poco saludables. Si no se reflexiona es difícil hacer un cambio en nuestra vida, primeramente, se tiene que reconocer que nos estamos alimentando mal; consumiendo comida con exceso de grasa, azúcares, carbohidratos y con muchos colorantes.

Sustituir los hábitos alimenticios poco saludables por otros hábitos que, si son recomendados para la buena nutrición de nuestro cuerpo como, por ejemplo: alimentarnos sanamente en tiempo y forma, consumiendo alimentos variados como las frutas, verduras, abundante agua entre otros; es decir que se debe consumir alimentos que aporten a nuestro cuerpo mucha energía (proteínas, vitaminas, minerales), etc.

Reforzar nuevos hábitos de alimentación, ya que los hábitos se forman con el tiempo, no se adoptan de la noche a la mañana. Cuando se está practicando un hábito que no es saludable, es necesario detenerse rápidamente y preguntarse: ¿Por qué estoy haciendo esto? ¿Cuándo comencé a hacerlo? ¿Qué necesito

cambiar? No es recomendable ser muy rígido con uno mismo los buenos hábitos se pueden lograr cuando se tiene la disponibilidad

Según cita encontrada en el trabajo monográfico de Aurora Esmeralda Contreras, Vilma Marileth Cruz Sáenz, Yuri Yessenia Villareyna Gutiérrez tema: Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del centro escolar Mas Vida, del Municipio de Estelí (2015) Borges (2005) citado por (Rojas Infantes 2011, pág. 10 ) Los hábitos alimenticios “Son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales”.

En relación con la situación de sobrealimentación en las sociedades tecnológicamente avanzadas se observa una epidemia de obesidad propiciada por un consumo excesivo de calorías y por un creciente sedentarismo, el que es facilitado por la progresiva mecanización y automatización tecnológicas de nuestros aparatos de comunicación y nuestros vehículos de transporte. En EE. UU. el 64% de los jóvenes padecen de sobrepeso. Por su parte en el Reino Unido y en Alemania más del 60% de los jóvenes, y en nuestro país el 54,5% de los jóvenes presentan asimismo sobrepeso.

Por otro lado, la buena alimentación durante la infancia y la adolescencia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimos. A la vez va a ser útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores como la hipertensión, la obesidad o cardiopatías.

### **¿Qué es el PINE?**

Es un Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE) es un programa estratégico del Ministerio de Educación en el marco de políticas nacionales, para contribuir al mejoramiento de las condiciones de educación, nutrición y cultura alimentaria de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes protagonistas de los centros educativos del país.

## **¿Qué son los quioscos escolares?**

Son espacios autorizados y regulados por las autoridades de los centros educativos, donde se ofertan alimentos sanos y nutritivos a los niños y niñas y la comunidad educativa en general.

### **Aportes de los quioscos escolares:**

Fomento del aprovechamiento local de los recursos alimenticios propios de cada región para fortalecer la alimentación sana.

Fortalecimiento del consumo de alimentos nutritivos e inocuos. Favorece el rescate de la cultura alimentario.

## **Guía de Nutrición e Higiene para los quioscos Escolares**

La Guía de Nutrición e Higiene elaborada en el 2008 por un grupo multidisciplinario que integran en diferentes ONG´S y el PINE-MINED, tiene como objetivo principal: proporcionar a la comunidad educativa y a los administradores de quioscos los elementos técnicos de nutrición e higiene, para el adecuado funcionamiento de los kioscos escolares.

De acuerdo con esta Guía su finalidad de los kioscos escolares es contribuir a mejorar la alimentación y nutrición de los estudiantes, es por ello que, mediante esta Guía elaborada, se brindan orientaciones básicas de nutrición e higiene, para el adecuado funcionamiento de los kioscos en las diferentes escuelas del país, constituyendo una oportunidad para la formación de buenos hábitos de higiene y nutrición.

Dentro de esta Guía de nutrición e higiene se contemplan diferentes requisitos como son: Recomendaciones Básicas de Inocuidad de alimentos dirigida al kioscos y a los manipuladores, el cual incluye el almacenamiento y conservación de alimentos, lavado y desinfección de los utensilios, procedimiento para la limpieza del local; dentro de las Recomendaciones Básicas de nutrición contiene; oferta alimentaria,

selección y compra de los alimentos ( frutas y verduras, carnes, queso, leche y huevos, cereales y granos, grasa y azucares, fecha de vencimiento), sugerencias de oferta alimentaria (menús), valor nutritivo de los alimentos (alimentos básicos, alimentos formadores, alimentos protectores, alimentos de energía concentrada) y preparación de los alimentos.

Así mismo, dentro de la Guía contiene una ficha de monitoreo de kioscos escolares elaborada por el PINE-MINED , la cual ésta se modificó para una mejor supervisión que son realizadas por autoridades del centro en conjunto con un inspector el cual aseguraran un buen funcionamiento en el kiosco escolar, en esta ficha de monitoreo se evaluara; la participación de las autoridades del centro escolar, en el cumplimiento de normativa de kiosco, condiciones higiénicos sanitarias del kiosco escolar, manejo adecuado de los alimentos, manipuladores de alimentos (persona que tiene contacto con los alimentos), tipos de alimentos que se ofrecen en el kiosco (alimentos de categoría nutritivos, alimentos no nutritivos).

Alimentos ofertados de acuerdo con lo establecido a la Guía (Categoría nutritivos).

Frutas entera o en trozos, Refresco de frutas, Choco –banano ,Helados (chupetas, posicles, bolsitas) Leche (chocolita, esquimo, atolillo) Leche con cereal, (avena, semilla de jícara, cacao) Pan , Repostería , Rosquilla ,Sándwich de pasta de pollo, Hamburguesas, Tacos , vigorón ,Enchilada, Repocheta , Papas rellenas , Tajada de plátano con queso , Papas fritas con queso , Quesillos , Tortilla con queso ,Frijoles con crema , Fritura nacionales: papitas, yuquitas, platanitos, churritos. , Empanada de maduro, maduro con crema, Galletas caseras, Galletas empacadas, Cajetas nacionales (cajeta de leche, coco, papaya), Buñuelos.

## **Alimentación y Nutrición**

La alimentación es el conjunto de actos conscientes y voluntarios que van dirigidos a la Selección, preparación e ingestión de los alimentos. Es la acción de comer y beber alimentos; mediante la alimentación llevamos al organismo los alimentos que seleccionamos e ingerimos de acuerdo con los hábitos y costumbres alimentarias,

creencias, tabú y condiciones económicas, sociales, políticas, personales y de ubicación geográfica (MINED, 2015). Guía de Nutrición Alimentaria.

Por ende, una nutrición adecuada es la que cubre las necesidades de energía y de nutrientes como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estas necesidades nutricionales están relacionadas con el gasto de energía del cuerpo para su funcionamiento normal, el gasto por la actividad física y el gasto que se necesita en la digestión de los alimentos; también la nutrición cubre la correcta hidratación basada en el consumo de líquidos en especial el agua y la ingesta suficiente de fibra dietética.

No es lo mismo hablar de la alimentación que es el conjunto de actos o prácticas mediante los cuales aportamos alimentos al organismo, que hablar de la nutrición que es el conjunto de procesos mediante los cuales los nutrientes obtenidos en los alimentos ingeridos se aprovechan por parte del organismo o cuerpo humano. Ingerir alimentos en sí, no garantiza una buena nutrición; por ejemplo, sí se consume alimentos sin tomar en cuenta su contenido nutricional y las necesidades mínimas del organismo, puede llevar a desnutrición por falta de algunos nutrientes.

En definitiva, los padres de familia, los escolares y personal del entorno escolar son los que deciden y son responsables de los alimentos que se incluyen en la dieta diaria. Por ello es importante conocer sobre el valor nutritivo de los alimentos, de las combinaciones que se puedan hacer para mejorar su alimentación y de las formas de preservar los nutrientes durante el lavado, preparación, procesamiento, distribución y almacenamiento.

### **Importancia de la alimentación saludable**

Los alimentos son esenciales para la vida, para estar sanos y bien alimentados necesitamos una variedad de alimentos de buena calidad y en cantidad suficiente, ya que las y los adolescentes mal alimentados son vulnerables a las enfermedades y tienen problemas de concentración, son pasivos, desmotivados, no atienden la clase y tienen poco interés en el estudio; además tienen menor capacidad de asimilación, por lo tanto, su rendimiento académico es bajo.

Por tanto, una alimentación saludable posibilita el desarrollo mental e intelectual en el ser humano, es decir, que permite el procesamiento mental, pensar, razonar, crear, entender, entre otras; un niño (a) y/o adolescente que no cubre las necesidades básicas de una buena alimentación va a tener serios problemas de salud y por ende se va a ver afectado en su rendimiento académico.

Por otra parte, las y los adolescentes en edad escolar conviene que se le estimule el consumo de leche bien sea de forma líquida o en sus derivados. Asimismo, se debe propiciar el consumo de queso, frutas y legumbres cocidas o crudas. También necesitan consumir alimentos de origen vegetal que pueden ser preparados en forma de guisos, puré, tortas, croquetas, ensaladas, otros vegetales como las leguminosas, los cereales y los tubérculos satisfacen sus necesidades energéticas.

Es importante destacar que, la edad escolar es básica para el establecimiento de buenos hábitos alimenticios, los cuales dependerán fundamentalmente de la actitud y de los conocimientos que tenga la madre o persona que permanezca más tiempo con las y los adolescentes.

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

El cambiar de hábitos no siempre resulta una tarea fácil, ya que nos hemos acostumbrado a comer comida rápida fuera de casa o dentro de ella, como es el caso de los estudiantes que consumen comidas rápidas en quiosco del centro escolar.

Según lo establece la Organización Mundial de la Salud., (2004) en la estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud, algunas de las recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física son las siguientes:

- ✓ Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- ✓ Aumentar sustancialmente la cantidad de actividad física a lo largo de toda la vida.
- ✓ Dejar de consumir grasas saturadas y ácidos grasos y sustituirlos por grasas sin saturar y en algunos casos reducir la ingesta total de grasas.
- ✓ En cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- ✓ Reducir la ingesta de azúcares “libres o refinados”.

### **Influencia de los quioscos escolares en los hábitos alimenticios de los estudiantes**

La mayor parte de los productos ofrecidos en los quioscos escolares son de poco valor nutritivo con alto contenido en grasas, azúcares y sodio además de bajo aporte de fibras, vitaminas y minerales, dificultando así, que los estudiantes puedan adquirir hábitos alimenticios saludables. De esta manera, la alimentación escolar sumada a otros factores contribuye en los estudiantes a aumentar el riesgo de padecer enfermedades

### **Medidas para mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes**

- ✓ Comer una variedad de alimentos
- ✓ Reducir la sal
- ✓ Reducir el uso de ciertas grasas y aceites
- ✓ Limitar el consumo de azúcar
- ✓ Evitar el consumo de alcohol peligroso y perjudicial
- ✓ En su dieta diaria, trate de comer una mezcla de alimentos básicos como: trigo maíz, arroz y papas con legumbres como lentejas y frijoles, mucha fruta fresca y verduras, y alimentos de origen animal (como carne, pescado, huevos, y leche).
- ✓ Para mejorar los hábitos de alimentación de manera permanente, se necesita un enfoque en el que reflexione, sustituya y refuerce.

## **Hipótesis**

Los hábitos alimenticios que manifiestan los estudiantes se deben a la influencia de amigos y a los productos pocos nutritivos que ofertan en los espacios autorizados por las autoridades del centro educativo.

## **Diseño metodológico**

### **Tipo de estudio**

El presente trabajo es una investigación descriptiva, con enfoque cualitativo, debido a que se lleva a cabo descripción de los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado "A" del colegio Santo Edipcia Castillo del municipio de Posoltega Departamento de Chinandega, desde el punto de vista cuantificable para conocer los factores que más intervienen en los hábitos alimenticios de estos estudiantes, así mismo, este estudio es de corte transversal ya que se realizó en el segundo semestre del año lectivo 2021.

### **Área de estudio**

Educación dentro de la línea de investigación "Diagnóstico situacional sobre la Seguridad Alimentaria en los Subsistemas educativos"

### **Universo**

Está conformado por tres maestras de Educación inicial, 7 docentes de primaria, 1 maestro de inglés 8 maestros de secundaria de estos 1 varón y 7 mujeres, 1 director, 1 guarda de seguridad a tiempo medio, una matrícula total de 406 estudiantes de estos 214 de la modalidad de preescolar y primaria regular, y 192 de secundaria (111 mujeres y 81 varones).

### **Población**

30 estudiantes de séptimo grado de educación secundaria y los 8 docentes de esta que atienden la Educación Secundaria. Dos personas que atienden el quiosco escolar.

### **Muestra**

La muestra es el 100% equivalente a 30 alumno por lo que no se realiza ningún tipo de muestreo, para seleccionar la muestra puesto que la población es pequeña y manejable. 8 docentes de esta que atienden la Educación Secundaria. Dos personas que atienden el quiosco escolar.

## **Instrumento y técnicas de recopilación de datos**

Se realizó encuestas a estudiantes del séptimo grado "A" y a los maestros de la modalidad de secundaria y dos personas que atienden el quiosco escolar para identificar los hábitos alimenticios que realizan dicho estudiantes y perjuicio causados en el ámbito educativo.

## **Sujeto de estudio fuentes de información**

En esta investigación se llevó a cabo a través de:

**Fuentes primarias:** estudiantes, maestros y personal del quiosco

**Fuentes secundarias:** páginas de internet, libros de texto, monografía relacionada a este estudio.

## **Técnicas de procesamiento de la información**

Se utilizó el programa Excel para procesar los datos obtenidos a partir de los instrumentos aplicados.

## **Formas de presentación de los resultados**

Los datos son presentados en gráficos de barra lo que permitió organizar la información recopilada y el análisis de estos.

## Operacionalización de las variables

Objetivos	Variable	Preguntas	Posibles respuestas	Fuente de información	Técnica
Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A.	Hábitos alimenticios de los estudiantes.	¿Como consideras tu alimentación?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apropriadada_____</li> <li>• Inapropiada_____</li> </ul>	Estudiantes	Encuesta
		¿Cuántos tiempos de comida realizas diariamente?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una o dos tiempos de comida diaria_____</li> <li>• 3 o 4 tiempo de comida diaria_____</li> <li>• De 5 a más veces diario</li> </ul>	Estudiantes	Encuesta
		¿En qué lugar te alimentas más?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la casa_____</li> <li>• En la calle_____</li> <li>• En la escuela_____</li> </ul>	Estudiantes	Encuesta
		Menciona los tipos de alimentos que consumes.	Refresco natural Gaseosa Dulces Comidas rápidas Carnes cereales Otras.	Estudiantes	Encuesta

Objetivos	Variable	Preguntas	Posibles respuestas	Fuente de información	Técnica
Identificar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes	Factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes	¿Cuál de los siguientes factores influye en tu hábito alimenticio?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendencias en las redes sociales____</li> <li>• Costo de los alimentos__</li> <li>• Disponibilidad____</li> </ul>	Estudiantes Docentes	Encuesta
		¿En qué lugar te sientes más satisfecho al momento de alimentarte?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de tiempo_____</li> <li>• Preferencia alimentaria de amigos__</li> <li>• Ámbito familiar_____</li> <li>• Entorno social_____</li> <li>• Costumbres religiosas__</li> <li>• Falta de dinero para comprar alimentos saludables__</li> <li>• En la calle _____</li> <li>• En la casa_____</li> <li>• En el colegio__</li> </ul>	Estudiantes	Encuesta

Objetivos	Variable	Preguntas	Posibles respuestas	Fuente de información	Técnica			
Señalar los productos que ofrece el quiosco de dicho centro educativo	Productos que ofrece el quiosco del centro educativo.	¿Qué productos ofrece el quiosco; detalle cuál es el que más consume?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo frito_____</li> <li>• Gaseosa_____</li> <li>• Galletas_____</li> <li>• Enchiladas_____</li> <li>• Jugos enlatados_____</li> <li>• Yuca con chingaste_____</li> <li>• Chiverías_____</li> <li>• Dulces_____</li> <li>• Refrescos naturales_____</li> <li>• Yuquitas_____</li> <li>• Platanitos_____</li> </ul>	Estudiantes Docentes Personal del quiosco	Encuesta			
		¿Conoces los productos que se deben ofertar en un quiosco escolar?	Si_____	No_____	Docentes Personal del quiosco	Encuesta		
		¿Cómo consideras los productos que se ofrece en el quiosco?	• Nutritivos_____	• Poco nutritivo_____	Estudiantes Docentes Personal del quiosco.	Encuesta		
Estimar la incidencia que tiene el quiosco escolar en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A	Incidencia del quiosco escolar en los hábitos alimenticios de los estudiantes	¿Cómo consideras la alimentación que brinda el quiosco?	Saludable _____	No saludable _____	Nutritiva _____	Poco nutritiva _____	Estudiantes Docentes Personal del quiosco	Encuesta

Objetivos	Variable	Preguntas	Posibles respuestas	Fuente de información	Técnica
Mencionar las acciones que están realizando las autoridades de este colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A de dicho centro de estudio	Acciones que realizan las autoridades del colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A.	¿Qué es lo que más te gusta del quiosco?	Los productos alimenticios que ofrecen____ La atención ____ Los precios de los alimentos____ Infraestructura de este	Estudiantes Docentes	Encuesta
		¿Qué tipo de acciones están realizando las autoridades del colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas permanentes de medidas higiénicas en el entorno_____</li> <li>• Seguimiento de los productos que se ofrece en el quiosco_____</li> <li>• Promueven _____ hábitos saludables de alimentación_____</li> <li>• Practica _____ medidas higiénicas al manipular los alimentos_____</li> </ul>	Estudiantes Docentes	Encuestas

Objetivos	Variable	Preguntas	Posibles respuestas	Fuente de información	Técnica
		Señala las actividades que se realizan en este centro educativo promoviendo la alimentación sana. (si tu respuesta fue otra menciónela)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza charlas educativas sobre la práctica de buenos hábitos de alimentación en los estudiantes.</li> <li>• Ferias gastronómicas _____</li> <li>• Feria del Maíz _____</li> <li>• Día de la alimentación _____</li> <li>Otras__</li> </ul>	Estudiantes Docentes	Encuestas

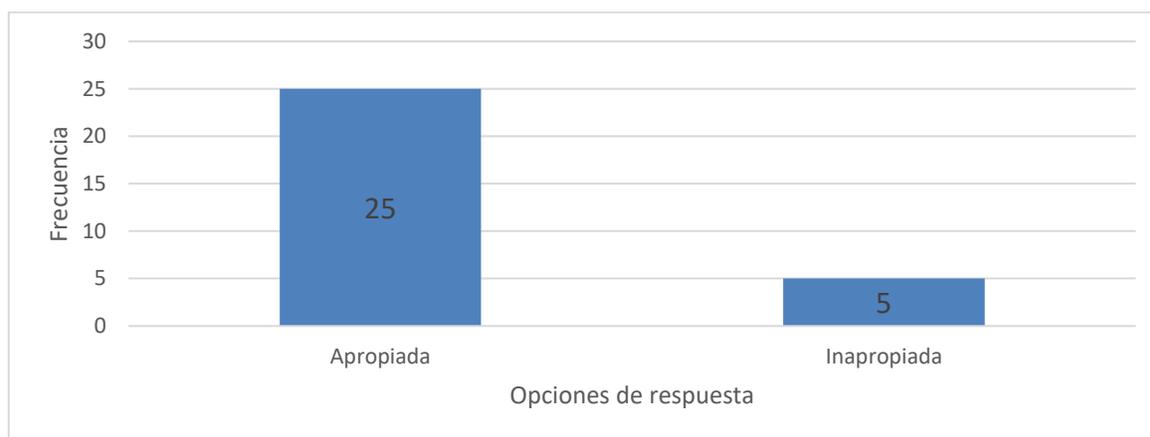
## Resultados

### Resultados de encuestas aplicadas a 30 estudiantes, 8 docentes, y 2 personas encargadas del quiosco

#### Hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A

**Figura 1**

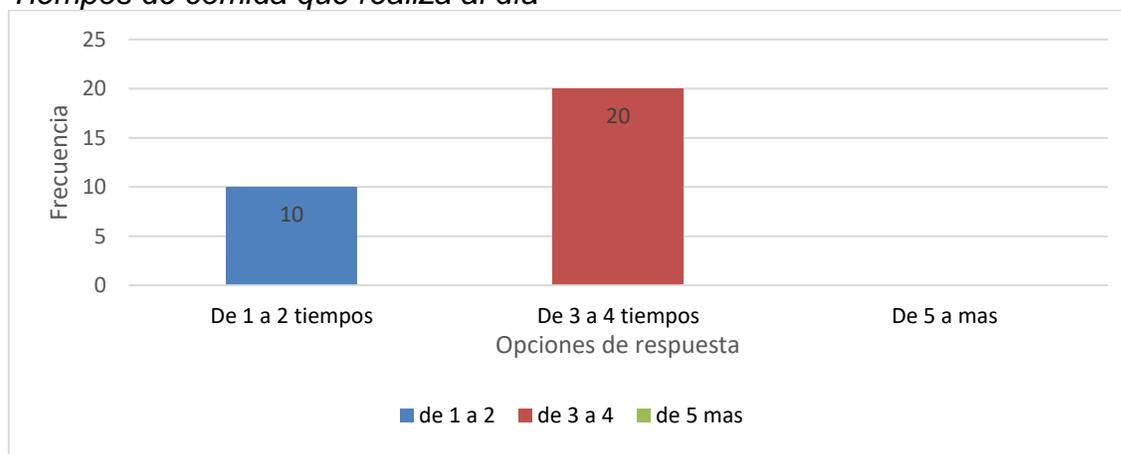
*Tipo de alimentación que tienen los estudiantes*



**Interpretación:** De los 30 estudiantes encuestados, 25 indicaron tener una alimentación apropiada por su parte, 5 manifestaron tener una alimentación inapropiada

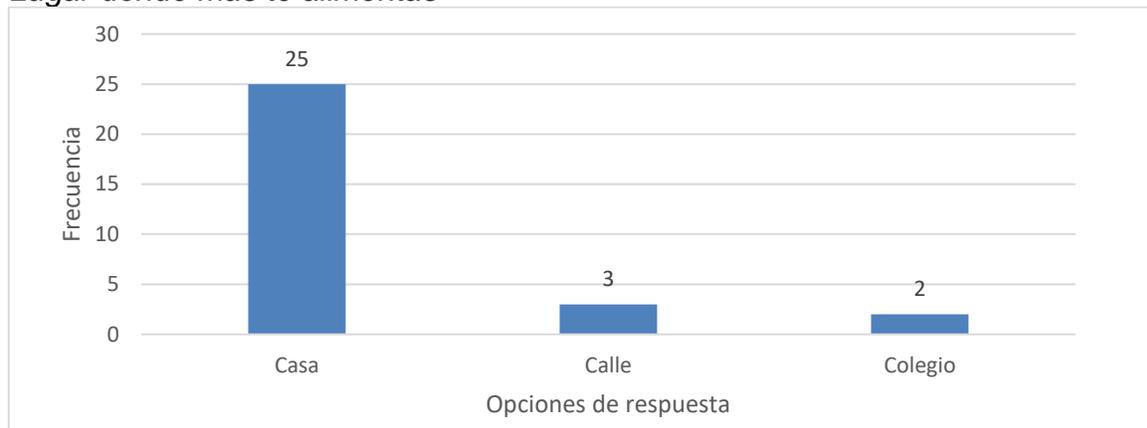
**Figura 2**

*Tiempos de comida que realiza al día*



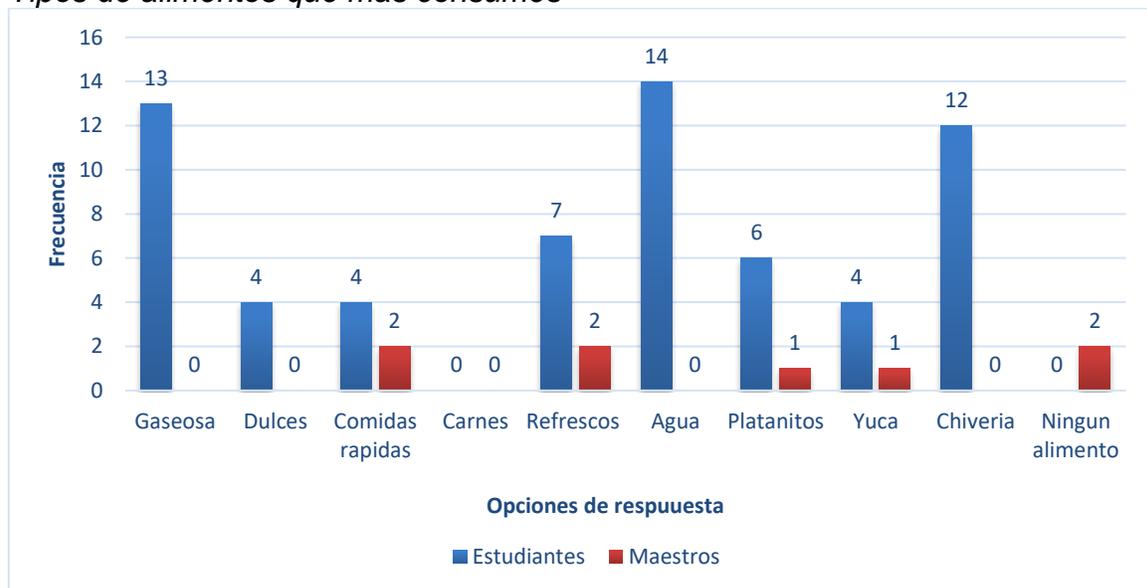
**Interpretación:** de los 30 estudiantes encuestados, 10 indicaron que realizan de 1 a 2 tiempos de comida al día, en cambio, 20 de ellos manifestaron que realizan de 3 a 4 tiempos de comida y ningún estudiante manifestó que realiza de 5 a más tiempo de comida

**Figura 3**  
*Lugar donde más te alimentas*



**Interpretación:** 25 estudiantes indicaron que se alimentan más en la casa ,3 manifestaron que se alimentan más en la calle y 2 de ellos indicaron que se alimentan más en el colegio

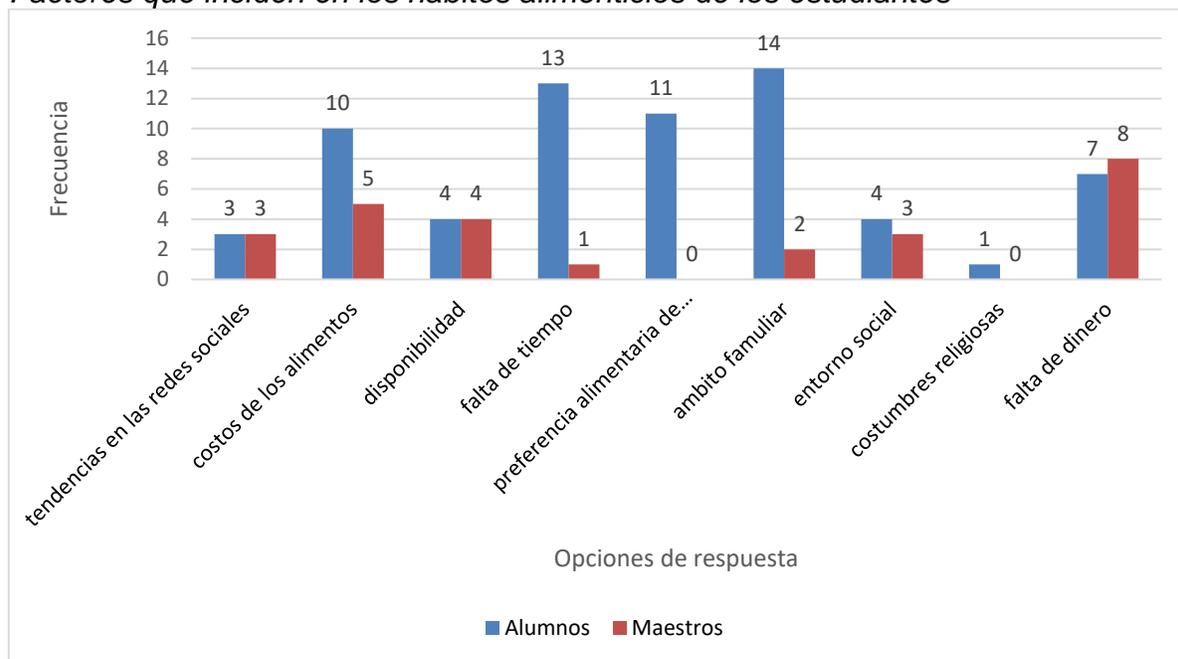
**Figura 4**  
*Tipos de alimentos que más consumes*



**Interpretación :** 13 estudiantes indicaron tomar gaseosa y ningún Maestro indico tomarla, 4 estudiantes manifestaron consumir dulces y ningún maestro manifestó consumirlos,4 estudiantes indicaron consumir comidas rápidas y 2 maestros también la consumen, ningún estudiante y maestro indico consumir carne, 7 estudiantes manifestaron tomar refrescos naturales al igual que 2 maestros,14 estudiantes indicaron tomar agua y ningún Maestro indico tomarla, 6 estudiantes manifestaron consumir platanitos y 1 maestro , 4 estudiantes indicaron consumir yuca y 1 maestro también la consume, 12 estudiantes manifestaron consumir chivería y ningún Maestro indico que la consume, por su parte 2 maestros indicaron no consumir los alimentos antes mencionados.

**Figura 5**

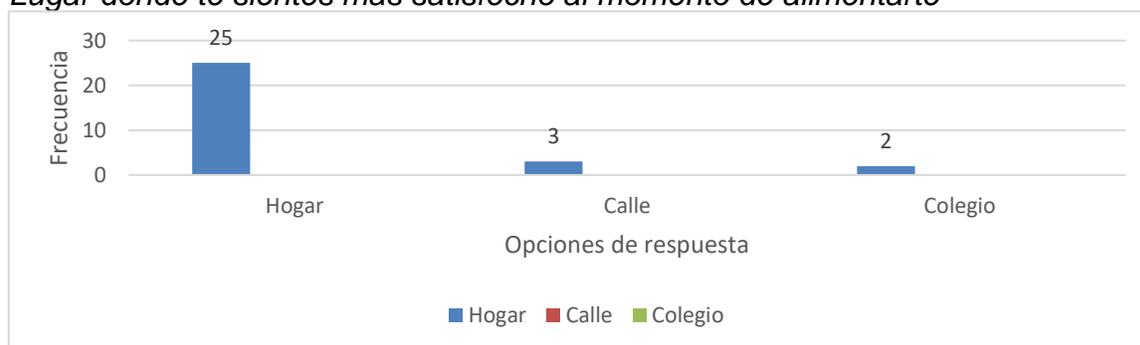
*Factores que inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes*



**Interpretación:** 3 alumnos indicaron las tendencias en las redes sociales y 3 docentes indicaron lo mismo, 10 alumnos indicaron los costos de los alimentos al igual que 5 docentes, 4 alumnos manifestaron la disponibilidad y 4 docentes indicaron lo mismo, 13 alumnos indicaron la falta de tiempo y 1 docente indico la falta de tiempo, 11 alumnos manifestaron la preferencia alimentaria de amigos por lo contrario ningún docente indico la preferencia alimentaria de amigos, 14 alumnos indicaron el ámbito familiar y 2 docentes indicaron lo mismo, 4 alumnos indicaron el entorno social al igual que 3 docentes, 1 alumno indico las costumbres religiosas y ningún docente indico costumbres religiosas, 7 alumnos indicaron la falta de dinero y 8 docentes indicaron lo mismo.

**Figura 6**

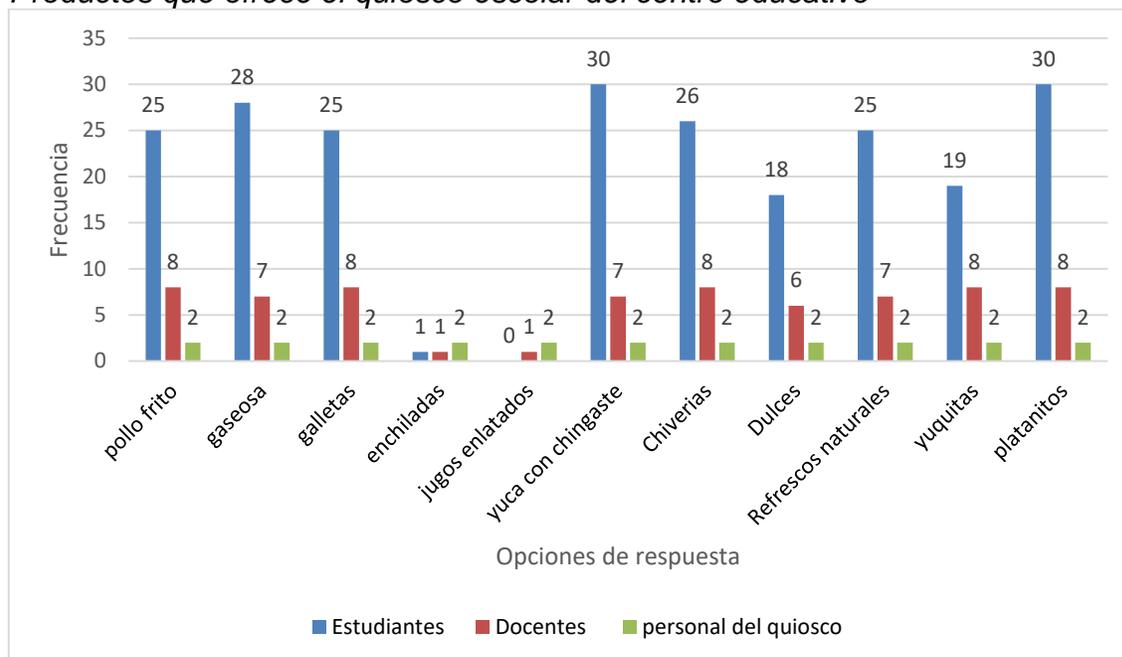
*Lugar donde te sientes más satisfecho al momento de alimentarte*



**Interpretación:** 25 estudiantes manifestaron sentirse satisfechos en el hogar al momento de alimentarse, por el contrario 3 estudiantes manifiestan sentirse satisfechos en la calle al momento de alimentarse, 2 estudiantes indicaron sentirse satisfechos en el colegio al momento de alimentarse.

**Figura 7**

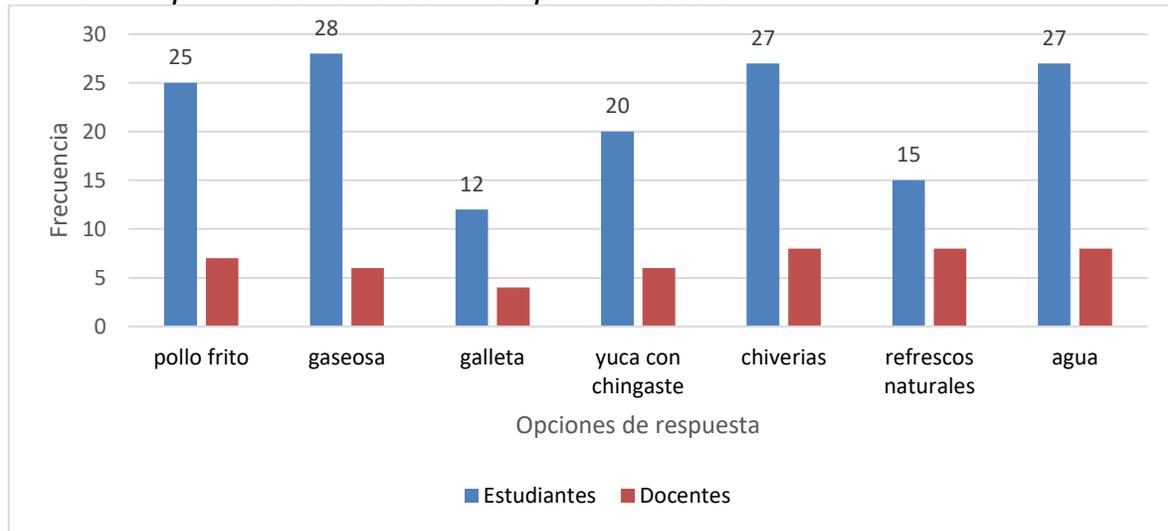
*Productos que ofrece el quiosco escolar del centro educativo*



**Interpretación:** 25 estudiantes manifestaron que el producto que se ofrece en el quiosco es el pollo frito y 8 docentes manifestaron lo mismo al igual que 2 personas del quiosco manifestaron que se ofrece pollo frito, 28 estudiantes indicaron que se ofrece en el quiosco gaseosa, 7 docentes indicaron lo mismo y 2 personas del quiosco indicaron que se ofrece gaseosa, 25 estudiantes manifestaron que se ofrece en el quiosco galletas, 8 docentes también lo indicaron al igual que 2 personas del quiosco, 1 estudiante y 1 docente indicaron que en el quiosco se ofrecen enchiladas y 2 personas del quiosco manifestaron que se ofrecen enchiladas, ningún estudiante indica que en el quiosco se ofrecen jugos enlatados por el contrario 1 docente indica que en el quiosco se ofrecen jugos enlatados y 2 personas del quiosco manifiestan que se ofrecen jugos enlatados, 30 estudiantes indicaron que se ofrece yuca con chingaste y 7 docentes indicaron lo mismo y 2 personas del quiosco manifestaron que ofrecen yuca con chingaste, 26 estudiantes indicaron que en el quiosco ofrecen chiverías al igual que 8 docentes y 2 personas del quiosco manifestaron que ofrecen chiverías, 18 estudiantes indicaron que se ofrecen dulces de igual manera 6 docentes indicaron lo mismo y 2 personas del quiosco, 25 estudiantes indicaron que se ofrecen refrescos naturales, 7 docentes también lo indicaron y 2 personas del quiosco lo manifestaron, 19 estudiantes indicaron que ofrecen yuquitas al igual que 8 docentes y 2 personas encargadas del quiosco, 30 estudiantes indicaron que ofrecen platanitos, 8 docentes y 2 personas encargadas del quiosco manifestaron lo mismo.

**Figura 8**

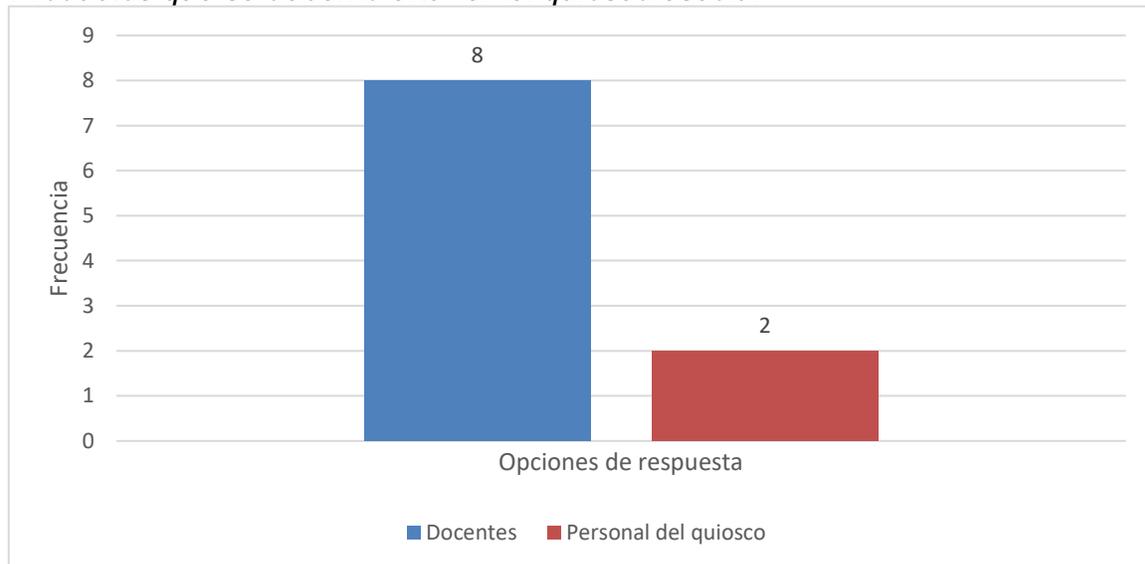
*Productos que más consumes en el quiosco escolar*



Interpretación: 25 estudiantes manifestaron consumir más el pollo frito y 28 estudiantes manifestaron consumir más la gaseosa, 12 estudiantes indicaron consumir más galleta, 20 estudiantes indicaron consumir más la yuca con chingaste, 27 estudiantes indicaron consumir más las chiverías, 15 estudiantes indicaron consumir más los refrescos naturales y 27 estudiantes indicaron consumir más el agua.

**Figura 9**

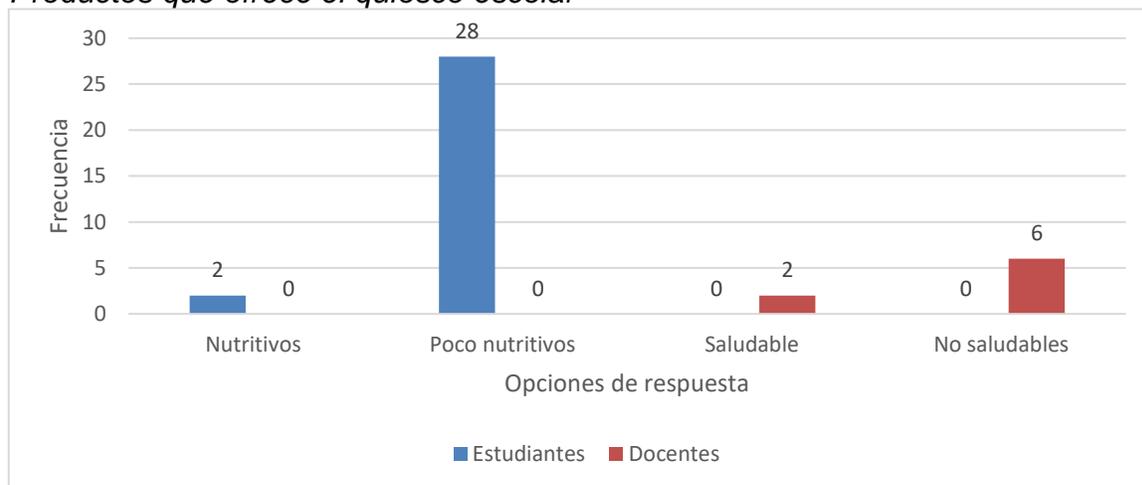
*Productos que se deben ofertar en el quiosco escolar*



**Interpretación:** 8 Docentes manifestaron conocer los productos que se deben ofertar en un quiosco escolar al igual que las 2 personas encargadas del quiosco manifestaron conocer los productos que se deben ofertar en un quiosco escolar.

**Figura 9**

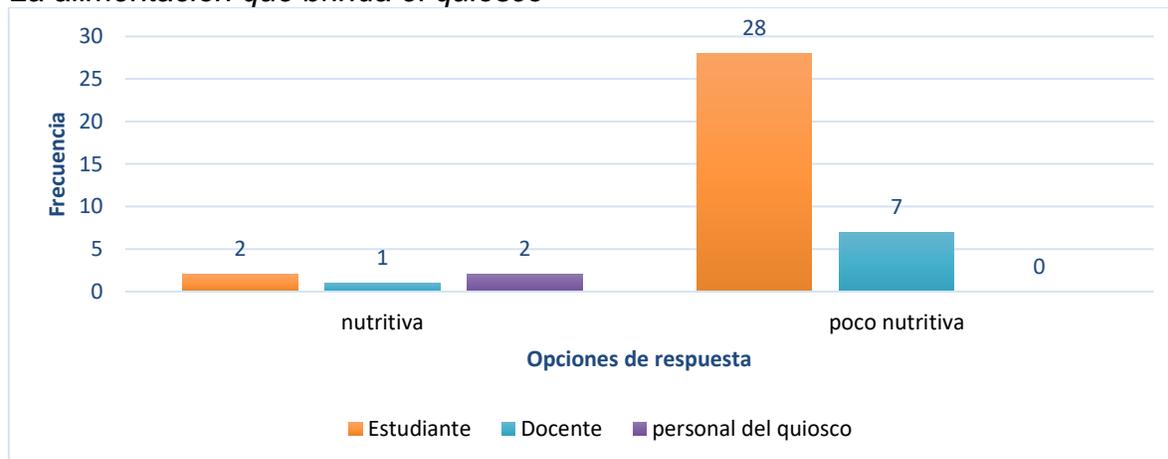
*Productos que ofrece el quiosco escolar*



**Interpretación:** 2 estudiantes indicaron que los productos que ofrece el quiosco son nutritivos por el contrario ningún docente indico que los productos son nutritivos, 28 estudiantes indicaron que los productos que ofrece el quiosco son pocos nutritivos y ningún docente indico que los productos que ofrece el quiosco son pocos nutritivos, ningún estudiante manifestó que los productos que ofrece el quiosco son saludables y 2 docentes indicaron que los productos que ofrece el quiosco son saludables, ningún estudiante indico que los productos que ofrece el quiosco son no saludables y 6 docentes indicaron que los productos que ofrece el quiosco son no saludables.

**Figura 11**

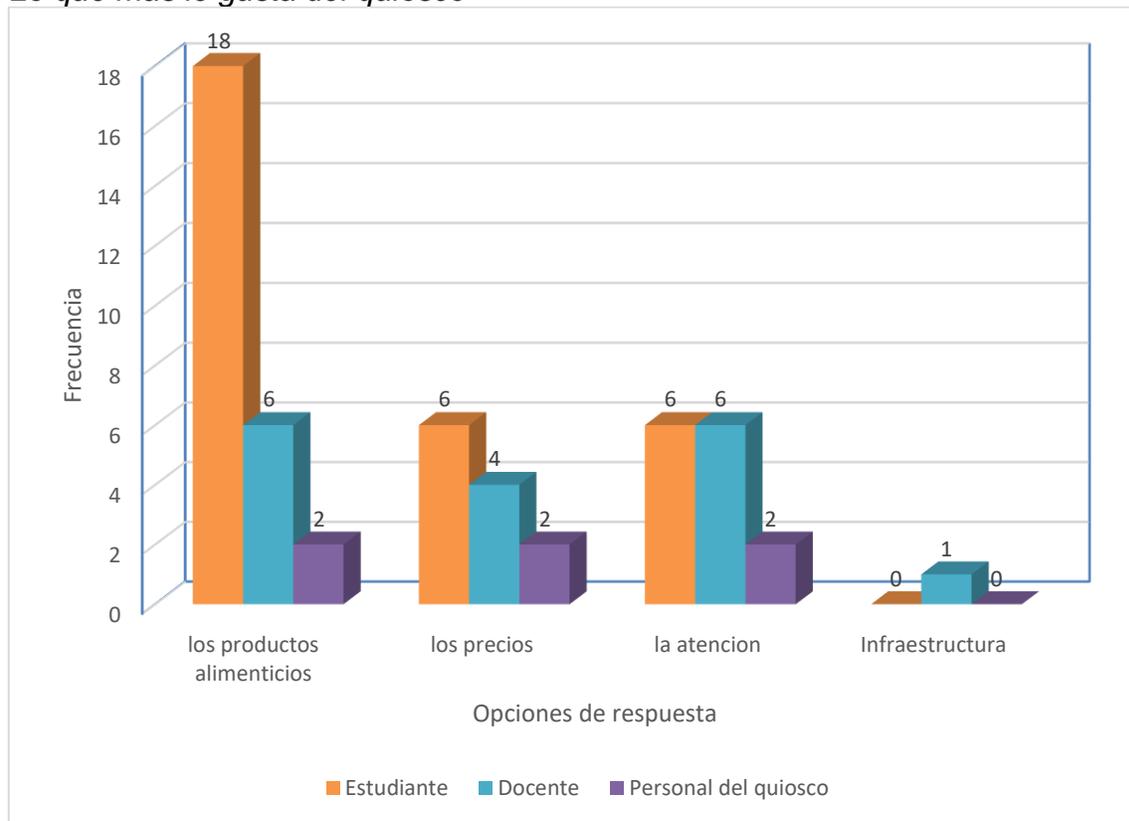
*La alimentación que brinda el quiosco*



**Interpretación:** 2 estudiantes indicaron que la alimentación que brinda el quiosco es nutritiva al igual que 1 docente y 2 personas encargadas del quiosco escolar, 28 estudiantes indicaron que la alimentación que brinda el quiosco es poco nutritiva de igual manera 7 docentes lo indicaron, ningún personal del quiosco indico que la alimentación que brinda el quiosco es poco nutritiva.

**Figura 12**

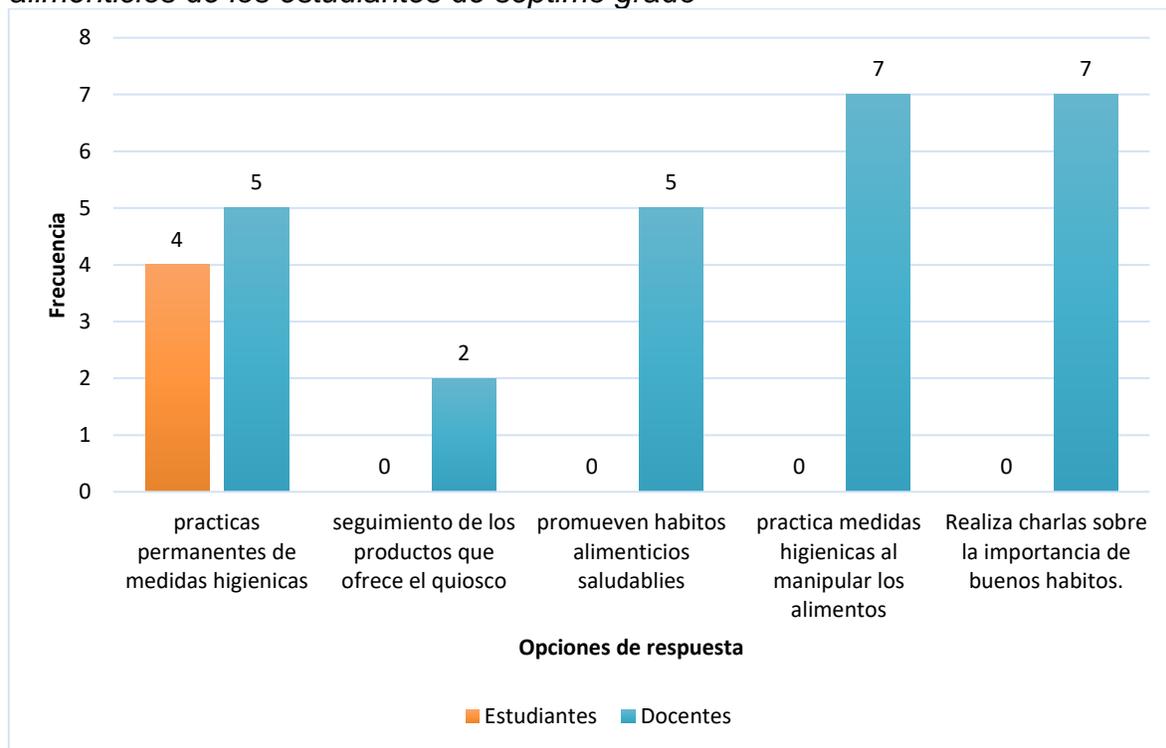
*Lo que más le gusta del quiosco*



**Interpretación:** 18 estudiantes indicaron que lo que más le gusta del quiosco es los productos alimenticios al igual que 6 docentes y 2 personas del quiosco lo indicaron, 6 estudiantes indicaron que les gustan los precios de igual manera a 4 docentes y 2 personas del quiosco les gustan los precios, 6 estudiantes, 6 docentes y 2 personas del quiosco indicaron que les gusta la atención, ningún estudiante indico que le gusta la infraestructura, por el contrario 1 docente indico que le gusta la infraestructura y ninguna persona del quiosco indico que le gusta la infraestructura.

**Figura 13**

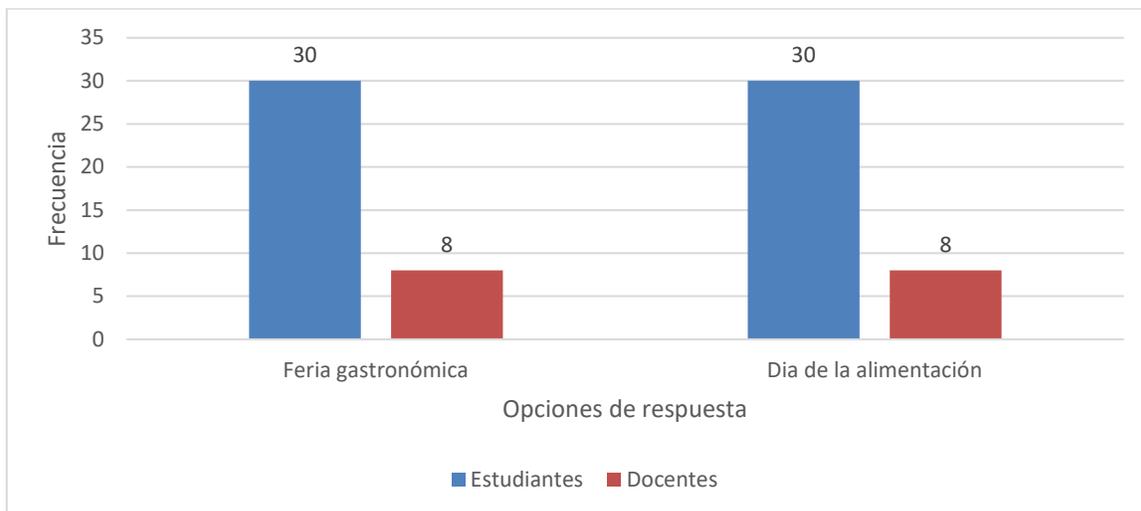
*Acciones que realizan las autoridades del colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado*



**Interpretación:** 4 estudiantes indicaron las practicas permanentes de medidas higiénicas al igual que 5 docentes indicaron lo mismo, ningún estudiante indico seguimiento de los productos que ofrece el quiosco y 2 docentes indicaron seguimiento de los productos que ofrece el quiosco, ningún estudiante indico que promueven hábitos alimenticios saludables y 5 docentes indicaron que promueven hábitos alimenticios saludables, ningún estudiante indico la práctica de medidas higiénicas al manipular los alimentos por el contrario 7 docentes indicaron la práctica de medidas higiénicas al manipular los alimentos, ningún estudiante indico realizar charlas sobre la importancia de buenos hábitos y 7 docentes indicaron realizar charlas sobre la importancia de buenos hábitos.

**Figura: 14**

*Actividades que realizan para promover la alimentación sana de los estudiantes*



**Interpretación:** 30 estudiantes indicaron la actividad de la feria gastronómica al igual que 8 docentes indicaron la misma actividad, 30 estudiantes indicaron la actividad del día de la alimentación y 8 docentes indicaron lo mismo.

## Análisis de los resultados

A partir de los resultados obtenidos, se procede a realizar dicho análisis, el cual se plantea retomando lo expresado por las diferentes fuentes. De acuerdo con lo expresado por los estudiantes encuestados el 83 % afirmó tener una alimentación apropiada, sin embargo, durante la fase exploratoria de esta investigación se observó que dichos estudiantes consumen una alta cantidad de comida chatarra, la cual no contribuye en lo más mínimo a una buena alimentación Guerrero y Arrollo 2005, señalan, para que una alimentación sea saludable hay que tener en cuenta varios aspectos: consumir alimentos que sean equilibrados, integrados por nutrientes, vitaminas, proteínas, lípidos presentes en las frutas, verduras, legumbres, carbohidratos entre otros.

Por otra parte, la mayoría de los estudiantes, un 67%, indica que realizan de 3 a 4 tiempos de comida al día lo que contribuye a mantener una alimentación saludable, por su parte un 33% indica que solamente realizan dos tiempos de comida, lo anterior es consistente con lo expresado por la Dra. Elena Ureña la que recomienda para la población infantil como para adolescentes es que hagan de 5 a 6 tiempos de comidas, si bien es cierto, los estudiantes no realizan estas cantidades de ingestas de comida, pero si cumplen con el mínimo que puede ser de tres veces al día.

Así mismo, 83% de los estudiantes encuestados manifestaron alimentarse en sus hogares y poco porcentaje indicó alimentarse en la calle y en la escuela, esto se contradice con lo observado al momento del recreo, puesto que los estudiantes en su totalidad consumen diferentes tipos de alimentos, como grupo investigador inferimos que los estudiantes confunden alimentación con las comidas que hacen desde sus casas.

Con respecto a la cuarta interrogante, el 43% de los estudiantes manifestaron que lo que más consumen es gaseosa, otros consumen refrescos naturales, la mitad de ellos, afirmó consumir agua y chiverías, la respuesta de los maestros no se toma en cuenta para esta pregunta porque ellos la respondieron a título personal y no lo que

realmente consumen los estudiantes. Como investigadoras deducimos que los estudiantes encuestados consumen una alta cantidad de comida chatarra, la cual aporta poca o nula nutrición para estos. Barbosa y Alfonso 2010 señalan que una nutrición adecuada es la que cubre las necesidades de energía y de nutrientes como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estas necesidades nutricionales están relacionadas con el gasto de energía del cuerpo para su funcionamiento normal, el gasto por la actividad física y el gasto que se necesita en la digestión de los alimentos; también la nutrición cubre la correcta hidratación basada en el consumo de líquidos en especial el agua y la ingesta suficiente de fibra dietética.

De acuerdo con la información adquirida la parte de los encuestados se puede apreciar que la mayor parte de los estudiantes afirmaron que el ámbito familiar, la falta de tiempo el costo de los alimentos preferencia de amistad son unos de los mayores factores inciden en su práctica alimenticia y se puede ver que de tal manera estas respuestas coinciden con la de los docentes y de igual forma es consistente con lo expresado por Navarro, 2014 donde nos afirma que existen hoy en día muchos factores que inciden en la alimentación de los estudiantes, entre ellos: capacidades personales, tiempo, influencia de grupos de amigos y el ámbito familiar.

Así mismo, Rojas, 2009 citado por Contreras & Cruz, 2015, los hábitos alimenticios “Son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales”.

En este mismo sentido, los estudiantes afirman sentirse satisfechos con lo que consumen desde casa y una minoría lo que consumen en la calle o en los colegios, esto se valora como positivo, puesto que los estudiantes resaltan la satisfacción y la relevancia del consumo de los alimentos desde casa. Tomando en cuenta la valoración de los estudiante, docentes y personal del quiosco se puede ver que coinciden el 100% de encuestados al mencionar los mismos productos ofertados que a simple vista se puede deducir que son pocos nutritivos, lo anterior no se

corresponde por lo estipulado por el MINED en el 2008, en la guía de nutrición e higiene para los quioscos escolares, en esta se incluyen los siguientes: Frutas entera o en trozos, Refresco de frutas , Choco –banano, Helados (chupetas, posicles, bolsitas) Leche (chocolita, esquimo, atolillo) Leche con cereal, (avena, semilla de jícara, cacao) Pan , Repostería , Rosquilla ,Sándwich de pasta de pollo, Hamburguesas, Tacos , vigorón, entre otros.

De acuerdo con la información obtenidas ambas partes tanto docentes y personal del quiosco, manifestaron conocer los productos a ofertarse, sin embargo, a simple vista se puede ver que no todos los productos ofertados en este son nutritivos de acuerdo con la guía de nutrición e higiene para los quioscos escolares que está implementada por la ONG el PINE y MIINED 2008. Por otra parte, la mayoría de los estudiantes o sea el 93% y docentes que es el 75% coinciden con sus respuestas al manifestar que los alimentos brindados en el quiosco no son nutritivos ni saludables lo cual coincide con lo citado por PINE y MIINED 2008; dónde se nombra y explica los tipos de alimentos nutritivos o pocos nutritivos o saludables, mismos que se pueden ofertar desde los quioscos escolares.

Así mismo, lo que conlleva a que estos estudiantes se dejan llevar por estos alimentos, obedece que el quiosco los ofrece, además que los precios y la atención que se les da. Para esta interrogante, como grupo investigador, inferimos que los estudiantes se dejan llevar por productos alimenticios o nutritivos a las comidas chatarra, ya que al consumirlas con mayor frecuencia consideran que son alimenticios.

La valoración de los docentes coincide con el marco teórico según lo que establece la OMS 2004 que para mejorar los hábitos alimenticios de manera permanente se necesita un enfoque en el que se reflexionó entorno a este, para ello, Rojas, 2009 citado por Contreras & Cruz, 2015. indican que la educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover y fomentar la salud y así evitar diversas enfermedades. Según las fuentes de información el 100% de estudiantes coinciden con el 100% los docentes al expresar las actividades que

realizan para promover una alimentación saludable esto coincide en las medidas que se deben realizar para mejorar los hábitos alimentación de los estudiantes según la OMS 2004 y a simple vista se puede deducir que se realiza dichas actividades en el colegio

### Triangulación de la información

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
¿Cómo consideras tu alimentación?	De los 30 estudiantes encuestados 25 de ellos (83%), afirman tener una alimentación apropiada, 5 de ellos afirman tener una alimentación inapropiada que corresponde al (17%), es importante destacar que la mayoría de los estudiantes coinciden en sus respuestas.			De acuerdo con lo expresado por los estudiantes encuestados el 83 % afirmó tener una alimentación apropiada, sin embargo, durante la fase exploratoria de esta investigación se observó que dichos estudiantes consumen una alta cantidad de comida chatarra, la cual no contribuye en lo más mínimo a una buena alimentación Guerrero y Arrollo 2005, señalan, para que una alimentación sea saludable hay que tener en cuenta varios aspectos: consumir alimentos que sean equilibrados, integrados por nutrientes, vitaminas, proteínas, lípidos presentes en las frutas,

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
<p>¿Tiempos de comidas que realizas durante el día? ¿Y lugar donde te alimentas más?</p>	<p>De los 30 estudiantes encuestados 10 indican que realizan 2 tiempos de comida al día 20 de ellos manifiestan que realizan de 3 a 4 tiempos de comidas al día, ninguno de ellos manifiesta tener 5 o más tiempos de comida.</p>			<p>verduras, legumbres, carbohidratos entre otros.</p> <p>Por otra parte, la mayoría de los estudiantes, un 67%, indica que realizan de 3 a 4 tiempos de comida al día lo que contribuye a mantener una alimentación saludable, por su parte un 33% indica que solamente realizan dos tiempos de comida, lo anterior es consistente con lo expresado por la Dra. Elena Ureña la que recomienda para la población infantil así para adolescentes es que hagan de 5 a 6 tiempos de comidas, si bien es cierto, los estudiantes no realizan estas cantidades de ingestas de comida, pero si cumplen con el mínimo que puede ser de tres veces al día.</p>

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
3_ Lugar donde te alimentas más.	3_Segun la respuesta obtenida el 83% que corresponde a 25 estudiantes respondieron que se alimentan en sus casas el 10 % que corresponde a 3 estudiantes dijeron alimentarse en la calle el 7% que corresponde a 2 estudiantes dijeron alimentarse en el colegio			Así mismo, 83% de los estudiantes encuestados manifestaron alimentarse en sus hogares y poco porcentaje indicó alimentarse en la calle y en la escuela, esto se contradice con lo observado al momento del recreo, puesto que los estudiantes en su totalidad consumen diferentes tipos de alimentos, como grupo investigador inferimos que los estudiantes confunden alimentación con las comidas que hacen desde sus casas.
4. Mencione los alimentos que más consume.	4_ En las respuestas obtenidas 13 estudiantes indicaron tomar gaseosa 4 manifestaron consumir dulces, yucas y comidas rápidas 7 manifestaron consumir refrescos naturales, 14 de los	4_De los 8 maestros ninguno indicó tomar gaseosa, dulce, 2 maestros manifestaron consumir comidas rápidas, 2		Con respecto a esta interrogante, el 43% de los estudiantes manifestaron que lo que más consumen es gaseosa, otros consumen refrescos naturales, la mitad de ellos, afirmó

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
	<p>estudiantes consumen agua, 5 manifestaron comer platanitos, 12 estudiantes dijeron consumir chiverías, cabe mencionar que esto productos son consumidos en el colegio.</p>	<p>maestros dijeron consumir refrescos naturales, 1 maestros dijo consumir platanitos y yuca y 2 dijeron no consumir ningún alimento cabe destacar que estos productos son consumidos en el colegio.</p>		<p>consumir agua y chiverías, la respuesta de los maestros no se toma en cuenta para esta pregunta porque ellos la respondieron a título personal y no lo que realmente consumen los estudiantes. Como investigadoras deducimos que los estudiantes encuestados consumen una alta cantidad de comida chatarra, la cual aporta poca o nula nutrición para estos. Barbosa y Alfonso 2010 señalan que una nutrición adecuada es la que cubre las necesidades de energía y de nutrientes como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estas necesidades nutricionales están relacionadas con el gasto</p>

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
				de energía del cuerpo para su funcionamiento normal, el gasto por la actividad física y el gasto que se necesita en la digestión de los alimentos; también la nutrición cubre la correcta hidratación basada en el consumo de líquidos en especial el agua y la ingesta suficiente de fibra dietética.
5_ Que factores influyen en tus hábitos alimenticios.?	5_ Las respuestas obtenidas fueron las siguientes 3 de los estudiantes indicaron que uno de los factores que influyen en su alimentación son tendencia en las redes y su entorno sociales, 10 indicaron que es el costo de los alimentos, 13 la causa de tiempo, 11 preferencia alimentarias de amigos 14 el ámbito	5_3 maestros manifestaron que en su alimentación influyen las tendencias en redes y entorno sociales, 5 los costos de los alimentos 4 disponibilidad, 1 la falta de tiempo, 2 el ámbito familiar y, 8 la falta de dinero.		5_ De acuerdo a la información adquirida la parte de los encuestados se puede apreciar que la mayor parte de los estudiantes afirmaron que el ámbito familiar, la falta de tiempo el costo de los alimentos preferencia de amistad son unos de los mayores factores inciden en su práctica alimenticia y se puede ver que de tal manera estás respuestas

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
	familiar 1 la costumbre religiosa 7 la falta de dinero.			coinciden con la de los docentes y de igual forma es consistente con lo expresado por Navarro, 2014 dónde nos afirma que existen hoy en día muchos factores que inciden en la alimentación de los estudiantes, entre ellos: capacidades personales, tiempo, influencia de grupos de amigos y el ámbito familiar. Así mismo, Rojas, 2009 citado por Contreras & Cruz, 2015, los hábitos alimenticios “Son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
				familiares y socioculturales”.
6 ¿Dónde te sientes más satisfecho al momento de alimentarse?	6_De acuerdo con las respuestas obtenidas 25 de 30 estudiantes 83% manifestaron sentirse satisfecho al momento de alimentarse en sus casas 3 en la calle y 2 en los colegios cabe mencionar que está pregunta solo aplica para estudiantes.			En este mismo sentido, los estudiantes afirman sentirse satisfechos con lo que consumen desde casa y una minoría lo que consumen en la calle o en los colegios, esto se valora como positivo, puesto que los estudiantes resaltan la satisfacción y la relevancia del consumo de los alimentos desde casa.
7_ ¿Qué productos ofrece el kiosco? ¿De los productos antes mencionados detalle cuáles son los que más consume?	7_ Los 30 estudiantes encuestados coinciden en mencionar los siguientes productos pollo frito gaseosas galletas, platanitos yuca, con chingastes chiverías, dulce refresco naturales, agua, enchiladas, y los más consumidos son	7_ De los 8 encuestados el 100% de los docentes coinciden en sus respuestas al manifestar que los productos ofertados son pollo frito, gaseosa, galletas yuca con	7_Las dos personas encuestadas del kiosco coinciden con las respuestas de los estudiantes y docentes del centro escolar.	7_ Tomando en cuenta la valoración de los estudiante, docentes y personal del kiosco se puede ver que coinciden el 100% de encuestados al mencionar los mismos productos ofertados que a simple vista se puede deducir que son pocos

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
	pollo frito, gaseosa yuca con chingastes, chiverías, refresco y agua.	chingastes chiverías dulce, refresco naturales y agua entre ellos los más consumidos son pollo frito, chiverías refresco y agua.		nutritivos, lo anterior no se corresponde por lo estipulado por el MINED en el 2008, en la guía de nutrición e higiene para los quioscos escolares, en esta se incluyen los siguientes: Frutas enteras o en trozos, Refresco de frutas, Choco –banano, Helados (chupetas, posicles, bolsitas) Leche (chocolita, esquimo, atolillo) Leche con cereal, (avena, semilla de jícara, cacao) Pan, Repostería, Rosquilla, Sándwich de pasta de pollo, Hamburguesas, Tacos, vigorón, entre otros.
8_¿Conoces los productos que se deben ofertar en un kiosco escolar?		8_De acuerdo con las respuestas obtenidas de los 8 docentes que equivalen al 100%	8_De las 2 persona encargadas del kiosco ambas manifestaron que	8_De acuerdo con la información obtenidas ambas partes tantos docentes y personal del kiosco, manifestaron

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
		encuestados manifestaron conocer los productos que se deben ofertar en los quioscos escolares.	productos deben ofertarse en un quiosco escolar.	conocer los productos a ofertarse, sin embargo, a simple vista se puede ver que no todos los productos ofertados en este son nutritivos de acuerdo con la guía de nutrición e higiene para los quioscos escolares que está implementada por la ONG el PINE y MIINED 2008.
9_ ¿Cómo consideras los productos alimenticios que brinda ella quiosco?	9_ Según las respuestas de los 30 estudiantes encuestados 28 de ellos el 93% manifestaron que la alimentación brindada y productos, es poca nutritiva 2 de ellos que representa el 7% expresaron que la alimentación ofertada es nutritiva.	9_ De los 8 docentes encuestados 2 de ellos el 25 % manifestaron que la alimentación del quiosco es saludable y 6 que representa el 75 % expresaron que la alimentación no es saludable	9_ Las dos personas encargadas del quiosco manifestaron que la alimentación que ofertan es saludable.	9_ Por otra parte, la mayoría de los estudiantes o sea el 93% y docentes que es el 75% coinciden con sus respuestas al manifestar que los alimentos brindados en el quiosco no son nutritivos ni saludables lo cual coincide con lo citado por PINE y MIINED 2008; dónde se nombra y explica los tipos de alimentos nutritivos o

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
				pocos nutritivos o saludables, mismos que se pueden ofertar desde los quioscos escolares.
10_¿Qué es lo que más les gusta del kiosco?	10_ 18 estudiantes 60% expresaron que los productos alimenticios, 6 estudiantes que es el 20% les gustan los precios y la atención, ninguno de ellos la infraestructura del local.	10_De 8 maestros encuestados las respuestas fueron las siguientes 6 docentes que es el 75% manifestaron que lo que más les gusta son los productos alimenticia, 4 de ellos los precios os 6 la atención 1 la infraestructura.	10 _La respuesta brindada por las dos personas del kiosco fueron las siguientes, los dos expresaron que los productos alimenticios ofertados los precios y la atención a sus clientes es lo que más les gusta.	10_ Así mismo, lo que conlleva a que estos estudiantes se dejan llevar por estos alimentos, obedece que el kiosco los ofrece, además que los precios y la atención que se les da. Para esta interrogante, como grupo investigador, inferimos que los estudiantes se dejan llevar por productos alimenticios o nutritivos a las comidas chatarra, ya que al consumirlas con mayor frecuencia consideran que son alimenticios.
11_ Acciones que realizan las autoridades del centro con respecto a	11_ De los 30 estudiantes 4 expresaron que una de las acciones que se realizan son prácticas	11_ De 8 maestros encuestados 5 de ellos manifestaron que las prácticas	11_ De acuerdo con la información obtenidas solo 4 estudiantes que	11_ La valoración de los docentes coincide con el marco teórico según lo que estable la OMS 2004

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
los hábitos alimenticios de los estudiantes.	permanentes de medidas higiénicas el resto no opino.	permanentes de medidas higiénicas, 2 el seguimiento de los productos que ofrece el quiosco, 5 promover hábitos alimenticios saludable y 7 las prácticas de medidas higiénicas al manipular los alimentos y realizar charlas sobre importancia de buenos hábitos alimenticios.	representa el 13% coinciden con los maestros al expresar que una de las acciones es las prácticas permanentes de medidas higiénicas, los demás estudiantes no manifestaron ningunas de las opciones antes mencionadas en cambio los docentes mencionaron otras acciones, el seguimiento de los productos ofertados en el quiosco, promover charlas y hábitos alimenticios saludable.	que para mejorar los hábitos alimenticios de manera permanente se necesita un enfoque en el que se reflexionó entorno a este, para ello, Rojas, 2009 citado por Contreras & Cruz, 2015. indican que la educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover y fomentar la salud y así evitar diversas enfermedades.
12_ Señala las actividades que realizan en el centro	12_ De los 30 estudiantes, el 100% manifiestan que las	12_ Los 8 docentes manifestaron que		12_ Según las fuentes de información el 100% de estudiantes coinciden con

Pregunta	Respuesta del estudiante	Respuestas de los docentes	Respuesta de las 2 personas encargadas del kiosco	Valoración del investigador
de estudio para promover la alimentación sana?	actividades que realizan son las ferias gastronómicas y el día mundial de la alimentación.	las actividades que realizan para promover alimentación sana en los estudiantes son ferias gastronómica y celebración del día mundial de la alimentación.		el 100% los docentes al expresar las actividades que realizan para promover una alimentación saludable esto coincide con las medidas que se deben realizar para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes según la OMS 2004 y a simple vista se puede deducir que se realiza dichas actividades en dicho colegio.

## Conclusiones

Se pudo identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes los cuales son: la mayoría de los estudiantes realizan de 3 a 4 tiempo de comidas diarias teniendo una alimentación apropiada, siendo su casa el lugar donde se sienten más cómodos al momento de alimentarse, esto de acuerdo con las respuestas dadas en nuestro primer objetivo. Sin embargo, se pudo analizar que a pesar de que los alumnos dicen tener buenos hábitos alimenticios al momento de dar respuesta a la pregunta que tipo de alimento consumían mencionaron: gaseosa, dulces, chiverías, y comidas rápidas. Como se puede ver, los productos mencionados no todos contienen las vitaminas y minerales necesarios para una alimentación saludable.

Por otro lado, se determinaron los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes siendo estos: precio de los alimentos y la atención que se les da, con esta conclusión se le da cumplimiento a la hipótesis planteada, puesto que los hábitos alimenticios que manifiestan los estudiantes se deben a la influencia de amigos y a los productos pocos nutritivos que ofertan en los espacios autorizados por las autoridades del centro educativo

Los productos que ofrece el quiosco del centro educativo son: pollo frito, gaseosa, galletas, yuca con chingaste, chiverías, dulces, refrescos naturales, yuquitas, plátanos, agua.

El quiosco escolar incide en los hábitos alimenticios de los estudiantes puesto que este es lugar donde los estudiantes se alimentan en el momento del receso y este no brinda los nutrientes necesarios para una buena alimentación en los productos ofertados.

En cuanto a las acciones que están realizando las autoridades de este centro educativo son: prácticas permanentes de medidas higiénicas, charlas educativas sobre la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios, practican medidas higiénicas al momento de manipular alimentos.

## Recomendaciones

### ▪Al director.

- ✓ Orientar a los encargados del quiosco el tipo de alimento que se debe consumir.
- ✓ Impedir la venta de alimentos no saludables Como: gaseosa, chiverías, dulces etc.
- ✓ Solicitar al encargado del quiosco vender alimentos saludables y de bajo costo.

### ▪A los docentes.

- ✓ Promover en los estudiantes el consumo de comida saludable.
- ✓ Realizar charlas de alimentación Sana.
- ✓ Dar a conocer el daño de una mala alimentación.

### ▪ A los estudiantes.

- ✓ Tomar en cuenta la importancia de los hábitos alimenticios.
- ✓ Consumir alimentos nutritivos para su desarrollo.
- ✓ Participar en actividades de buenos hábitos alimenticios.
- ✓ Tomar en cuenta las orientaciones de los docentes con respecto a los buenos hábitos alimenticios.

### ▪ Al responsable del quiosco.

- ✓ Ofrecer alimentos saludables y nutritivos para los estudiantes.
- ✓ Brindar productos saludables a bajo costo.
- ✓ Mantener un plan de higiene de todos los alimentos que ofrecen.

## Bibliografía

AAVRB & YARP (2018) Practicas alimentarias de los estudiantes de 10mo grado Unan-León.

Causas y efectos de los malos hábitos alimenticios, Estelí, diciembre 2014

Contreras & Cruz, (2015) SAN seguridad Alimentaria Nutricional.

Contreras Aurora Esmeralda, Cruz Sáenz Vilma Marileth & Villareyna Gutiérrez Yuri Yesenia. (2015) *Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de Preescolar del centro escolar Mas Vida del municipio de Estelí.*

David Arana B. R, Aguilar Jiménez Arelys de Jesús &, Sánchez Pérez Francis Carolina. septiembre- noviembre (2015) *Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de primero y segundo año de la carrera de nutrición de la UNAN – Masaya.*

Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física. Masaya Diciembre- Abril 2019

Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños, Estelí 2015 <https://repositorio.unan.edu.ni>. Hábitos alimenticios.

Malespín López, Osmary Margarita, Miranda Hernández Wendy Paola (2019) *Estado nutricional, Hábitos alimentarios y actividad física que realizan los estudiantes de séptimo grado de tres colegios privados del departamento de Masaya, diciembre – abril*

Ministerio de Educación (MINED), (2008) Guía de nutrición e higiene para los kioscos escolares

Ministerio de Educación (MINED), Programa Integral de Nutrición Estudiantil (PINE), (2009) Seguridad Alimentaria. Programa integral... [https:// www.mined.gob.ni](https://www.mined.gob.ni)

Navarro, (2014) Hábitos alimenticios.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004) Alimentación saludable.

Rojas, (2009) *Hábitos alimenticios*; citado por (Hábitos alimenticios (Hernández 2016).

Villanueva Paizano A. O., Silva Medrano A. V & Medina Jiménez R. E. (2015). *Hábitos alimentarios, estilo de vida y conocimientos que tienen los estudiantes de 12 a 17 años del Instituto Miguel Ramírez Goyena.*

## Anexos

### Anexo 1. Formato de encuesta para estudiantes

Estimado estudiante la presente encuesta tuene como propósito determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia castillo en el segundo semestre del año lectivo 2021. De antemano agradecemos su colaboración.

#### **Datos generales:**

Sexo: Femenino ( ) Masculino ( ) Edad:( )

Procedencia: Urbana ( ) Rural ( )

#### **Información específica:**

**Objetivo.**1 Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado. A continuación, se le hará una serie de preguntas las cuales debes marcar según tu consideración, en cuanto a tus hábitos alimenticios en tu vida cotidiana. Puedes marcar varias opciones.

1. ¿Cómo consideras tu alimentación?

Apropiada\_\_\_\_\_

Inapropiada\_\_\_\_\_

2. Tiempos de comidas que realizas durante el día:

1 o 2 tiempo de comida diaria \_\_\_\_\_

De 3 a 4 tiempo de comida diaria \_\_\_\_

De 5 a mas veces diarias \_\_\_\_

3. Lugar donde te alimentas más:

Casa\_

Calle\_\_\_\_\_

Escuela\_\_\_\_\_

4. Menciona los tipos de alimentos que más consumes?

**Objetivo 2:**

Identificar los factores que inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

**1¿ cuáles de los siguientes Factores influyen en tus hábitos alimenticios?**

<b>Factores</b>	<b>Marque con una ( x)</b>
Tendencias en las redes sociales.	
Costo de los alimentos.	
Disponibilidad.	
Falta de tiempo.	
Preferencia alimentaria de amigos.	
Ámbito familiar.	
Entorno social.	
Costumbres religiosas.	
Falta de dinero para comprar alimentos saludables.	

¿Dónde te sientes más satisfecho al momento de alimentarte?

- En la calle \_\_\_\_\_
- En la casa \_\_\_\_\_
- En la escuela \_\_\_\_\_

**Objetivo 3:** señalar los productos que ofrece el quiosco de dicho centro.

1. ¿Qué productos ofrece el quiosco?

<b>Productos</b>	<b>Marque con (x)</b>
Pollo frito	
Gaseosa	
Galleta	
Enchilada	
Jugos enlatados	
Yuca con chingaste	
Chiverías	
Dulces	
Refrescos naturales	
Yuquitas	
Platanitos	
Agua	

2. ¿De los productos antes mencionados detalle cuáles son los que más consumes?

3. ¿Cómo consideras los productos que se ofrece en el quiosco?

Nutritivos\_\_\_\_\_

Poco nutritivos\_\_\_\_\_

**Objetivo 4:** estimar la incidencia que tiene el quiosco escolar en los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado. 1. ¿Cómo consideras la alimentación que brinda el quiosco?

Saludable\_\_\_

No saludable\_\_\_\_\_

Nutritiva\_\_\_\_\_

Poco nutritiva\_\_\_

2. Que es lo que más te gusta del quiosco?

<b>Factores</b>	<b>Marque con (x)</b>
Los productos alimenticios que ofrece	
Los precios de los productos	
La atención	
La infraestructura	

**Objetivo 5.** Mencionar las acciones que están realizando las autoridades de este colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A de dicho centro de estudio.

1. ¿Qué tipo de acciones realizan las autoridades del colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes del colegio?

<b>Acciones</b>	<b>Marque con (x)</b>
Prácticas permanentes de medidas higiénicas en el entorno.	
Seguimientos de los productos que se ofrecen en el quiosco de dicho colegio.	

Promueven hábitos saludables de alimentación	
Practica medidas higiénicas al manipular los alimentos.	
Realiza charlas educativas sobre la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.	

2. ¿Señala las actividades que se realizan en este centro educativo promoviendo la

alimentación sana( si tú respuesta fue la opción **4 otra**, menciónelas)

- Feria gastronómica\_\_\_\_\_
- Feria del maíz\_\_\_\_\_
- Día de la alimentación\_\_\_\_\_
- Otras\_\_\_\_\_

## Anexo 2. Formato de encuesta para docentes

Estimado docente la presente encuesta tiene como objetivo describir los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo de la comunidad de Santa María, Municipio Posoltega, Departamento Chinandega en el segundo semestre evaluativo del año lectivo 2021. De antemano le agradecemos su colaboración.

### Datos generales:

Sexo: Femenino ( ) Masculino

( ) Edad:( )

Procedencia: Urbano ( ) Rural ( )

### Indicaciones:

Marque con una (x) las alternativas de cada ítem presentado a continuación.

Puede marcar varias alternativas.

### Variables de estudio:

#### Objetivo 1 factores que influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

1. Cuáles de los siguientes factores considera que Influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes?

Factores	Marque con ( x )
Tendencias en las redes sociales	
Costo de los alimentos	
Disponibilidad	
Falta de tiempo	

Preferencia alimentaria de amigos	
Ámbito familiar	
Entorno social	
Costumbres religiosa	
Falta de dinero para comprar alimentos saludables.	

**Objetivo 2: mencionar los productos alimenticios que se ofrece en el quiosco.**

**1.¿Qué productos ofrece el quiosco?**

<b>Productos</b>	<b>Marque con ( x)</b>
Pollo frito	
Gaseosa	
Galletas	
Enchiladas	
Jugos enlatados	
Yuca con chingaste	
Chiverías	
Dulces	
Refrescos naturales	
Yuquitas	
Platanitos	

**2.De los productos antes mencionados detalle cuáles son los productos que más consumes?**

**Objetivo 4. Estimación de la incidencia que tiene el quiosco en los hábitos alimenticios de los estudiantes.**

1. Como consideras la alimentación que brinda el quiosco?

Saludable\_\_\_\_\_

No saludables\_\_\_\_\_

2.¿Qué es lo que más te gusta del quiosco?

<b>Factores</b>	<b>Marque(x)</b>
Los productos alimenticios que se ofrecen en el quiosco	
Precios de los productos alimenticios	
La atención	
Infraestructura del local	

**Objetivo 5. Acciones que realizan las autoridades del colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes.**

¿Qué acciones están realizando las autoridades de este colegio respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes?

<b>Acciones</b>	<b>Marque con (x)</b>
Prácticas permanentemente de medidas higiénicas del entorno.	
Seguimiento a los productos que ofrecen en el quiosco escolar.	
Promueven hábitos saludables de alimentación	
Practica medidas higiénicas al momento de manipular alimentos.	
Realiza charlas educativas sobre la importancia de buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.	

### **Anexo 3. Formato de encuesta dirigida al personal del quiosco.**

Estimado/a señor/a la presente encuesta tiene como objetivo describir los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado A del colegio Santo Edipcia Castillo de la comunidad de Santa María, Posoltega departamento de Chinandega en el segundo semestre del año lectivo 2021. De antemano le agradecemos su colaboración.

#### **Datos generales**

Sexo: Femenino ( ) Masculino ( ) Edad: ( )

Procedencia: Urbano ( ) Rural:( )

#### **Indicaciones:**

Marque con una **x** las alternativas de cada ítem según su consideración presentado a continuación. Puede marcar varias alternativas.

#### **Variables de estudio**

#### **Objetivo 3. Señalar los productos que ofrece el quiosco de dicho centro educativo.**

1 ¿Qué productos se ofrecen en el quiosco escolar?

<b>Productos</b>	<b>Marque( x)</b>
Pollo frito	
Gaseosa	
Galletas	
Enchiladas	
Jugos enlatados	
Yuca con chingaste	
Chiverías	

Dulces	
Refrescos naturales	
Yuquitas	
Platanitos	

¿Conoce los productos que se deben ofertar en un quiosco escolar?  
Menciónelas.

¿Cómo consideras los productos que se ofrecen en el quiosco?

Nutritivo\_\_

Poco nutritivo\_\_

Argumente su respuesta:

Objetivo 5 incidencia del quiosco escolar en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

¿Cómo consideras la alimentación que brinda el

quiosco?

Saludable\_\_

No saludable\_\_

Nutritivas\_\_

No nutritivo\_\_

¿Cree que el quiosco escolar incide en los hábitos alimenticios de los estudiantes?

Si\_\_

No\_\_

¿Qué es lo que más les gusta del quiosco a los estudiantes?

<b>Factores</b>	<b>Marque(x)</b>
Los precios de los productos	
Los productos alimenticios que se ofertan en el quiosco	
La atención por el personal del quiosco	
Infraestructura del local	