

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES



**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA ETAPA DEL DESARROLLO DE LOS
ESTUDIANTES DE 5TO GRADO A DE LA ESCUELA PÚBLICA
“FRANCISCA GONZÁLEZ”**

**MONOGRAFIA PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADAS EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CIENCIAS NATURALES**

AUTORES:

BRA. ANA FRANCIS RAMÍREZ ARTEAGA

BRA. IXEL GRICEL BORDAS AMPIE

BRA. MARIEL DAYANA MUNGUÍA DELGADO

TUTOR: M.SC. RIDER OSMAR ESPINAL ANDRADE

LEÓN, Noviembre 2023

¡2023: TODAS Y TODOS JUNTOS VAMOS ADELANTE!

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES



**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA ETAPA DEL DESARROLLO DE LOS
ESTUDIANTES DE 5TO GRADO A DE LA ESCUELA PÚBLICA
FRANCISCA GONZÁLEZ**

**MONOGRAFIA PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADAS EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CIENCIAS NATURALES**

AUTORES:

BRA. ANA FRANCIS RAMÍREZ ARTEAGA

BRA. IXEL GRICEL BORDAS AMPIE

BRA. MARIEL DAYANA MUNGUÍA DELGADO

TUTOR: M.SC. RIDER OSMAR ESPINAL ANDRADE

LEÓN, Noviembre 2023

¡2023: TODAS Y TODOS JUNTOS VAMOS ADELANTE!

Carta Aval

Yo, Rider Osmar Espinal Andrade, docente del departamento de Ciencias Naturales, en mi calidad de tutor del Trabajo Monográfico: "Hábitos alimenticios en la etapa del desarrollo de los estudiantes de 5to grado A de la escuela pública Francisca González", presentado por: la Bra. Ana Francis Ramírez Arteaga Carnet: 18-03331-6, Bra. Ixel Gricel Bordas Ampie Carnet: 18-05110-6 y la Bra. Mariel Dayana Munguía Delgado Carnet:16-02516-6, previo para optar al grado de licenciatura 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 de este y ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de León, a los veinticinco días del mes de septiembre de 2023

Atte.

M.Sc Rider Osmar Espinal Andrade
Docente del Departamento de Ciencias Naturales
Facultad de CC. EE y HH

Resumen

El tema de hábitos alimenticios en la etapa de desarrollo en los estudiantes de 5to grado A de la escuela pública “Francisca González del municipio de Chichigalpa del departamento de Chinandega” en el primer semestre 2022. Se basa en un estudio descriptivo de corte transversal, con un enfoque mixto que trata de analizar esta situación para que las autoridades competentes puedan incidir principalmente en la concientización, es decir, fomentar en los estudiantes una cultura que beneficie la alimentación sana en cada uno de ellos, llevándolo a la práctica en su vida cotidiana para un futuro mejor. Así mismo, toma en cuenta experiencias que han surgido en otras partes del país, así como fuera de este, lo que se puede ver como un problema que no solamente se da a nivel local. Dentro de la teoría que se consultó se tiene la conceptualización de los hábitos alimenticios, todo lo relacionado al programa PINE, la clasificación de los alimentos, los factores que inciden en los hábitos alimenticios, entre otros. Como principal conclusión se obtuvo que los tipos de alimentos que consumen los estudiantes durante el proceso escolar son frutas, bebidas enlatadas, golosinas o chiverías, agua, bebidas naturales, leche y yogurt y el momento en que estos consumen más estos alimentos es durante el recreo.

Palabras claves: hábitos alimenticios, nutrición, alimentos, desarrollo, aprendizaje

Agradecimiento

Le agradecemos a **Dios** por qué nos ha guiado por el camino del bien, dándonos sabiduría, inteligencia, paciencia y sobre todo amor a los estudios para culminar con éxito una etapa más de nuestras vidas.

Agradecemos a **nuestros padres** quienes han brindado todo su apoyo incondicional durante los años de estudio y a los maestros quienes con paciencia, dedicación y esmero nos han brindado el pan del saber, siendo ellos ejemplos a seguir dignos de admiración ante su desempeño.

A todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron para hacer posible la realización de este trabajo.

Dedicatoria

Este trabajo es dedicado especialmente a Dios porque fue el que nos dió sabiduría y entusiasmo para poderlo llevar a cabo y que hoy estemos orgulloso de lo que se ha logrado.

De igual forma, a los padres de familia, a quienes les debemos vida y en ella la capacidad por superarme y desear lo mejor en cada paso por este camino difícil.

A los maestros por ser los guías del aprendizaje que obtuvimos durante todos estos años.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Antecedentes	3
Planteamiento del problema.....	5
Descripción del problema.....	5
Formulación del problema:.....	6
Sistematización del problema	6
Justificación.....	7
Objetivos	8
General	8
Específicos.....	8
Marco Contextual	9
Origen del colegio	9
Descripción de la escuela sujeta a la investigación	9
Ubicación e infraestructura del Centro Primaria Público Francisca González	10
Seguridad Alimentaria y Nutricional	12
¿Qué es el PINE?	12
Objetivo General del PINE	12
Merienda Escolar	12
Huertos Escolares.....	13
Kioscos Escolares: Alimentación Sana y Prácticas de Higiene en la Promoción de Valores.....	13
Educación se Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	13
Hábitos alimenticios	13
Factores que inciden en los hábitos alimenticios	14

Factores sociales	14
Factores económicos	14
Factores educativos	14
Factores psicológicos.....	15
Los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud	15
Alimentos	16
Clasificación de alimentos saludables y no saludable.....	16
Tipos de alimentos	18
Cereales.....	18
Azúcares	18
Alimentos grasos y aceites.....	18
Carnes.....	19
Huevos.....	19
Pescado y marisco	19
Legumbres	19
Frutos Secos	20
Leche y derivados	20
Verduras y hortalizas.....	20
Frutas y derivados.....	21
Alimentos que se venden actualmente en los kioscos escolares.....	21
Hábitos alimentarios en Nicaragua	23
Beneficios de tener buenos hábitos alimenticios	24
Relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo de los estudiantes	24
Importancia de una buena alimentación	24

Relación entre una buena alimentación y rendimiento académico	25
Diseño Metodológico.....	26
Tipo de estudio	26
Enfoque de Investigación.....	26
Área de estudio.....	26
Universo.....	26
Población	26
Tipo de muestreo	27
Instrumento y técnicas para la recolección de datos.....	27
Fuente de información:	27
Técnicas de procesamiento de la información	27
Formas de representar los resultados.....	28
Resultados	34
Resultados de la entrevista realizada a las tres docentes	34
Resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes	38
Triangulación de la información	47
Análisis de los resultados.....	53
Conclusiones.....	55
Recomendaciones.....	56
Bibliografía	57

Anexos	60
Anexo 1. Formato de encuesta a estudiante.....	60
Anexo 2. Formato de entrevista a docente	64
Anexo 3 Evidencia de la aplicación de los instrumentos	66

Introducción

Una alimentación equilibrada procura energía para todo el día, aportan vitaminas y minerales para rendir mejor y ayudará a tener más éxito escolar. Varios estudios han demostrado el impacto directo de la alimentación en la memoria, concentración, rendimiento cognitivo y escolar. (Agüero, 2019)

El tema de hábitos alimenticios en la etapa de desarrollo en los estudiantes de 5to grado A de la escuela pública “Francisca González del municipio de Chichigalpa del departamento de Chinandega” en el primer semestre 2022. Se basa en un estudio descriptivo que trata de analizar esta situación para que las autoridades competentes puedan incidir principalmente en la concientización, es decir, fomentar en los estudiantes una cultura que beneficie la alimentación sana en cada uno de ellos, llevándolo a la práctica en su vida cotidiana para un futuro mejor.

Por otra parte, es importante destacar que la metodología de este trabajo es descriptiva bajo un enfoque mixto lo que permitirá conocer desde la perspectiva de los estudiantes y docentes los factores que inciden en esta problemática, así mismo, toma en cuenta experiencias que han surgido en otras partes del país, así como fuera de este, lo que se puede ver como un problema que no solamente se da a nivel local.

Dentro de la teoría que se consultó se tiene la conceptualización de los hábitos alimenticios, todo lo relacionado al programa PINE, la clasificación de los alimentos, los factores que inciden en los hábitos alimenticios, entre otros.

Como principal conclusión se obtuvo que los tipos de alimentos que consumen los estudiantes durante el proceso escolar son frutas, bebidas enlatadas, golosinas o chiverías, agua, bebidas naturales, leche y yogurt y el momento en que estos consumen más estos alimentos es durante el recreo.

Este trabajo está estructurado en los siguientes apartados: Introducción, antecedentes, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco

contextual, marco teórico, diseño metodológico, resultados, análisis de los resultados, conclusiones, recomendaciones y la bibliografía consultada.

Antecedentes

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2010), refiere que la infancia es el periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo. Este periodo es de crucial importancia, puesto que tiene lugar procesos neurofisiológicos que configuran las conexiones y las funciones del cerebro, las cuales definen en parte importante la naturaleza y la amplitud de las capacidades adultas.

Es por ello, que se le debe de dar desde las escuelas, un mayor énfasis para que los estudiantes puedan consumir alimentos que ayuden a su desarrollo físico como intelectual, sin embargo, se conoce en nuestro contexto, por décadas, los estudiantes han consumido más comidas chatarra, dejando por un lado los alimentos nutritivos.

Esta situación, no es actual, estudios han demostrado que esta problemática se ha venido aumentando, principalmente en los centros de estudios, donde los estudiantes tienen más oportunidades para comprar y consumir alimentos que no contribuyen a un buen desarrollo de estos. Como muestra de esto, se ha realizado una búsqueda de experiencias relacionadas con el tema objeto de estudio y se encontraron las siguientes investigaciones:

Contreras, A. E., Cruz Sáenz, V. M. & Villareyna Gutiérrez, Y. Y. Realizaron en el 2015 una investigación titulada “Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar Más Vida, del municipio de Estelí” la cual tuvo por objetivo identificar los aportes nutricionales de los alimentos propuestos en la pirámide nutricional a los niños y niñas del preescolar, la cual tuvo principal resultado que existe desconocimiento acerca de la importancia de una alimentación equilibrada para el crecimiento y desarrollo integral de las niñas y los niños sujetos de estudios, y por tal razón no se promueve la práctica de hábitos alimenticios con ingesta de alimentos balanceados. Esta investigación guarda una estrecha relación con el presente trabajo, puesto que las dos refieren del mismo

tema, lo que implica que esta experiencia no es ajena al grado seleccionado por las investigadoras.

Egoavil Méndez, S. M. & Yataco Cabrera, A. M. en el año 2017 realizaron una investigación titulada “Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra –“cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimentarios, el crecimiento y desarrollo de niños de 3 a 5 años que asisten a esta institución educativa, reflejando los siguientes resultados los preescolares presentaron con mayor frecuencia de consumo al grupo de frutas y verduras; y con menor frecuencia al grupo de azúcares y grasas. Con respecto al crecimiento presentaron un importante porcentaje con sobrepeso al igual que la variable desarrollo con un significativo porcentaje de riesgo y retraso en las tres áreas evaluadas. Esta investigación se relaciona con este trabajo, puesto que abordan la misma temática desde una perspectiva del crecimiento y desarrollo de los estudiantes. En el caso de la presente investigación lo abordará desde una perspectiva general.

López Acevedo, J. J. en el año 2019, realizó una investigación titulada “Hábitos alimenticios en el consumo de la merienda escolar en niños del tercer ciclo de primaria regular en colegios públicos, Villa El Carmen, Managua.” Cuyo objetivo fue analizar los hábitos de consumo de alimentos en la merienda escolar en niños del tercer ciclo en estos colegios, dando como resultado lo siguiente: La oferta de alimentos en los kioscos escolares está basada en la Guía de Nutrición e Higiene para Kioscos Escolares del MINED, no obstante, también se encontró la oferta de bebidas y alimentos no nutritivos. El 47.50% del consumo de bebidas y alimentos de los estudiantes está basado en alimentos nutritivos y su buen valor nutricional, de primaria regular. Esta investigación se relaciona con la presente puesto que aborda los hábitos alimenticios en estos estudiantes, lo cual es de mucha ayuda porque la teoría servirá para fortalecer el marco teórico de este trabajo.

Planteamiento del problema

Descripción del problema

El Ministerio de Educación de Nicaragua, (MINED) a través del programa PINE viene fortaleciendo todo lo relacionado a la Nutrición de los estudiantes de Educación básica y media, este comprende, cuatro ejes principales, La Merienda Escolar, El huerto escolar, los kioscos escolares y la incorporación de la seguridad alimentaria en el currículo nacional.

En el caso de los kioscos escolares, el MINED ha diseñado una Guía de Nutrición e Higiene para Kioscos Escolares, la cual especifica, entre otras cosas, los tipos de alimentos que se deben ofertar en estos y las medidas higiénicas sanitarias para la manipulación y comercialización de los alimentos. A pesar de todos estos esfuerzos, todavía hace falta aunar esfuerzos para que los estudiantes desarrollen estos hábitos alimenticios, los cuales le contribuyan a una buena alimentación.

Contrario a lo anterior, en la escuela pública Francisca González ubicada en el municipio de Chichigalpa, la práctica de los hábitos no es frecuente, puesto que, se ha observado que los estudiantes consumen otros alimentos que no son saludable, entre ellos: venta de dulces, gaseosas, chiverías, entre otros.

Durante observaciones que se hicieron en el centro, se notó que en los kioscos venden alimentos saludables que ayudan al bienestar del desarrollo de nutrición de los estudiantes. Sin embargo, los niños no muestran el interés en este tipo de alimentos y buscan a los alrededores ventas ambulantes de comidas chatarra o los propios padres les incluyen chiverías y nada que aporte a la nutrición de sus hijos.

También se observó que muchos estudiantes llegan sin desayunar a las aulas de clase y esto afecta no sólo la calidad de su nutrición, si no al interés, concentración, y motivación por las primeras horas de clase en la mañana. Hay estudiantes que presentaron dolor de estómago, desesperación porque les sirvan la merienda escolar y porque llegue el receso para poder salir a comprar. El problema se

presenta justamente a la hora del recreo dado a que estos niños que no desayunan y consumen alimentos que no sustentan su nutrición y afecta su etapa de desarrollo porque carecen de un buen hábito alimenticio.

Formulación del problema:

¿De qué manera los hábitos alimenticios favorecen el desarrollo de los estudiantes de 5to grado A de la escuela pública Francisca González, durante el primer semestre de 2022?

Sistematización del problema

1. ¿Qué alimentos consumen los estudiantes durante el proceso escolar?
2. ¿Qué tipos de alimentos ofrece el kiosco escolar para favorecer el desarrollo de los estudiantes?
3. ¿Qué factores externos o internos inciden en la selección de los alimentos de los estudiantes?
4. ¿Qué acciones realizan los docentes y autoridades del centro educativo para fomentar buenos hábitos alimenticios en los estudiantes?

Justificación

El primer aprendizaje que el ser humano asimila es la alimentación, estos comportamientos alimentarios forman la base alimentaria con elementos culturales de creencias, de conocimientos, y prácticas heredadas o aprendidas que se asocian a la alimentación y que se comparten entre los individuos de una cultura dada o de grupos sociales determinados dentro de una sociedad (Pérez-Gil, 2009).

Este estudio es conveniente porque el contexto en el que nos encontramos en donde se promociona muchos alimentos que no son nutritivos están a la orden del día, donde los estudiantes son bombardeados a través de la TV, la radio y redes sociales. Además, es conveniente porque el MINED está realizando esfuerzos para garantizar la seguridad alimenticia en los estudiantes de los diferentes niveles educativos,

Es importante porque proporcionará información necesaria en diagnosticar los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes y la manera en que estos inciden en el desarrollo de ellos, lo cual es tan importante para que las autoridades de este centro de estudio junto con los docentes puedan implementar acciones que impacten en la seguridad alimentaria de los estudiantes, trabajando desde los diferentes ejes del programa PINE.

Los beneficios y beneficiarios directos de esta investigación es que las autoridades y los docentes se darán cuenta de la situación actual que se vive en el centro, pero desde una perspectiva sistematizada, a su vez, los mismos estudiantes, puesto que los docentes buscarían la manera de cómo implementar acciones concretas y dirigidas para la seguridad alimentaria de los estudiantes. Por otra parte, los mismos padres de familias tendrían hijos más saludables y concientizados en la importancia y beneficios de implementar buenos hábitos de alimentación.

Por último, este trabajo es de mucha relevancia para el grupo investigador porque permite que se puedan poner en práctica las competencias que se han adquiridos durante la formación profesional en la carrera de Ciencias Naturales.

Objetivos

General

Analizar la manera en que los hábitos alimenticios favorecen el desarrollo de los estudiantes de 5to grado A de la escuela pública Francisca González durante el primer semestre de 2022.

Específicos

1. Identificar los tipos de alimentos que consumen los estudiantes durante el proceso escolar.
2. Clasificar los alimentos que ofrece el kiosco escolar para favorecer el desarrollo de los estudiantes.
3. Determinar los principales factores externos e internos que inciden en la selección de los alimentos de los estudiantes.
4. Señalar las acciones que realizan los docentes y autoridades del centro educativo para fomentar buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.

Marco Contextual

Origen del colegio

Este centro escolar fue fundado en 1968 en honor a la profesora Francisca González conocida como “La niña Paquita” inaugurada por el presidente de la república de ese tiempo General Anastasio Somoza Debayle.

El centro escolar cuenta con una matrícula de 805 estudiantes atendiendo educación inicial y primaria regular turno matutino y vespertino, el cual esta distribuido de la siguiente manera, turno matutino (2^{do} nivel: 15, 3^{er} nivel: 30, 1^{er} grado A: 38, B: 37, 2^{do} grado A: 35, B: 34, 3^{er} grado A: 40, B: 42, 4^{to} grado A: 40, B: 40, C: 38, 5^{to} grado A: 23, B: 27, 6^{to} grado A: 40, B: 38, C: 38) y del turno vespertino (1^{er} y 2^{do} nivel: 29, preescolar 30, 1^{er} grado C: 35, 2^{do} grado C: 30, 3^{er} grado C: 38, 4^{to} grado D: 30, 5^{to} grado C: 28, 6^{to} grado D: 30). Y los 24 maestros activos, 5 maestras de apoyo, 2 bibliotecarios, directora y subdirectora, 2 conserjes y 2 porteros.

Descripción de la escuela sujeta a la investigación

El escenario donde se llevó a cabo nuestro trabajo investigativo es la institución educativa MINED Chichigalpa, Centro Escolar Primaria Público Francisca González el cual se detalla a continuación:

- Nombre de la Institución Educativa: Centro Escolar Primaria Público Francisca González
- Modalidad: Primaria Regular
- Gestión: Pública.
- Ubicación: Barrio Mercedes
- Municipio: Chichigalpa.
- Departamento: Chinandega.

Ubicación e infraestructura del Centro Primaria Público Francisca González

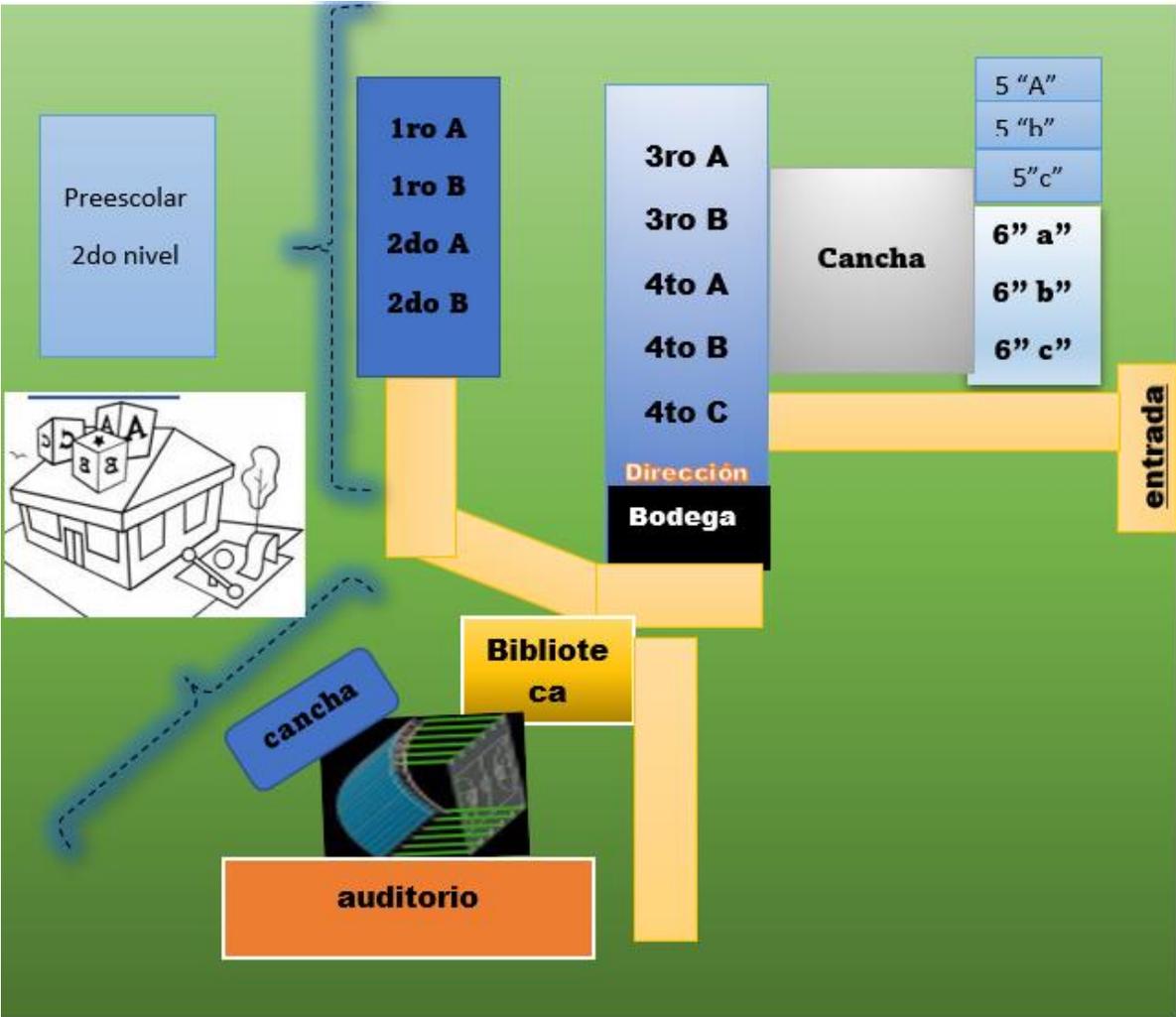
El Centro Escolar Primaria Público Francisca González ubicado en el barrio Mercedes del casco urbano del municipio de Chichigalpa departamento de Chinandega cuya dirección corresponde a: costado sur de la iglesia el Calvario con número de establecimiento 12352 asignado por el MINED.

La estructura este centro está diseñada resistente ante cualquier tipo de desastre ya que es un centro de resguardo para las personas de las comunidades que se encuentran en amenazas, esto se debe a sus amplias áreas verdes y sus espacios que posee.

En el primer pabellón cuenta con 6 aulas recién habilitadas en este año 2022, el segundo pabellón 5 aulas, una dirección u una bodega, y el tercer pabellón cuenta 4 aulas.

En la parte central entre el primer y segundo pabellón se encuentra la cancha y en la parte oeste esta la biblioteca, seguido de la otra cancha que cuenta con techo y a la par un auditorio.

En la parte norte se encuentra el área de los preescolares un corredor con dos aulas y al oeste del mismo sector otra aula para el primer nivel de los preescolares.



Marco teórico

Seguridad Alimentaria y Nutricional

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2009), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

¿Qué es el PINE?

El Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE) es un programa estratégico del Ministerio de Educación, en el marco de las 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. (MINED, 2022)

Objetivo General del PINE

Contribuir a mejorar las condiciones de educación, y nutrición de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes protagonistas, mediante la implementación de los 4 componentes de la estrategia de seguridad alimentaria y nutricional del MINED, con la participación de las familias y las comunidades en los centros educativos del país. (MINED, 2022)

Merienda Escolar

Merienda Escolar es el primer esfuerzo y el más reconocido por la población en general, la cual consiste en la entrega diaria de una ración de alimentos básicos: aceite, arroz, cereal, frijol, maíz o harina; garantizando el 30% de las energías diarias a niñas, niños, adolescentes y jóvenes protagonistas de los centros educativos públicos y subvencionados del país. (MINED, 2022)

Huertos Escolares

Son espacios donde se promueven acciones educativas relacionadas a la naturaleza, plantación, cuidado de hortalizas, plantas frutales, ornamentales y medicinales mediante prácticas amigables con el medio ambiente, alimentación y nutrición, principalmente.

Componente que desarrolla capacidades cognoscitivas más allá de lo agropecuario, mejora la diversidad de la dieta e incide en los cambios de comportamiento alimentario y nutricional de los escolares y la familia. (MINED, 2022)

Kioscos Escolares: Alimentación Sana y Prácticas de Higiene en la Promoción de Valores

Los kioscos y/o cafetines 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.

Este Componente mejora la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos nutritivos, sanos e higiénicos en beneficio del aprovechamiento biológico de los mismos y del crecimiento y desarrollo del escolar. (MINED, 2022)

Educación se Seguridad Alimentaria y Nutricional

Consiste en la educación en Seguridad Alimentaria Nutricional como eje transversal y temático para el currículo educación básica y media del país. (MINED, 2022)

Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son uno de los medios más notables para mejorar la salud. Se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. (Avila, 2022).

Según (Cervera. 2004), los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo con la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

Factores que inciden en los hábitos alimenticios

Factores sociales

El individuo tiene un lugar con varias reuniones, por lo que no se puede ignorar el efecto que la conducta adicional tiene en sus sentimientos y ejemplos dietéticos. En las reuniones a las que está conectado (iglesia, escuela, trabajo, afiliación y otras), las comidas se sirven de manera rutinaria y los menús en general reflejarán los tipos de reunión. La grandeza social es, además, uno de los factores sociales que eligen convicciones y ejemplos dietéticos ya que hay unos pocos alimentos que tienen una esencialidad social. (Huamán Vila, 2020)

Factores económicos

El aumento de los gastos y las deficiencias alimentarias han afectado las redes y las propensiones de algunas familias en todo el mundo. La distinción entre pobres y ricos se ha complementado mucho más, ya que para lo anterior las limitaciones para obtener diversas fuentes de alimento y de raíz de criatura son cada día más notables (Monge, 2017)

Factores educativos

El nivel instructivo ha impactado en el diseño de la alimentación, que se ha visto cambiar según lo indica el grado de escolaridad de las personas y las familias. Así se desprende de ciertos exámenes que se hicieron al respecto, en diversas ubicaciones del mundo, por cuanto la influencia de la educación en el régimen alimenticio es bastante importante, por cuanto un individuo cuyo nivel de estudios es bajo este puede llegar a alimentarse de forma inadecuado por falta de

conocimiento de lo que realmente debiese consumir si este tuviera un proceso de estudio diferente. (Huamán Vila, 2020)

Factores psicológicos

Las convicciones y propensiones alimentarias son una parte importante de la conducta humana. Posteriormente, últimamente ha habido una acentuación más perceptible en la alimentación y el sustento desde el punto de vista social mental. La alimentación no se limita claramente al campo totalmente fisiológico, sino que también se une al campo social psicológico. Confiando en que el individuo ha pasado por diferentes gestiones para cambiar su conducta con respecto a sus convicciones y ejemplos dietéticos, estos se verán afectados por los datos obtenidos. (Huamán Vila, E., 2020).

Los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud

Los malos hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de riesgo, tales como sobrepeso/obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares (Barrios, 2017)

También se encuentran entre las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo. Un estudio realizado en 195 países por GBD Diet Collaborators (2019) arroja que alrededor de 17 millones de muertes en el año 2019 estuvieron asociadas a comportamientos alimentarios poco saludables, como la alta ingesta de azúcares, grasas y sodio, así como un bajo consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Por consiguiente, lograr implementar una dieta equilibrada de la manera más sana posible se vincula a la ampliación de la longevidad, lo que permite controlar aquellos parámetros metabólicos para la conservación de la salud cardiovascular y mental de las personas (González Valero, 2017)

Por su parte, los patrones y hábitos alimenticios en términos de frecuencia de las comidas, el momento de comer durante el día, omisión de alguna de las tres

comidas diarias, además de las comidas rápidas fuera de casa, son posibles factores que pueden contribuir al aumento del peso corporal, en particular entre los jóvenes. En ese sentido, estos factores tienen un impacto directo en el estado de obesidad del individuo (Taher, 2019). La prevalencia de sobrepeso y obesidad está aumentando en todo el mundo. En 2016, el 39 % de la población a la edad de 18 años o más tenían exceso de peso y el 13 % eran obesos. Estas condiciones generan impactos negativos sobre los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, tensión arterial y riesgo de accidente cerebrovascular (OMS, 2019).

Alimentos

Según (Contreras, 2015) “Alimento es todo lo que comemos y bebemos normalmente”. Se valora cualitativamente por tipos de alimentos que se consumen, preferencias alimentarias de la población, disponibilidad física y económica de alimentos que la población no suele consumir, alimentos que por alguna razón ha dejado de consumir y por los tabúes y creencias alimentarias de la población.

Para Macías M, Gordillo S. y Camacho R (2009, Pág. 3 citado por Contreras, (Parra-Castillo, A. Morales-Canedo, L. & Medina-Valencia, M, 2021)) “Los hábitos alimentarios se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individual y colectivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”.

Clasificación de alimentos saludables y no saludable

La nueva clasificación incluye: *Grupo 1*: alimentos naturales y mínimamente procesados. *Grupo 2*: ingredientes culinarios. *Grupo 3*: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados). (Olivar, 2022)

Grupo 1. Alimentos naturales y mínimamente procesados

1. Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.
2. Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso.

Grupo 2. Ingredientes culinarios

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal.

La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada de forma aislada, sino en combinación con los alimentos.

Grupo 3. Productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados).

Productos comestibles procesados: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

Ejemplos: verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carne y pescado procesados, tales como jamón, tocino, pescado ahumado; queso, al que se le añade sal. (Olivar, 2022)

3.

Tipos de alimentos

Cereales

Los cereales (arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno, mijo, sorgo y triticale principalmente) y sus derivados (harinas, pan, pasta, galletas, bollería) son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (almidones), fibra (especialmente los productos integrales), vitaminas del grupo B y minerales (fósforo, potasio, magnesio y calcio). También contienen cantidades importantes de proteína de buena calidad, aunque no es completa (deficiente principalmente en lisina). El contenido en grasa es muy bajo, ésta no es saturada y tiene poco colesterol (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Azúcares

Los azúcares son los hidratos de carbono que tienen sabor dulce. Incluimos en este grupo la sacarosa, la fructosa, el jarabe de glucosa, la lactosa y la maltosa. Forman parte de alimentos como la leche, las frutas o la miel. Se utilizan como edulcorantes en alimentos y medicamentos, y formando parte de golosinas, refrescos, helados, productos de bollería (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Alimentos grasos y aceites

Este grupo de alimentos se caracteriza por tener un contenido predominante en lípidos. Se consideran alimentos “energéticos” por su alto contenido calórico. El consumo de grasas es importante por las funciones que desempeñan y porque algunas de ellas son “esenciales”. Es fundamental, sin embargo, que este consumo esté equilibrado para no sobrepasar la ingesta de grasa saturada recomendada.

Podemos dividir a este grupo en dos subgrupos en función de su origen animal o vegetal (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Carnes

Las carnes y los embutidos nos proporcionan proteínas de alto valor biológico, grasas, minerales (hierro, potasio, fósforo, zinc) y vitaminas (sobre todo del grupo B). El contenido en proteínas de la carne es alto y además de alta calidad, con una digestibilidad y absorción alta

Huevos

Los huevos nos aportan proteínas de muy alta calidad (las de mayor calidad de todos los alimentos), grasas esenciales, vitaminas (especialmente A, D, B2 y B12) y minerales (zinc, fósforo y selenio). Es un alimento de fácil digestión, especialmente cuando se consume pasado por agua).

Pescado y marisco

Los pescados son una fuente importante de proteínas de alta calidad, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (especialmente los pescados azules), vitaminas (B1, B2, B3, B12, y en los pescados grasos además A y D), y minerales (sobre todo yodo en los pescados marinos, pero también calcio, fósforo, magnesio, zinc, hierro y potasio) (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)).

Legumbres

Las legumbres (alubias, guisantes, garbanzos, habas, lentejas, soja) se caracterizan por tener un alto contenido en proteínas, hidratos de carbono complejos (fibra y almidón), vitaminas hidrosolubles y minerales (calcio, hierro, zinc).

Contienen gran cantidad de proteínas que son de buena calidad, aunque no tanta como las de origen animal ya que tienen poca cantidad de dos aminoácidos esenciales (escasez en metionina y cisteína) y menos digestibilidad. Sin embargo,

La cocción y combinar las legumbres con cereales hacen que el valor nutritivo de su proteína llegue a ser casi como el de las proteínas animales (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Frutos Secos

Los frutos secos son una fuente importante de proteínas, grasas insaturadas, fibra, vitaminas y minerales. Además, tienen un alto contenido calórico. La característica más importante es que contienen un 50% de su peso en forma de grasa. La mayoría de sus lípidos son ácidos grasos monoinsaturados (especialmente en avellanas, almendras y nueces de Macadamia), y poliinsaturados omega-3 (especialmente en las nueces) y omega-6 (especialmente los piñones y las nueces) (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Leche y derivados

Este grupo se caracteriza por tener una composición predominante en proteínas. También son alimentos “plásticos”. Los lácteos (leche, queso y yogur principalmente) son una fuente importante de proteínas de alta calidad, lactosa, vitaminas (especialmente A, D, B2 y B12) y minerales (especialmente calcio y fósforo).

El calcio de los lácteos se absorbe mejor que el de otros productos pues la lactosa, la caseína (proteína de la leche) y la vitamina D que contienen ayudan a su absorción. Por esta razón los lácteos son la fuente principal de este mineral para el hombre (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Verduras y hortalizas

Este grupo se caracteriza por su aporte predominante de agua, vitaminas, minerales y fibra. Se consideran alimentos “reguladores”. Su contenido en agua es alto, hasta un 80-90%, motivo por el que son alimentos poco calóricos.

Los hidratos de carbono son el macronutriente en mayor proporción en este grupo, siendo aun así un componente minoritario del total. Contienen almidones y gran cantidad de fibra, constituyendo una de las fuentes más importantes de fibra de la dieta (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Frutas y derivados

Este grupo se caracteriza por contener principalmente agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Se consideran alimentos “reguladores”. El aporte calórico de las frutas es bajo por su gran contenido en agua (hasta el 85% de su peso), a excepción del aguacate, el coco y el plátano que por su composición en lípidos e hidratos de carbono respectivamente aportan más calorías.

Los hidratos de carbono que contienen son principalmente azúcares simples (glucosa, fructosa y sacarosa), que varían según el tipo de fruta y su estado de maduración. Contienen bajas cantidades de almidón, a excepción del plátano, en el que existe una cantidad más alta si bien gran parte de este almidón es no digerible. El índice glucémico de las frutas es bajo o medio (es decir, producen una elevación de la glucemia moderada y paulatina tras su ingesta), especialmente en algunas frutas como albaricoques, melocotones, naranjas, fresas, manzanas y plátanos (Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C, 2016)

Alimentos que se venden actualmente en los kioscos escolares

Actualmente es preocupante que en los quioscos de muchos centros educativos se vendan predominantemente alimentos con elevado contenido de grasas saturadas y/o grasas trans, azúcar y sodio. Estos alimentos se encuentran al alcance de los estudiantes y su consumo elevado representa un riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad. (Miranda Condori, V, 2018)

Golosinas: Son aquellos productos industriales nutricionalmente desbalanceados y con un alto contenido en hidratos de carbono y grasas y/o sal, algunos contienen aditivos y colorantes artificiales. Se les da el término de comida chatarra o rápida.

Las golosinas son calorías vacías, con un valor nutritivo casi nulo. Son productos preferentemente infantiles, por lo general consumidos fuera de los horarios de comidas habituales. (Miranda Condori, V, 2018)

Snacks: Son alimentos que contienen cantidades importantes de edulcorante, conservante, saborizante, sal y otros ingredientes. Son alimentos que no contribuyen a la salud en general y son denominados comida chatarra por su pobre valor nutricional, y por su alto contenido en aditivos, aportan una cantidad elevada de grasas saturadas. Son de alto valor calórico y muy bajo en contenido de nutrientes por lo que su consumo frecuente puede favorecer déficit de calcio, hierro, vitaminas A y D entre otros; además tienen una popularidad importante y su consumo es muy común en los colegios. (Miranda Condori, V, 2018)

Bebidas carbonatadas: Son bebidas saborizadas, efervescentes y sin alcohol. Se le agregan saborizantes, son aguas cargadas con dióxido de carbono a la que se le añade azúcar y algún ácido, materia colorante y un agente de sabor. Son envasados en un recipiente herméticamente cerrado para que conserven el gas. El creciente consumo de gaseosas y jugos artificiales ha desplazado al agua en las comidas principales de muchos individuos y a la leche, sobre todo en la merienda, (Miranda Condori, V, 2018)

Comidas rápidas: Son aquellos alimentos semi-listos para consumir y basados en ingredientes como pollo, carne, embutidos, etc. Aportan un exceso de grasas, proteínas, sodio y un escaso valor de minerales, vitaminas, fibra en contraste el aporte energético que suele ser alto y están en relación directa con obesidad, diabetes tipo 2, resistencia a la insulina y síndrome metabólico (Miranda Condori, V, 2018)

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda escolar puede y deben ser una oportunidad para que en el día a día los estudiantes conozcan de forma práctica las

recomendaciones para una alimentación y nutrición saludable, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables (Serafin, 2012)

Hábitos alimentarios en Nicaragua

Los hábitos alimentarios en Nicaragua han cambiado paulatinamente, la alimentación moderna es menos natural, debido al creciente consumo de productos procesados enfocado en comida chatarra, gaseosa y snack como meneíto, tortillitas, entre otros.

Los estudiantes son uno de los segmentos más influenciados por factores publicitarios que promocionan alimentos no nutritivos y no saludables, ampliando una tendencia alimentaria relativamente nueva e indeseable.

Los alimentos no nutritivos se agrupan con el término "comida chatarra", estos contienen altas concentraciones de azúcar, grasa y sodio, entre ellos tenemos: dulces, galletas, cereales azucarados, donas, pastelería en general, gaseosas, y bebidas con sabores artificiales, así mismo, se incluyen las comidas rápidas como papas a la francesa, tacos, pizzas, pollo frito, hamburguesas, aros de cebollas, hotdog entre otros. (Acevedo Lopez, 2021)

Los patrones y hábitos alimenticios difieren de acuerdo a los diferentes grupos de población que culturalmente mantiene su cultura. Estos patrones en ciertos momentos son modificados por la migración a otro lugar donde se ofertan otras variedades de productos.

En la cultura de nuestro país las creencias es otro factor que incide en los hábitos alimenticios, estos circulan en los grupos sociales, determinando los hábitos de alimentación por las tradiciones, mitos y símbolos que intervienen en las preferencias y aversiones que muestra cada individuo (Acevedo Lopez, 2021)

Beneficios de tener buenos hábitos alimenticios

La revista Kitchen academia 2021, plantea los siguientes “beneficios de tener buenos hábitos alimenticios.

- ✓ Obtienes los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para que tu cuerpo y mente se desarrolle de manera adecuada.
- ✓ Tienes menos posibilidades de subir de peso por consumo excesivo de grasas y azúcares o de bajarlo por deficiencia de nutrientes.
- ✓ Mantienes un peso ideal de acuerdo con la edad y la estatura, lo que ayudara a prevenir enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- ✓ Te sientes con más energía y vitalidad y tienes más facilidad de mantener la concentración.
- ✓ Eres consciente de lo que comes y de la cantidad y calidad de los alimentos que debes consumir. De esta manera puedes identificar cuando necesitas moderar o eliminar los alimentos no tan saludables.
- ✓ Disfrutar del placer de comer. Masticar bien los alimentos y comer con tranquilidad, contribuyen a mantenerte con buena salud”. [▷ La importancia de enseñar buenos hábitos alimenticios \(kitchenacademy.es\)](https://www.kitchenacademy.es/)

Relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo de los estudiantes

Importancia de una buena alimentación

Una alimentación equilibrada procura energía para todo el día, aportan vitaminas y minerales para rendir mejor y ayudará a tener más éxito escolar. Varios estudios han demostrado el impacto directo de la alimentación en la memoria, concentración, rendimiento cognitivo y escolar. Las sugerencias nutritivas para la población deben apuntar hacia el logro de una rutina de alimentación eficiente y ajustada, de acuerdo con sus prerrequisitos saludables, y la creación de patrones dietéticos más suficientes, por ejemplo, limitando el uso máximo de alimentos de mala calidad (particularmente las fuentes de alimentos chamuscados) ya que conducen a

problemas saludables, la comida que no debe perderse es el desayuno, ya que es el principal cuidado después de un largo ayuno (Huamán Vila, 2020)

Relación entre una buena alimentación y rendimiento académico

Diversos estudios empíricos han probado, por ejemplo, que existe una directa correlación entre el estado cognoscitivo y el nutricional, lo que repercute en aspectos cuantificables como el rendimiento académico estudiantil. De acuerdo con Adelantado-Renau et al., una frecuencia adecuada en el consumo de los alimentos puede contribuir al mejoramiento del rendimiento académico. En tanto autores como Naveed et al. indican que la calidad de los alimentos consumidos también guarda relación directamente proporcional con el rendimiento académico (Parra-Castillo, A. Morales-Canedo, L. & Medina-Valencia, M, 2021)

Entender cómo se relacionan los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes dependiendo de su contexto puede contribuir a la gestión de políticas institucionales que respondan de mejor manera a las necesidades específicas de las poblaciones que se atienden. En ese sentido, que las instituciones conozcan cómo el aspecto nutricional incide en el desempeño académico de sus estudiantes puede guiar la adopción de medidas que no solo favorezcan el rendimiento de los individuos, sino que además repercutan en su estado de salud, minimizando el riesgo de que desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, alteraciones del estado nutricional, sobrepeso/ obesidad, entre otras (Parra-Castillo, A. Morales-Canedo, L. & Medina-Valencia, M, 2021)

Diseño Metodológico

Tipo de estudio

El tipo de investigación es descriptiva no experimental ya que se observará el valor de los resultados donde se presenta una o más variables para que al obtener los datos, se realice una descripción de ellos. Y es no experimental porque no se alteran las variables, Además es de corte transversal porque se desarrollará en el I semestre del año 2022

Enfoque de Investigación

El enfoque que se utilizará es el mixto, es decir, cualitativo -- cuantitativo, porque se utilizaron variables para cuantificar y otras que son más de cualidades para poder analizar los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de los estudiantes de quinto grado

Área de estudio

La escuela pública Francisca González ubicada en el municipio de Chichigalpa departamento de Chinandega, en el barrio Las Mercedes, costado oeste de la gasolinera PETRONIC.

Universo

El universo está compuesto 805 estudiantes, atendiendo modalidad Primaria Regular turno matutino y vespertino, así como 24 docentes que imparten clase en este nivel educativo

Población

En la población son todos los estudiantes de 5to grado A, B y C del turno matutino del centro de Educación Primaria Público Francisca González que corresponde a 103 estudiantes. De igual manera, 3 docentes que imparten clases en los tres quintos.

Muestra

Son todos los estudiantes de 5to grado A el cual se encuentra ubicado en el turno matutino, lo que facilita a las investigadoras aplicar los instrumentos de la presente investigación, este grupo está conformado por 23 estudiantes, lo que corresponde al 22 % de la población lo cual se vuelve representativa y los 3 docentes que imparten clase en 5to grado.

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo es por conveniencia donde la muestra es no probabilística y los sujetos son seleccionados por la accesibilidad y proximidad para el investigador.

Instrumento y técnicas para la recolección de datos

- ❖ Encuesta dirigida a los 23 estudiantes seleccionados.
- ❖ Entrevista dirigida a los 3 docente que imparten clase en los 3 quinto.

Fuente de información:

Primaria (estudiantes de 5to grado A de la escuela Francisca González y docentes del centro educativo).

Secundarias (páginas web, monografías y artículos web).

Técnicas de procesamiento de la información

Para el análisis de los datos cuantitativos se realizará con ayuda del programa Excel, en donde se realizará una matriz que contiene un código para cada participante para guardar su confidencialidad, además esta permitirá poder agilizar el proceso de análisis. En el caso de los datos cualitativos de procesarán con ayuda de tablas en las cuales se vaciará la información proveniente de los maestros producto de la entrevista.

Formas de representar los resultados

Los resultados cuantitativos se reflejarán en gráficos de barras y de pastel, en el caso de los resultados cualitativos se reflejarán en tablas de frecuencias.

Operacionalización de las variables

Objetivo	Variables	Preguntas	Posible respuesta	Fuente de información	Técnica
Identificar los tipos de alimentos que consumen los estudiantes durante el proceso escolar.	Los tipos de alimentos que consumen los estudiantes	¿Consumes alimentos durante tu estancia en la escuela?	Sí _____ No _____	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista
		¿Qué tipo de alimentos consumes durante estás en la escuela?	A. Frutas B. Bebidas enlatadas C. Dulces, Chivería D. Comida rápida (pizza, jumbo, hamburguesa) E. Leche o yogur F. Agua G. Bebidas naturales H. Ninguna de las anteriores	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista
		¿En qué momento durante la estancia en la escuela consumes más alimento?	A. En la entrada B. En el recreo C. En la merienda D. A la hora de salida.	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista
		¿Qué te motiva a consumir alimentos durante tu estancia en la escuela?	A. Por costumbre B. Por falta de haber desayunado C. Porque siempre me da hambre a la hora del receso.	Estudiante	Encuesta

Objetivo	Variables	Preguntas	Posible respuesta	Fuente de información	Técnica
			D. Por compartir con los compañeros de clases		
Clasificar los alimentos que ofrece el kiosco escolar para favorecer el desarrollo de los estudiantes.	Los alimentos que ofrece el kiosco escolar	¿Consideras que los alimentos que ofrecen en el kiosco son saludables?	a. Si ____ b. No ____	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista
		¿Por qué seleccionas los alimentos que consumes en la escuela?	A. Porque no llevo, mucho dinero. B. Porque mis compañeros lo consumes C. Solo eso vende el kiosco	Estudiante	Encuesta
		¿Qué tipo de alimentos ofrece el kiosco de la escuela?	A. Frutas B. Bebidas enlatadas C. Dulces, Chivería D. Comida rápida (pizza, jumbo, hamburguesa) E. Leche o yogur F. Agua G. Bebidas naturales H. Ninguna	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista
		¿Qué tipo de alimentos consumes frecuentemente en el kiosco de la escuela?	A. Frutas B. Bebidas enlatadas C. Dulces, Chivería D. Comida rápida (pizza, jumbo, hamburguesa)	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista

Objetivo	Variables	Preguntas	Posible respuesta	Fuente de información	Técnica
			E. Leche o yogur F. Agua G. Bebidas naturales H. Ninguna		
Determinar los principales factores externos e internos que inciden en la selección de los alimentos de los estudiantes.	Los principales factores externos e internos que inciden en la selección de los alimentos	¿En qué te basas para seleccionar los alimentos que consumes en la escuela?	1.- Entorno social. 2.- Costo de los alimentos. 3.- Disponibilidad 4.- Falta de tiempo.	Estudiante	Encuesta
		¿Posee capacidad adquisitiva como para comprar frecuentemente en el kiosco escolar?	1.- Si la tengo 2.- De vez en cuando 3.- No llevo dinero	Estudiante	Encuesta
Señalar las acciones que realizan los docentes y autoridades del centro educativo para fomentar buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.	Acciones que realizan los docentes y autoridades del centro educativo para fomentar buenos hábitos alimenticios	¿Qué tipos de acciones se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios?	a) Se celebran con los estudiantes los días alusivos a la alimentación. b) Se realizan ferias, murales, carteles, comidas y bebidas típicas promoviendo la buena alimentación. c) Nunca se realizan actividades con los estudiantes para promover la buena alimentación	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista

Objetivo	Variables	Preguntas	Posible respuesta	Fuente de información	Técnica
		¿De qué manera participan los estudiantes en las acciones realizadas por el centro educativo?	<p>A) Elaboración de huertos escolares.</p> <p>B) Participan en las ferias escolares para promover los hábitos alimenticios.</p> <p>C) Ponen en práctica la selección de los alimentos a la hora de comprar en el recreo.</p> <p>D) Ninguna de las anteriores.</p>	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista
		¿Cuáles de las siguientes acciones realizan los docentes para promover los hábitos alimenticios?	<p>A) Incluye en los planes de clase actividades que promuevan la buena alimentación relacionados a los contenidos de ciencias naturales.</p> <p>B) Realiza charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo.</p> <p>C) Promueve actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre la alimentación.</p>	Estudiante Docente	Encuesta Entrevista

Objetivo	Variables	Preguntas	Posible respuesta	Fuente de información	Técnica
			D) Activación de huertos escolares con la participación de los estudiantes.		

Resultados

Resultados de la entrevista realizada a las tres docentes

No.	Pregunta	Respuesta docente 1	Respuesta docente 2	Respuesta docente 3	Contraste
A	Sexo	Femenino	Femenino	Femenino	Tres docentes femeninos
B	Experiencia docente	8 años	No indicó	14 años	
C	Especialidad	Ciencias Naturales	Maestra Normalista	Matemática Educativa y Computación	Solamente una maestra de Ciencias Naturales, pero por el peso de la respuesta, la de matemática promueve una alimentación saludable
1	¿Los estudiantes de quinto grado consumen alimentos durante tu estancia en la escuela?	Sí	Sí	Sí consumen a la hora de entrada, merienda y recreo	Sí consumen a la hora de entrada, merienda y recreo
2	¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes?	Pizzas, Jugos, mangos, tajadas, taqueritos	Frutas, merienda escolar y comida chatarra	Gaseosas golosinas, frutas pizzas, panes	Gaseosas golosinas, frutas pizzas, panes churritos, refrescos naturales, etc.

No.	Pregunta	Respuesta docente 1	Respuesta docente 2	Respuesta docente 3	Contraste
	durante están en la escuela?			churritos, refrescos naturales, etc.	
3	¿En qué momento durante la estancia en la escuela los estudiantes consumen más alimentos?	Durante la hora del recreo	En las horas del receso	En su recreo	Durante la hora del recreo
4	¿Qué te motiva a los estudiantes a consumir alimentos durante la estancia en la escuela?	Mantenerlos motivados y con energía	Algunos alimentarse y nutrirse.	Saciar el hambre	Saciar el hambre, alimentarse y nutrirse
5	¿Consideras que los alimentos que ofrecen en el kiosco son saludables? Argumente	No, porque muchas veces venden alimentos que no son saludables para el alumno. Ejemplo: los mangos con vinagre, chiverías y comidas chatarra	Algunos, no como la comida chatarra que no nutre al alumno	No son saludables, venden más comida chatarra que saludable.	No son saludables, venden más comida chatarra que saludable.
6	¿Qué tipo de alimentos ofrece el	Pizza, tajadas, pastelitos, frescos, mangos verdes,	Pastel, mangos, guayaba, sandía, pizza, maletas,	Gaseosas, jugos enlatados, dulces, refrescos naturales,	Pizza, pasteles, frutas, panes, gaseosas, jugos enlatados,

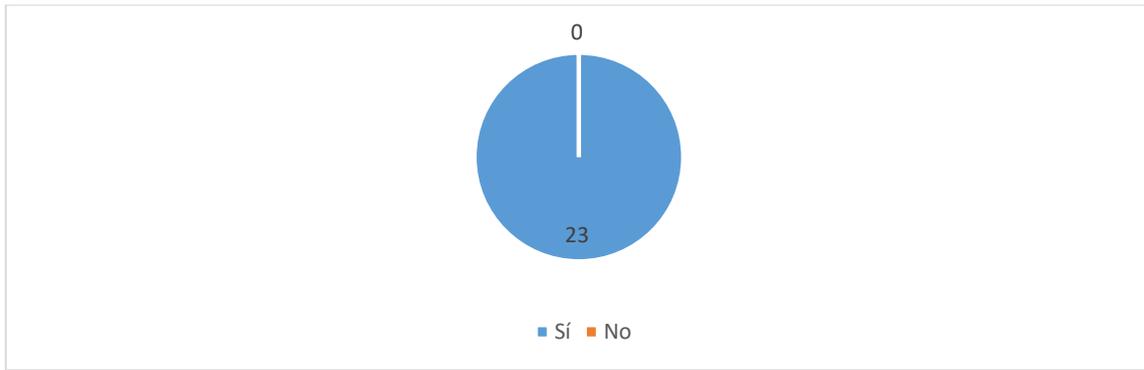
No.	Pregunta	Respuesta docente 1	Respuesta docente 2	Respuesta docente 3	Contraste
	kiosco de la escuela? Mencione	sándwiches, enlatados, gaseosas.	gaseosa, fresco, jugos, dulces, meneitos.	mangos guayabas, pizzas, churritos, etc.	refrescos, dulces y chucherías.
7	¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes frecuentemente en el quiosco de la escuela?	Mangos con vinagre, chicharrón con salsas y mayonesa, pizzas.	Gaseosa y pizza Gaseosa y meneíto Agua, fresco y dulces	Gaseosa, pizza, panes, golosinas, mangos y guayabas	Pizza, pasteles, frutas, panes, gaseosas, jugos enlatados, refrescos, dulces y chucherías.
8	¿Qué tipos de acciones se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios?	Ninguna por parte de la dirección. Por parte de los maestros le damos charlas	Prohibir la comida chatarra que perjudica la salud del estudiante. Vender alimentos nutritivos	Charlas motivacionales para el consumo de alimentos saludables, festival de frutas y verduras, exposición de comidas saludables, elaboración del PIN escolar.	Charlas motivacionales, prohibir la comida chatarra, vender alimentos nutritivos, exposición de comidas saludables.
9	¿De qué manera participan los estudiantes en las acciones realizadas	Algunos alumnos participan en las acciones ya que llevan sus frutas o una merienda que la traen de sus casas.	Realizan limpieza general, se integran en diversas actividades orientadas por la dirección, proyectos.	Se integran en festivales y exposiciones de comidas saludables y elaboración del PIN escolar	Se integran en festivales y exposiciones de comidas saludables

No.	Pregunta	Respuesta docente 1	Respuesta docente 2	Respuesta docente 3	Contraste
	por el centro educativo?				
10	¿Cuáles de las siguientes acciones realizan los docentes para promover los hábitos alimenticios?	Orientar a los estudiantes que consuman frutas y vegetales, tomar agua, evitar las comidas chatarra, ingerir alimentos ricos en proteínas y vitaminas.	Supervisar la merienda escolar Concientizar al estudiante de la buena alimentación	Incluir, en los planes de clases actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencias Naturales. Realizar charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo y promover actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación.	Incluir, en los planes de clases actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencias Naturales. Realizar charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo y promover actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación

Resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes

Figura 1

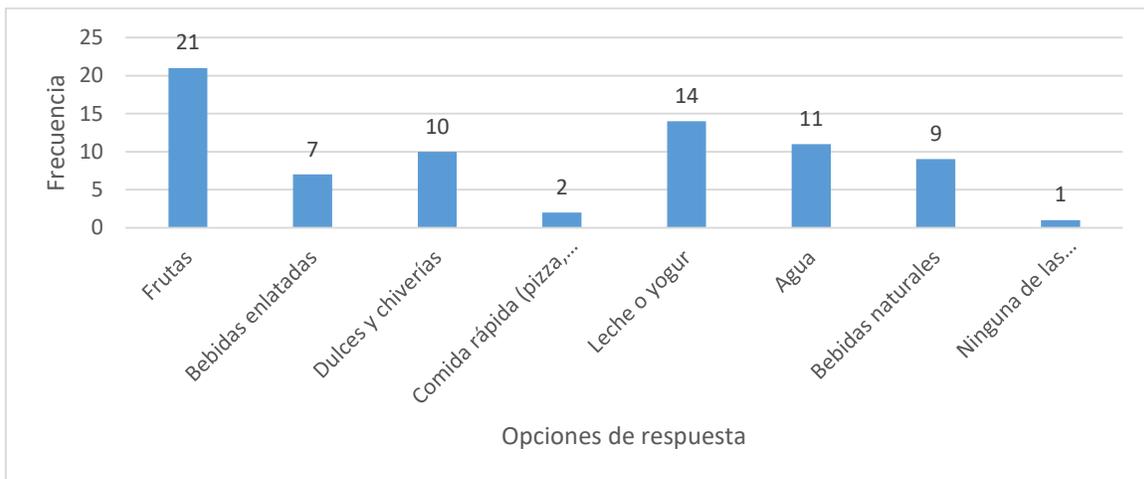
Consumes alimentos durante tu estancia en el colegio



Interpretación: La figura uno muestra que los veintitrés estudiantes encuestados consumen alimentos durante su estancia en el colegio.

Figura 2

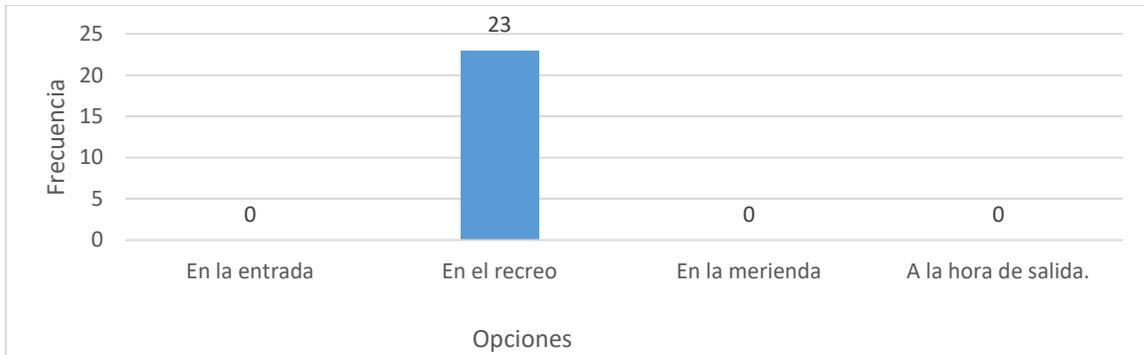
Alimentos que consumes durante tu estancia en la escuela



Interpretación: La figura dos, muestra que 21 de los estudiantes encuestados indicó que consume frutas, siete indicaron que bebidas enlatadas, diez que dulces y chiverías, dos que comida rápida, catorce que leche o yogurt, once de ellos agua, nueve que bebidas naturales y uno indicó que ninguna de las anteriores.

Figura 3

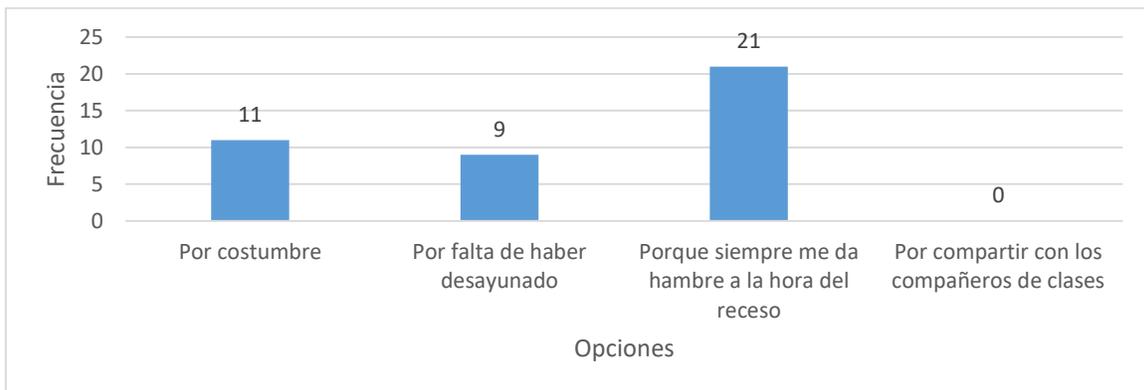
Momentos en los que consumes alimentos en la escuela



Interpretación: La figura tres, muestra que de los veintitrés estudiantes encuestados indicaron que el momento que más consumen alimento durante la estancia en la escuela es a la hora del recreo

Figura 4

Motivos para consumir alimentos durante tu estancia en la escuela



Interpretación: La figura cuatro refleja que, de los veintitrés estudiantes encuestados, veintiuno de ellos refirieron que lo que les motiva consumir alimentos en la escuela es porque siempre le da hambre a la hora del receso, once lo hacen por costumbre, nueve de ellos por falta de desayunar y ninguno seleccionó por compartir con los compañeros de clases.

Figura 5

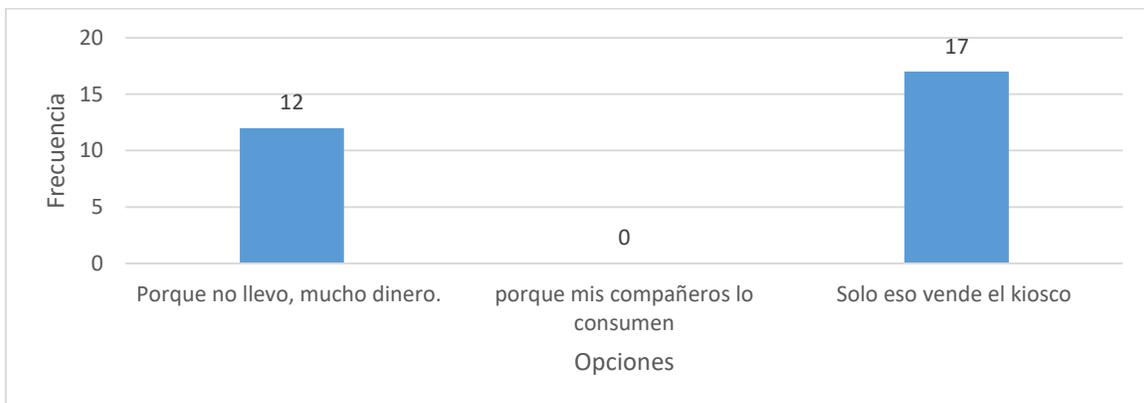
Son saludables los alimentos que ofrecen el kiosco



Interpretación: La figura cinco refleja que veintidós de los estudiantes encuestados consideran que el kiosco no ofrece alimentos saludables, por su parte, solo uno indicó lo contrario.

Figura 6

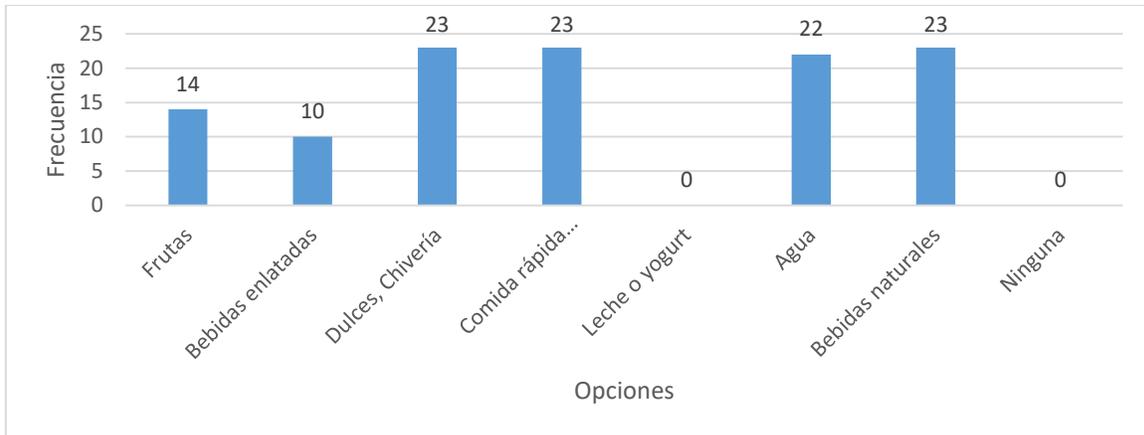
Selecciono los alimentos que consumo en la escuela



Interpretación: La figura seis refleja que, diecisiete de los estudiantes encuestados expresaron que ellos consumen esos alimentos porque solo eso vende el kiosco escolar, en cambio doce indicaron que su selección de alimentos se basa porque no llevan mucho dinero

Figura 7

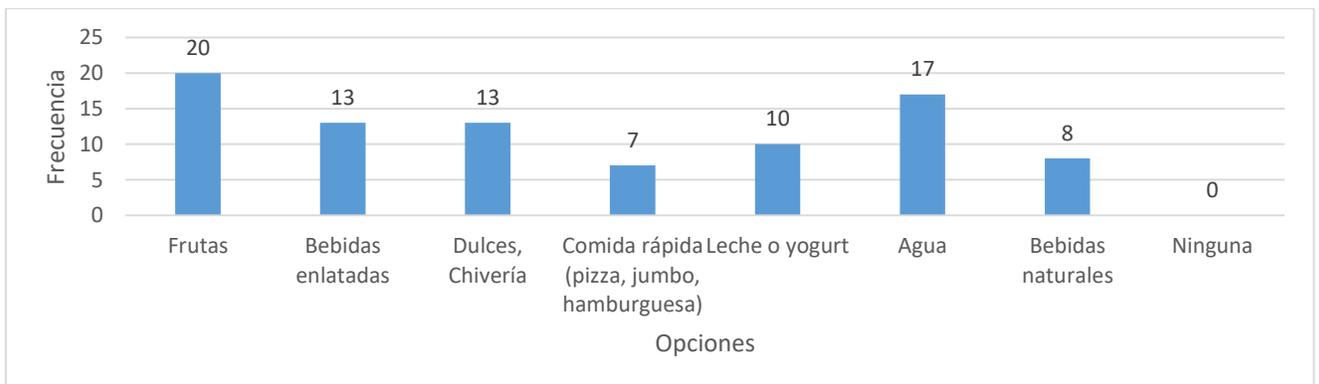
Tipo de alimentos en los kioscos de la escuela



Interpretación: En la figura siete se refleja que catorce de los estudiantes encuestados indicaron que las frutas son uno de los alimentos que ofrece el kiosco, diez que bebidas enlatadas, veintitrés que dulces y chiverías, estos mismos veintitrés que comidas rápidas, veintidós de ellos que agua, veintitrés de ellos que bebidas naturales y ninguno expresó la venta de leche y yogurt.

Figura 8

Alimentos que consumes frecuentemente en el kiosco de la escuela

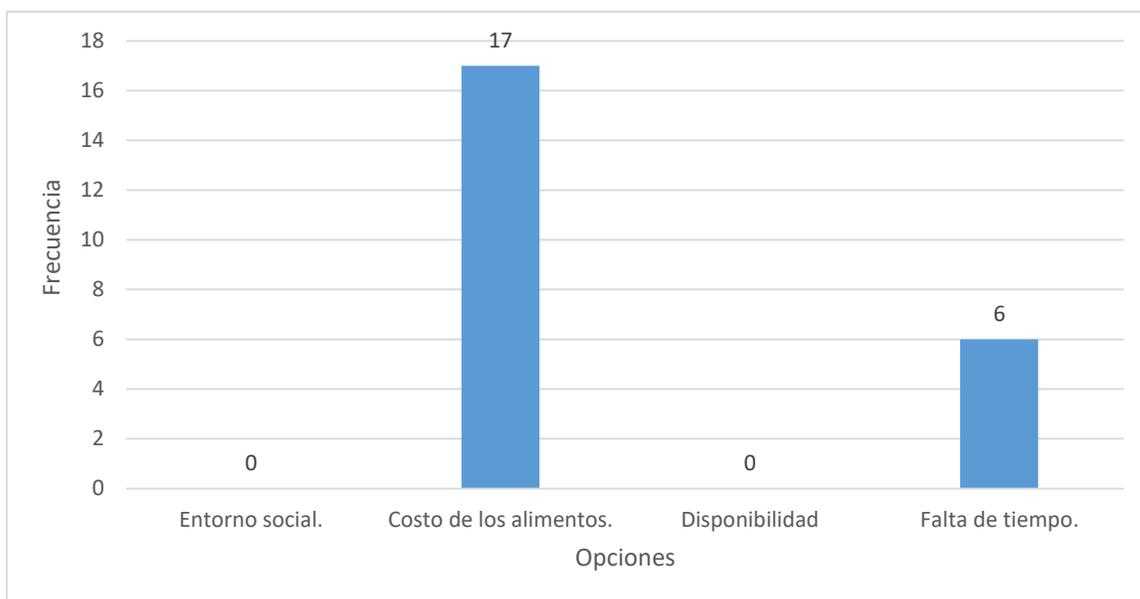


Interpretación: La figura ocho refleja que los alimentos que consumen frecuentemente los estudiantes en el kiosco de la escuela son, veinte de ellos indicó

que frutas, trece de ellos que bebidas enlatadas y dulces y chiverías, siete que comidas rápidas, diez que leche y yogurt, diecisiete que agua y ocho que bebidas naturales.

Figura 9

Factores para seleccionar los alimentos que consumes en la escuela



Interpretación: La figura nueve refleja que diecisiete de los estudiantes encuestados indicaron que el costo de los alimentos es un criterio para seleccionar los alimentos que consumen durante la escuela y seis por su parte, es la falta de tiempo.

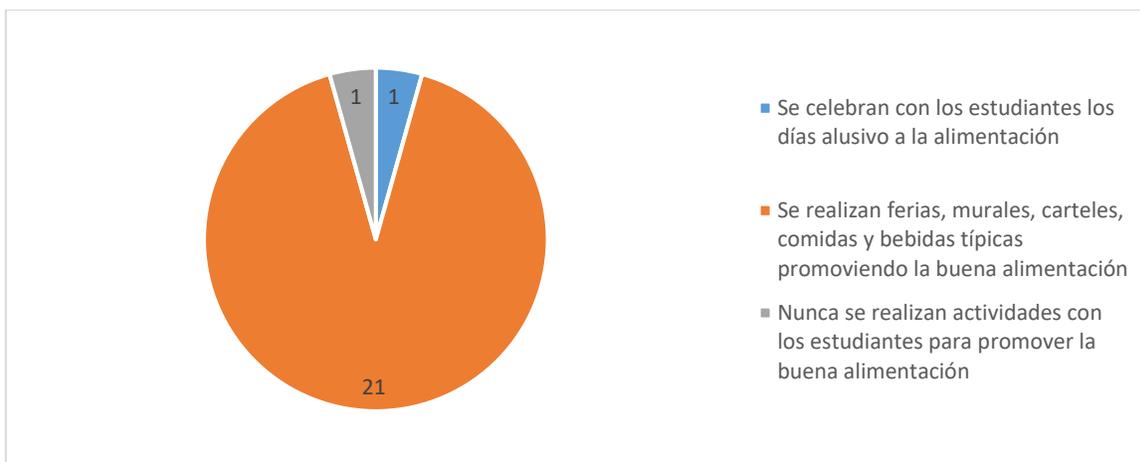
Figura 10 capacidad adquisitiva para comprar los alimentos en el kiosco escolar



Interpretación: La figura diez refleja que doce de los estudiantes encuestados de los veintitrés, poseen de vez en cuando capacidad adquisitiva para comprar frecuentemente en el kiosco escolar, por su parte, diez de ellos indicaron no llevar dinero y uno refirió que si tiene la capacidad adquisitiva.

Figura 11

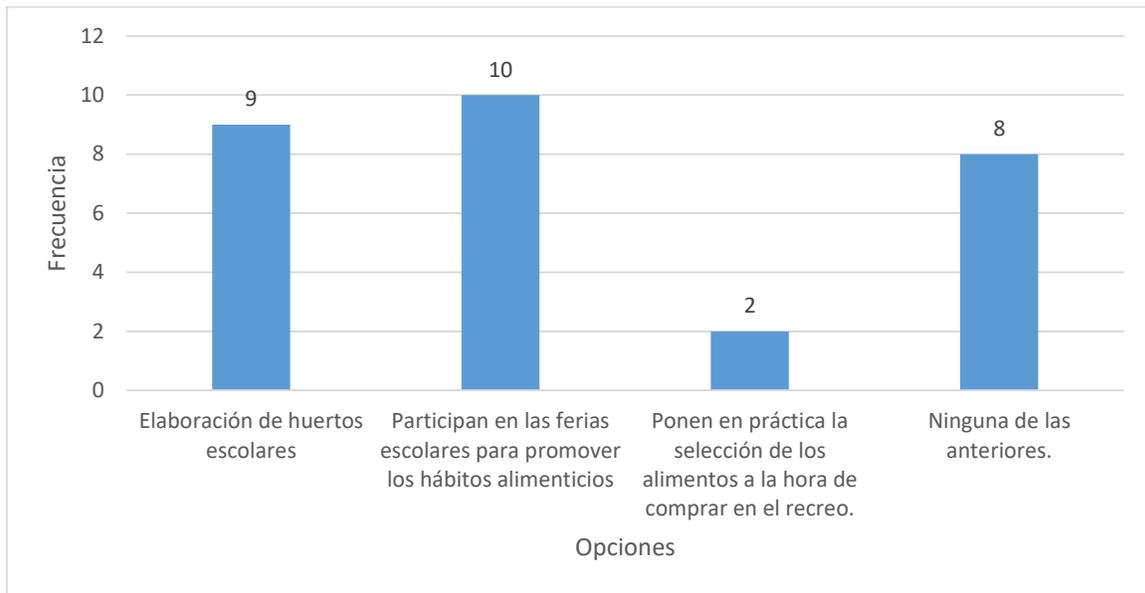
Acciones que realizan en el centro educativo para contribuir a los buenos hábitos alimenticios



Interpretación: La figura once refleja que veintiuno de los veintitrés estudiantes encuestados indicaron que se realizan ferias, murales, carteles, bebidas típicas promoviendo la buena alimentación, como una de las acciones que se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios, uno de ellos indicó que se celebran con los estudiantes los días alusivos a la alimentación y uno indicó que nunca se realizan estas actividades.

Figura 12

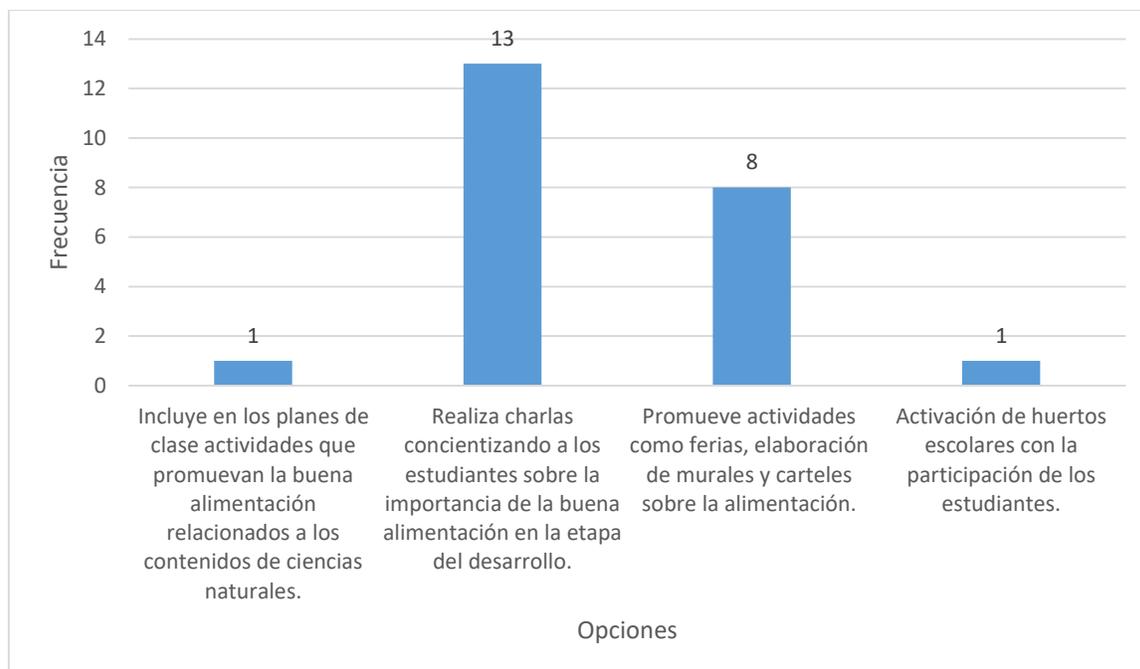
Participación de los estudiantes en las acciones realizadas por el centro educativo



Interpretación: La figura doce refleja que nueve de los estudiantes encuestados indicaran que ellos participan en la elaboración de huertos escolares como una de las acciones realizadas por el centro educativo para promover la buena alimentación, por su parte, diez de ellos participan en las ferias escolares, dos de ellos ponen en práctica la selección de los alimentos a la hora de comprar en el recreo y ocho de ellos refirió que no se realiza ninguna acción de las antes mencionadas.

Figura 13

Acciones que realizan los docentes para promover los hábitos alimenticios



Interpretación: La figura trece refleja que trece de los estudiantes encuestados indicaron que los maestros realizan charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo, ocho de ellos que promueven actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación, uno de ellos indicó que incluye en los planes de clases actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencia Naturales y uno de ellos que la activación de huertos escolares con la participación de los estudiantes.

Triangulación de la información

No	Preguntas	Respuesta del estudiante	Respuesta de los docentes	Contraste de las respuestas
1	¿Consumes alimentos durante tu estancia en la escuela?	La figura uno muestra que los veintitrés estudiantes encuestados consumen alimentos durante su estancia en el colegio.	Sí consumen a la hora de entrada, merienda y recreo	Atendiendo las respuestas de las diferentes fuentes se puede apreciar que los estudiantes consumen alimentos durante la estancia en la escuela, a la hora de entrada, merienda y recreo.
2	¿Qué tipo de alimentos consumes durante estás en la escuela?	La figura dos, muestra que 21 de los estudiantes encuestados indicó que consume frutas, siete indicaron que bebidas enlatadas, diez que dulces y chiverías, dos que comida rápida, catorce que leche o yogurt, once de ellos agua, nueve que bebidas naturales y uno indicó que ninguna de las anteriores.	Gaseosas golosinas, frutas, pizzas, panes churritos, refrescos naturales, etc.	Los tipos de alimentos que consumen los estudiantes según ellos mismos y los docentes son frutas, bebidas enlatadas, golosinas o chiverías, agua, bebidas naturales, leche y yogurt.
3	¿En qué momento durante la estancia en la escuela consumes más alimento?	La figura tres, muestra que de los veintitrés estudiantes encuestados indicaron que el momento que más consumen alimento durante la estancia en la escuela es a la hora del recreo	Durante la hora del recreo	Ambas fuentes indicaron que el momento que consumen más alimentos durante los estudiantes se encuentran en la escuela es en el recreo.
4	¿Qué te motiva a consumir alimentos	La figura cuatro refleja que, de los veintitrés estudiantes encuestados, veintiuno de ellos	Saciar el hambre, alimentarse y nutrirse	Tanto docentes como estudiantes refirieron que la motivación de consumir

No	Preguntas	Respuesta del estudiante	Respuesta de los docentes	Contraste de las respuestas
	durante tu estancia en la escuela?	refirieron que lo que les motiva consumir alimentos en la escuela es porque siempre le da hambre a la hora del receso, once lo hacen por costumbre, nueve de ellos por falta de desayunar y ninguno seleccionó por compartir con los compañeros de clases.		alimentos en la escuela es por hambre y por costumbre.
5	¿Consideras que los alimentos que ofrecen en el kiosco son saludables?	La figura cinco refleja que veintidós de los estudiantes encuestados consideran que el kiosco ofrece alimentos saludables, por su parte, solo uno indicó lo contrario.	No son saludables, venden más comida chatarra que saludable.	Tanto docentes como estudiantes expresaron que los alimentos que ofrece el kiosco escolar no son saludables, por ende, los estudiantes consumen lo que encuentran en el kiosco
6	¿Por qué seleccionas los alimentos que consumes en la escuela?	La figura seis refleja que diecisiete de los estudiantes encuestados expresaron que ellos consumen esos alimentos porque solo eso vende el kiosco escolar, en cambio doce indicaron que su selección de alimentos se basa porque no llevan mucho dinero	No aplica	Los estudiantes para seleccionar los alimentos que consumen en la escuela es porque solo eso vende el kiosco, además porque el factor dinero les limita comprar otros alimentos más nutritivos
7	¿Qué tipo de alimentos ofrece el kiosco de la escuela?	En la figura siete se refleja que catorce de los estudiantes encuestados indicaron que las frutas son uno de los alimentos que ofrece el kiosco, diez que	Pizza, pasteles, frutas, panes, gaseosas, jugos enlatados, refrescos, dulces y chucherías.	Dentro de los alimentos que ofrece el kiosco escolar según ambas fuentes consultadas son las frutas, principalmente mango verde pelado y en rodajas,

No	Preguntas	Respuesta del estudiante	Respuesta de los docentes	Contraste de las respuestas
		bebidas enlatadas, veintitrés que dulces y chiverías, estos mismos veintitrés que comidas rápidas, veintidós de ellos que agua, veintitrés de ellos que bebidas naturales y ninguno expresó la venta de leche y yogurt.		bebidas enlatadas como las gaseosas y jugos, dulces y chiverías, comidas rápidas, agua y refrescos naturales
8	¿Qué tipo de alimentos consumes frecuentemente en el kiosco de la escuela?	La figura ocho refleja que los alimentos que consumen frecuentemente los estudiantes en el Kiosco de la escuela son, veinte de ellos indicó que frutas, trece de ellos que bebidas enlatadas y dulces y chiverías, siete que comidas rápidas, diez que leche y yogurt, diecisiete que agua y ocho que bebidas naturales.	Pizza, pasteles, frutas, panes, gaseosas, jugos enlatados, refrescos, dulces y chucherías.	Los alimentos que los estudiantes consumen en el kiosco escolar son frutas, bebidas enlatadas, dulces y chiverías, comidas rápidas y bebidas naturales
9	¿En qué te basas para seleccionar los alimentos que consumes en la escuela?	La figura nueve refleja que diecisiete de los estudiantes encuestados indicaron que el costo de los alimentos es un criterio para seleccionar los alimentos que consumen durante la escuela y seis por su parte, es la falta de tiempo.	No aplica	Los estudiantes encuestados indicaron que el costo de los alimentos es un criterio para seleccionar los alimentos que consumen durante la escuela y seis por su parte, es la falta de tiempo.

No	Preguntas	Respuesta del estudiante	Respuesta de los docentes	Contraste de las respuestas
10	¿Posee capacidad adquisitiva como para comprar frecuentemente en el kiosco escolar?	La figura diez refleja que doce de los estudiantes encuestados de los veintitrés, poseen de vez en cuando capacidad adquisitiva para comprar frecuentemente en el kiosco escolar, por su parte, diez de ellos indicaron no llevar dinero y uno refirió que si tiene la capacidad adquisitiva.	No aplica	Doce de los estudiantes encuestados de los veintitrés, poseen de vez en cuando capacidad adquisitiva para comprar frecuentemente en el kiosco escolar, por su parte, diez de ellos indicaron no llevar dinero y uno refirió que si tiene la capacidad adquisitiva.
11	¿Qué tipos de acciones se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios?	La figura once refleja que veintiuno de los veintitrés estudiantes encuestados indicaron que se realizan ferias, murales, carteles, bebidas típicas promoviendo la buena alimentación, como una de las acciones que se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios, uno de ellos indicó que se celebran con los estudiantes los días alusivos a la alimentación y uno indicó que nunca se realizan estas actividades.	Charlas motivacionales, prohibir la comida chatarra, vender alimentos nutritivos, exposición de comidas saludables.	Veintiuno de los veintitrés estudiantes encuestados al igual que las tres maestras indicaron que se realizan ferias, murales, carteles, bebidas típicas promoviendo la buena alimentación, como una de las acciones que se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios, uno de ellos indicó que se celebran con los estudiantes los días alusivos a la alimentación y uno indicó que nunca se realizan estas actividades, a su vez, las maestras expresaron que la exposición de comidas saludables y promover la venta de alimentos nutritivos.

No	Preguntas	Respuesta del estudiante	Respuesta de los docentes	Contraste de las respuestas
12	¿De qué manera participan los estudiantes en las acciones realizadas por el centro educativo?	La figura doce refleja que nueve de los estudiantes encuestados indicaron que ellos participan en la elaboración de huertos escolares como una de las acciones realizadas por el centro educativo para promover la buena alimentación, por su parte, diez de ellos participan en las ferias escolares, dos de ellos ponen en práctica la selección de los alimentos a la hora de comprar en el recreo y ocho de ellos refirió que no se realiza ninguna acción de las antes mencionadas.	Se integran en festivales y exposiciones de comidas saludables	Nueve de los estudiantes encuestados indicaron que ellos participan en la elaboración de huertos escolares como una de las acciones realizadas por el centro educativo para promover la buena alimentación, por su parte, diez y los tres maestros indicaron que ellos participan en las ferias escolares, dos de ellos ponen en práctica la selección de los alimentos a la hora de comprar en el recreo y ocho de ellos refirió que no se realiza ninguna acción de las antes mencionadas.
13	¿Cuáles de las siguientes acciones realizan los docentes para promover los hábitos alimenticios?	La figura trece refleja que trece de los estudiantes encuestados indicaron que los maestros realizan charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo, ocho de ellos que promueven actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación, uno de ellos indicó que incluye en los planes de clases	Incluir, en los planes de clases actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencias Naturales. Realizar charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo y	Trece estudiantes encuestados y las tres docentes, indicaron que los maestros realizan charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo, ocho de los estudiantes y las tres maestras expresaron que promueven actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación, uno de ellos al igual que las tres

No	Preguntas	Respuesta del estudiante	Respuesta de los docentes	Contraste de las respuestas
		<p>actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencia Naturales y uno de ellos que la activación de huertos escolares con la participación de los estudiantes.</p>	<p>promover actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación</p>	<p>maestras indicaron que incluyen en los planes de clases actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencia Naturales y uno de ellos que la activación de huertos escolares con la participación de los estudiantes.</p>

Análisis de los resultados

A partir de los resultados de los instrumentos aplicados a las diferentes fuentes, se puede apreciar que los estudiantes consumen alimentos durante la estancia en la escuela, así mismo, los docentes agregaron que lo hacen principalmente a la hora de entrada, merienda y recreo.

Según la opinión de estudiantes y docentes, Los tipos de alimentos que estos consumen son frutas, bebidas enlatadas, golosinas o chiverías, agua, bebidas naturales, leche y yogurt. Ambas fuentes indicaron que el momento que consumen más estos alimentos durante los estudiantes se encuentran en la escuela es en el recreo.

Por otra parte, tanto docentes como estudiantes refirieron que la motivación de estos últimos al consumir alimentos en la escuela es por hambre y por costumbre, sabiendo que los alimentos que ofrece el kiosco escolar no son saludables, sin embargo, estos consumen lo que encuentran en el kiosco, además, el factor dinero les limita los estudiantes a comprar otros alimentos más nutritivos, lo anterior se corresponde con lo planteado por Cervera et al. (2004), los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

Dentro de los alimentos que ofrece el kiosco escolar según ambas fuentes consultadas son las frutas, principalmente mango verde pelado y en rodajas, bebidas enlatadas como las gaseosas y jugos, dulces y chiverías, comidas rápidas, agua y refrescos naturales, por lo que estos alimentos son los que consumen los estudiantes, al ser la única oferta para ellos, según Miranda Condori, V.,(2018), estos alimentos se encuentran al alcance de los estudiantes y su consumo elevado representa un riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

Los estudiantes encuestados indicaron que el costo de los alimentos es un criterio para seleccionar los alimentos que consumen durante la escuela y otros refirieron que es por la falta de tiempo.

Doce de los estudiantes encuestados de los veintitrés, poseen de vez en cuando capacidad adquisitiva para comprar frecuentemente en el kiosco escolar, por su parte, diez de ellos indicaron no llevar dinero y uno refirió que si tiene la capacidad adquisitiva.

Veintiuno de los veintitrés estudiantes encuestados al igual que las tres maestras indicaron que se realizan ferias, murales, carteles, bebidas típicas promoviendo la buena alimentación, como una de las acciones que se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios, uno de ellos indicó que se celebran con los estudiantes los días alusivos a la alimentación y uno indicó que nunca se realizan estas actividades, a su vez, las maestras expresaron que la exposición de comidas saludables y promover la venta de alimentos nutritivos.

Nueve de los estudiantes encuestados indicaron que ellos participan en la elaboración de huertos escolares como una de las acciones realizadas por el centro educativo para promover la buena alimentación, por su parte, diez y los tres maestros indicaron que ellos participan en las ferias escolares, dos de ellos ponen en práctica la selección de los alimentos a la hora de comprar en el recreo y ocho de ellos refirió que no se realiza ninguna acción de las antes mencionadas.

Trece estudiantes encuestados y las tres docentes, indicaron que los maestros realizan charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo, ocho de los estudiantes y las tres maestras expresaron que promueven actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación, uno de ellos al igual que las tres maestras indicaron que incluyen en los planes de clases actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencia Naturales y uno de ellos que la activación de huertos escolares con la participación de los estudiantes.

Conclusiones

Se identificaron los tipos de alimentos que consumen los estudiantes durante el proceso escolar son frutas, bebidas enlatadas, golosinas o chiverías, agua, bebidas naturales, leche y yogurt y el momento en que estos consumen más estos alimentos es durante el recreo.

Estos alimentos se clasifican, según lo registrado en el marco teórico como comidas chatarra, puesto que en su mayoría son alimentos procesado, además estos no favorecer el desarrollo de los estudiantes, puesto que tienen una gran cantidad de aditivos y químicos que ayudan a preservarlos para poderlos consumir en cualquier momento.

Dentro de los principales factores externos e internos que inciden en la selección de los alimentos por parte de los estudiantes, es que el kiosco solamente ofrece ese tipo de alimento, así como la cantidad de dinero que llevan los estudiantes al aula de clase porque no todos tienen la misma capacidad adquisitiva, además la costumbre que tienen algunos estudiantes por consumir estos alimentos.

Las acciones que realizan los docentes y autoridades del centro educativo para fomentar buenos hábitos alimenticios en los estudiantes son realizar charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo y promover actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre alimentación, así como incluir, en los planes de clases actividades que promuevan la buena alimentación relacionándolos con los contenidos de Ciencias Naturales.

De manera general se puede concluir que los hábitos alimenticios de los estudiantes del quinto grado A de la escuela pública Francisca González no aportan a una buena alimentación, puesto que los alimentos que consumen son más procesados que naturales, además llevan una gran cantidad de azúcar lo que puede incidir en su etapa de desarrollo.

Recomendaciones

Docentes

1. Que la maestra de Ciencias Naturales se incorpore más en las actividades para la promoción de alimentos saludables.
2. Realizar acciones más concretas para que los estudiantes puedan seleccionar alimentos más nutritivos al momento del receso.
3. Concientizar a los dueños del kiosco escolar que ofrezcan alimentos más nutritivos que ayuden al desarrollo de los estudiantes.
4. Velar la alimentación de los estudiantes al momento del receso.
5. Revisar el alcance que tienen las acciones que actualmente se están desarrollando para que le den un giro que oriente a los estudiantes a consumir alimentos nutritivos sin necesidad de que alguien los esté supervisando.

Estudiantes

1. Tomar conciencia de la importancia del consumo de alimentos nutritivos durante la etapa del desarrollo.
2. Seleccionar alimentos nutritivos al momento de consumirlos en el receso.
3. Participar de las actividades que los docentes y el centro realiza para la concientización en función de una buena alimentación.
4. Consumir suficiente agua, puesto que, según los resultados, lo hacen pocos estudiantes.

Bibliografía

- Acevedo Lopez, J. J. (2021). *Tesis de maestría. Universidad Nacional Agraria. UNA. Obtenido de Hábitos alimenticios en el consumo de la merienda escolar en niños del tercer ciclo de primaria regular en colegios públicos, Villa El Carmen, Managua, 2019.* : <https://repositorio.una.edu.ni/4302/1/tns01l864.pdf>
- Agüero, S. D. (18 de noviembre de 2019). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010*
- Avila, F. J. (1 de mayo de 2022). *ciencia de la salud. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes , pág. 31.*
- Barrios, C. (23 de marzo de 2017). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes.*
- Contreras, C. S. (2015). *Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar Más Vida. managua.*
- González Valero, G. P. (2017). *Relación entre clima motivacional hacia el deporte y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de educación física. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología. Obtenido de https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1058*
- Huamán Vila, E. (2020). *Tesis de licenciatura. Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de Hábitos alimentarios: conceptualización, factores que influyen en los deficientes hábitos alimentarios, consecuencias en la salud.* : <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5621/MONOG>

RAF%C3%8DA%20-%20HUAM%C3%81N%20VILA%20ELIDA%20-%20FAN.pdf?sequence=1

Martínez Zazo, A. B. Pedrón Giner, C. (2016).). *Conceptos básicos en alimentación*.
Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

MINED. (2022). *PIN ESCOLAR*. Managua .

Miranda Condori, V. (2018). . *Consumo de alimentos en kioscos escolares y estado de nutricional de los estudiantes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno – Perú*. Obtenido de Tesis inédita de Licenciatura) Repositorio institucional UNA-PUNO. .

Monge, J. (2017). *Hábitos Alimenticios*. (Tesis de pregrado). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Olivar, S. (2022). *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. Quito: Ecuador.

Parra-Castillo, A. Morales-Canedo, L. & Medina-Valencia, M. (2021). Obtenido de *Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Perspectivas en Nutrición Humana*, : <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>

Parra-Castillo, A. Morales-Canedo, L. & Medina-Valencia, M. (diciembre de 2021). *Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Perspectivas en Nutrición Humana*. Obtenido de <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>

Serafin. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos Saludables para crecer sano y aprender con salud*.

Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2010). *Para la Alimentación y la agricultura; Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*; [Internet] 2010. 81-98 p. Disponible: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s01.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2009). *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo*. SOFI. Roma. Recuperado de https://www.academia.edu/14962026/Conceptos_b%C3%A1sicos_de_seguridad_alimentaria_y_nutricional

Anexos

Anexo 1. Formato de encuesta a estudiante

Estimado/a estudiante, nosotras somos egresadas de la carrera de Ciencias Naturales de la UNAN-LEON, estamos realizando una investigación como forma de culminación de estudios de nuestra carrera, titulada **Hábitos alimenticios en la etapa del desarrollo de los estudiantes de 5to grado A de la escuela pública Francisca González**. Esta encuesta tiene como objetivo obtener información muy importante que servirá para nuestro trabajo de investigación.

De antemano, gracias por el apoyo.

Datos generales

Edad: _____ Sexo _____

Información específica

1. ¿Consumes alimentos durante tu estancia en la escuela?
 - A. Sí _____
 - B. No _____

2. ¿Qué tipo de alimentos consumes durante estás en la escuela?
 - A. Frutas _____
 - B. Bebidas enlatadas _____
 - C. Dulces, Chivería _____
 - D. Comida rápida (pizza, jumbo, hamburguesa) _____
 - E. Leche o yogur _____
 - F. Agua _____
 - G. Bebidas naturales _____
 - H. Ninguna de las anteriores _____

3. ¿En qué momento durante la estancia en la escuela consumes más alimento?
 - A. En la entrada _____
 - B. En el recreo _____
 - C. En la merienda _____
 - D. A la hora de salida. _____

4. ¿Qué te motiva a consumir alimentos durante tu estancia en la escuela?

- A. Por costumbre _____
- B. Por falta de haber desayunado _____
- C. Porque siempre me da hambre a la hora del receso _____
- D. Por compartir con los compañeros de clases _____

5. ¿Consideras que los alimentos que ofrecen en el kiosco son saludables?

- a. Si _____
- b. No _____

6. ¿Por qué seleccionas los alimentos que consumes en la escuela?

- A. Porque no llevo, mucho dinero. _____
- B. Porque mis compañeros lo consumen _____
- C. Solo eso vende el kiosco _____

7. ¿Qué tipo de alimentos ofrece el kiosco de la escuela?

- A. Frutas _____
- B. Bebidas enlatadas _____
- C. Dulces, Chivería _____
- D. Comida rápida (pizza, jumbo, hamburguesa) _____
- E. Leche o yogurt _____
- F. Agua _____
- G. Bebidas naturales _____
- H. Ninguna _____

8. ¿Qué tipo de alimentos consumes frecuentemente en el Kiosco de la escuela?

- A. Frutas _____
- B. Bebidas enlatadas _____
- C. Dulces, Chivería _____
- D. Comida rápida (pizza, jumbo, hamburguesa) _____
- E. Leche o yogurt _____
- F. Agua _____
- G. Bebidas naturales _____
- H. Ninguna _____

9. ¿En qué te basas para seleccionar los alimentos que consumes en la escuela?

- 1.- Entorno social. _____
- 2.- Costo de los alimentos. _____
- 3.- Disponibilidad _____
- 4.- Falta de tiempo. _____

10. ¿Posee capacidad adquisitiva como para comprar frecuentemente en el Kiosco escolar?

- 1.- Si la tengo ____
- 2.- De vez en cuando ____
- 3.- No llevo dinero ____

11. ¿Qué tipos de acciones se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios?

- a) Se celebran con los estudiantes los días alusivo a la alimentación _____
- b) Se realizan ferias, murales, carteles, comidas y bebidas típicas promoviendo la buena alimentación _____
- c) Nunca se realizan actividades con los estudiantes para promover la buena alimentación _____

12 ¿De qué manera participan los estudiantes en las acciones realizadas por el centro educativo?

- A) Elaboración de huertos escolares _____
- B) Participan en las ferias escolares para promover los hábitos alimenticios _____
- C) Ponen en práctica la selección de los alimentos a la hora de comprar en el recreo.
- D) Ninguna de las anteriores. _____

13 ¿Cuáles de las siguientes acciones realizan los docentes para promover los hábitos alimenticios?

- A) Incluye en los planes de clase actividades que promuevan la buena alimentación relacionados a los contenidos de ciencias naturales. _____
- B) Realiza charlas concientizando a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa del desarrollo. _____
- C) Promueve actividades como ferias, elaboración de murales y carteles sobre la alimentación. _____
- D) Activación de huertos escolares con la participación de los estudiantes. _____

Anexo 2. Formato de entrevista a docente

Estimado/a docente, nosotras somos egresadas de la carrera de Ciencias Naturales de la UNAN-LEON, estamos realizando una investigación como forma de culminación de estudios de nuestra carrera, titulada **Hábitos alimenticios en la etapa del desarrollo de los estudiantes de 5to grado A de la escuela pública Francisca González**. Esta encuesta tiene como objetivo obtener información muy importante que servirá para nuestro trabajo de investigación.

De antemano, gracias por el apoyo.

Datos generales

Sexo: _____ **Experiencia docente** _____ **Especialidad** _____

Información específica

1. ¿Los estudiantes de quinto grado consumen alimentos durante tu estancia en la escuela?
2. ¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes durante están en la escuela?
3. ¿En qué momento durante la estancia en la escuela los estudiantes consumen más alimentos?
4. ¿Qué te motiva a los estudiantes a consumir alimentos durante la estancia en la escuela?
5. ¿Consideras que los alimentos que ofrecen en el kiosco son saludables?
Argumente
6. ¿Qué tipo de alimentos ofrece el kiosco de la escuela? Mencione
7. ¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes frecuentemente en el kiosco de la escuela?
8. ¿Qué tipos de acciones se realizan en el centro para contribuir a los buenos hábitos alimenticios?
9. ¿De qué manera participan los estudiantes en las acciones realizadas por el centro educativo?

10. ¿Cuáles de las siguientes acciones realizan los docentes para promover los hábitos alimenticios?

Anexo 3 Evidencia de la aplicación de los instrumentos



Estudiantes respondiendo la encuesta



Docente contestando la entrevista