

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA-LEÓN
AREA DE CONOCIMIENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DIRECCION ESPECÍFICA DE EDUCACION CIENCIAS NATURALES



Hábitos alimenticios de los estudiantes de sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena.

Monografía para optar al título de licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Ciencias Naturales.

Autores:

-  Bra. Katia Valeska Muñoz Silva
-  Bra. Yagenia Janet Reyes López
-  Br. Osmar Antonio Reyes Mendoza

Tutor: M.Sc. Rider Osmar Espinal Andrade

León, Marzo 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA-LEÓN
AREA DE CONOCIMIENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DIRECCION ESPECÍFICA DE EDUCACION CIENCIAS NATURALES



Hábitos alimenticios de los estudiantes de sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena.

Monografía para optar al título de licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Ciencias Naturales.

Autores:

-  Bra. Katia Valeska Muñoz Silva
-  Bra. Yagenia Janet Reyes López
-  Br. Osmar Antonio Reyes Mendoza

Tutor: M.Sc. Rider Osmar Espinal Andrade

León, Marzo 2024

Carta Aval

Yo, Rider Osmar Espinal Andrade, docente del área específica de Ciencias Naturales, en mi calidad de tutor del Trabajo Monográfico: "Hábitos alimenticios de los estudiantes de sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena", presentado por: la Bra. Katia Valeska Muñoz Silva Carnet: 17-04981-6, Bra. Yagenia Yanet Reyes López Carnet: 17-04516-6 y el Br. Osmar Antonio Reyes Mendoza Carnet: 17-02145-6, 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 del mismo y ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de León, a los 30 días del mes de Enero del 2024.

Atte.

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

RESUMEN

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. El principal objetivo que se pretende con el estudio investigativo es determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del Sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena en la comarca Mina El Limón, Municipio Larreynaga-Malpaisillo, en el periodo segundo semestre, del año 2022. Con el fin de comprobar si existen buenos o malos hábitos alimenticios en este centro educativo. Con la realización de este estudio uno de los beneficios que se obtendrán será la creación de nuevos conocimientos en la temática de los hábitos alimenticios, siendo los beneficiarios directos con esta investigación, estudiantes y docentes del colegio José de La Cruz Mena, y de forma indirecta en todos los ámbitos de la sociedad. El tipo de estudio es descriptiva de corte transversal, con el objetivo de describir los hábitos alimenticios, la población en estudio fueron los estudiantes del Colegio José de La Cruz Mena que posee un total de 514 estudiantes y 19 docentes. La muestra a utilizada fue 41 estudiantes del sexto grado A, que corresponde al 7.98% de la población y al docente de ciencias naturales. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta y entrevista. El análisis estadístico que se utilizó es el exploratorio, este permite definir hipótesis que será demostrada con un análisis inferencial, permite estudiar la tendencia, distribución y forma de cada uno de los indicadores y ver si este criterio no se cumplirá. Se identificó que el tipo de hábito alimenticio que ponen en práctica los estudiantes Sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena, son inadecuados, Entre los efectos que provoca, la mala práctica de los hábitos alimenticios en los estudiantes, tenemos el sobrepeso, variación en los tiempos de comida, falta de nutrición, la falta de concentración en las aulas de clase. Es muy importante destacar que el centro educativo pone en práctica charlas educativas a los padres y campañas, ferias gastronómicas, control en los kioscos escolares, promoción de la merienda escolar.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, charlas educativas, merienda escolar

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios sobre todas las cosas por darnos salud, para concluir nuestros estudios.

A los maestros y nuestro tutor por el apoyo que nos brindó para concluir nuestro trabajo investigativo.

Al centro educativo José de la Cruz Mena por dejarnos desarrollar este tema en su núcleo educativo y a todas las personas que nos brindaron de alguna manera su apoyo.

Grupo investigador

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a Dios, quien nos dio la fuerza y la sabiduría para terminar con éxito nuestra carrera.

A nuestros docentes por guiarnos día a día para fomentar el aprendizaje y así ser profesionales de éxito.

A nuestro tutor principalmente por todo el esfuerzo que brindo hasta el último momento del trabajo.

A nuestros familiares por estar siempre animándonos en todo momento a seguir adelante.

Grupo investigador

INDICE

I INTRODUCCIÓN.....	01
II ANTECEDENTES.....	03
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	05
SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA	06
III JUSTIFICACION	07
IV OBJETIVOS.....	08
V MARCO CONTEXTUAL.....	09
VI MARCO TEÓRICO	
6.1 Hábitos alimenticios concepto.....	10
6.2 Hábitos alimenticios saludables.....	10
6.3 Hábitos alimentarios saludables desde la niñez.....	12
6.4 Etapa que los niños consumen alimentos sólidos.....	12
6.4.1 Algunos hábitos saludables.....	12
6.4.2 La práctica hábitos saludables evita.....	13
6.4.3 Algunos hábitos saludables.....	13
6.4.4 La práctica de hábitos alimenticios sanos promueve.....	13
6.5 Importancia de los hábitos alimentarios saludables.....	13
6.6 Dieta sana.....	14
6.6.1 Desayuno.....	14
6.6.2 Media mañana.....	14
6.6.3 Comida.....	14
6.6.4 Merienda.....	15
6.6.5 Cena.....	15
6.7 Pirámide de los alimentos.....	15
6.7.1 la pirámide alimenticia para los niños.....	16
6.8 Cómo forman los niños malos hábitos alimentarios.....	17
6.8.1 Cómo se forman las preferencias alimentarias.....	18
6.9 La influencia de la industria de alimentos y bebidas en la formación de preferencias alimentarias.....	19

6.9.1 Falta de regulación	19
6.10 El problema con los refrigerios para bebés y niños pequeños.....	20
6.11 El problema continúa cuando los niños crecen.....	20
6.12 Comercialización de alimentos y uso de los medios.....	21
6.13 Venta de alimentos en las escuelas.....	21
6.14 Lo que pueden hacer los padres	23
VII HIPOTESIS.....	24
VIII DISEÑO METODOLOGIO	
8.1 Tipo de estudio.....	25
8.2 Área de estudio.....	25
8.3 Población.....	25
8.4 Muestra.....	25
8.5 Muestreo.....	25
8.6 Instrumento.....	25
8.7 Fuente de Información.....	25
8.7.1 Primarias.....	25
8.7.2 secundarias.....	25
8.8 Presentación de resultados	26
8.9 Análisis Estadístico.....	26
8.10 Operacionalización de las variables.....	27
IX Análisis e interpretación de los Resultados	
9.1 Figura # 1 Porcentaje de genero de estudiantes.....	31
9.2 Hábitos alimenticios en el hogar.....	32
9.2.1 Figura #2 Tiempos de comida.....	32
9.2.2 Grafica # 2 Estudiantes que desayunan.....	33
9.2.3 Grafica # 4 Estudiantes que almuerzan.....	34
9.1.4 Grafica # 5 Estudiantes que cenan.....	35
9.2.5 Grafica # 6 Alimentos nutritivos que consumen en la semana.....	36
9.2.6 Grafica # 7 Porcentaje de bebida que acompañan los alimentos.....	37
9.3 hábitos alimenticios en el colegio	38
9.3.1 Grafica # 8 Estudiantes que consumen alimentos en el recreo.....	38

9.3.2 Grafica # 9 En que te basas para seleccionar tus alimentos a la hora del recreo.....	39
9.3.3 Grafica # 10 Cuanto dinero gastan diario los alumnos en alimentos.....	40
9.3.4 Grafica # 11 Alimentos que consumen en el recreo	41
9.3.5 Grafica # 12 Con que bebida acompañas los alimenticios.....	42
9.3.6 Grafica # 13 Como consideración de los alumnos sobre sus hábitos alimenticios.....	43
9.3.7 Figura # 14 Consideración de los alumnos sobre la información que brinda del colegio sobre los hábitos alimenticios.....	44
9.4 Entrevista realizada al docente.....	45
X CONCLUSIONES.....	46
X RECOMENDACIONES.....	47
XI BIBLIOGRAFIA.....	48
ANEXOS.....	51

I. INTRODUCCIÓN

En Nicaragua la población de adolescentes comprende el grupo etario que representa el 25.6 % del total de la población. Esta población enfrenta condiciones sociales y económicas adversas que impiden su desarrollo pleno, por la crisis socioeconómica que vive el país y la situación de pobreza en grandes sectores de la sociedad Nicaragüense, donde hay familias que solo realizan dos hasta un tiempo de comida, y solo consumen lo que llega a sus manos no importa qué tipo de comida sea, es desde el hogar donde inicia la problemática de alimentación de los niños no solo por la parte económica sino por la falta de interés o preocupación de los padres de familia que no toman en consideración el daño que le están ocasionando al niño. (Sandino Nohemy 2017) señala que en Nicaragua el gobierno en cada colegio promueve la merienda escolar en los niños con el objetivo que poco a poco vayan conociendo la importancia que tiene alimentarse sanamente. Los niños y jóvenes están en edad de crecimiento y por lo general todos los alimentos son buenos, pero estos deben consumirse de forma balanceada y tomar en cuenta cuidar el momento de su preparación.

Macías M, A. I, et al (2012) El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan

a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

El principal objetivo que se pretende con el estudio investigativo es determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del Sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena en la comarca Mina El Limón, Municipio Larreynaga-Malpaisillo, en el periodo segundo semestre, del año 2022. Con el fin de comprobar si existen buenos o malos hábitos alimenticios en este centro educativo.

II ANTECEDENTES

En el mundo “más de 900 millones de personas manifiestan desnutrición y aproximadamente 170 millones de niños sufren insuficiencia ponderal” producto de que no reciben los niveles adecuados de nutrientes esenciales para llevar a cabo sus actividades diarias, lo que trae, como consecuencia, deficiencias muy serias en el desarrollo físico y mental del niño o la niña, aspectos que conllevan grandes problemas socioeconómicos a nivel mundial (FAO, 2011).

Daza y Arrieta (2010) señalan que los estudiantes, indistintamente emplean los términos alimentación, digestión, nutrición, y parece ser originado en la visión compartimentada de los procesos fisiológicos, el desconocimiento de los procesos implicados o la visión deformada y simple de los mismos; de igual forma la palabra alimentos es polisémica y presenta múltiples significados en la cotidianidad de la vida e inclusive en los espacios científicos y esta multiplicidad se ve relajada en el conocimiento escolar, que muchas veces no se aborda de manera integral.

En Costa Rica, el programa de estudio del 2012 de III ciclo de Educación General Básica, propuesto por el Ministerio de Educación Pública (MEP, 2012), dentro de sus fundamentos teóricos propone, entre otros temas, como eje transversal en los contenidos de Ciencias el de “Educación para la salud”. Si bien los ejes transversales no parecen ser los temas más populares para ser trabajados dentro de las lecciones de Ciencias, es necesario hacer esa integración de los términos de salud y placer de forma adecuada. El estudiantado probablemente no perciba un gran nivel de afectación en su salud, debido a su edad, sin embargo, en los años posteriores es posible se vea las consecuencias de no tener una formación sólida en cuanto a buenos hábitos alimenticios. Esto se evidencia aún más con la tendencia a la obesidad que se ha venido dando en la niñez y juventud desde hace algunos años y que comúnmente se aborda en los diferentes medios de comunicación masiva.

Nicaragua no es un país excepto de la realidad que se vive en los demás países, y en nuestro entorno educativo hay muchos niños que practican malos hábitos

alimentarios debido a la mala atención de los padres y los demás factores como medios de comunicación, pobreza y desinformación.

Según, Villanueva Paizano .Ana Ofelia et al, (2015) en un estudio realizado en el colegio Ramírez Goyena de Managua, los alimentos que más consumen los estudiantes en el colegio son: las tajadas con queso, repostería, gaseosa. Por lo tanto estos alimentos no definen su estado nutricional. Si bien son cierto estos alimentos tiene un sabor y apariencia agradable pero a su vez consumirlos en altas cantidades y con mucha frecuencia aportan grandes cantidades de azúcar, grasa saturada y calorías mayores de lo que se recomienda en una alimentación saludable. Para mantener un buen estado nutricional en la adolescencia se debe llevar una alimentación ordenada y equilibrada de acuerdo a sus necesidades nutricionales para poder lograr un crecimiento y desarrollo óptimo, disminuyendo así los trastornos nutricionales en esta etapa.

Otros de los resultados arrojados por este estudio son, las preferencias sobre el tipo de preparación de los alimentos son principalmente el de tipo frito en un 51.3%, entre los tiempos de comida que más realizan durante el día es el desayuno 86.1%, seguido de la cena con 84.7% y como último el almuerzo con 83.3%, la alimentación de los estudiantes se ve influenciada mayormente por la tradición familiar en un 51.3%, seguido de la influencia por la publicidad en un 29.1%. El 7.2% de la población estudiantil realizan los cinco tiempos de comida recomendados.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Descripción

Hoy en día debido a los factores culturales, el ambiente en que vivimos, la influencia de los grupos de amigos, los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social en general, es habitual que los adolescentes tengan malos hábitos alimentarios. Esto se debe a la autonomía que tienen los adolescentes con respecto a su alimentación ya que deciden donde, cómo y cuándo quieren comer, consumiendo alimentos pocos saludables en lugar de nutrirse adecuadamente.

A través de la realización de este estudio se determinará la problemática que enfrentan los estudiantes del sexto grado A en la comarca Mina El Limón, Municipio Larreynaga-Malpaisillo, sobre los hábitos alimenticios, ya que la mayoría del profesorado y padres de familia no les ha interiorizado como una temática principal, por lo cual no se llevan acciones concretas que promuevan soluciones a este problema.

Se plantea el siguiente problema:

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de Sexto grado A del Colegio José de la cruz Mena en la comarca Mina El Limón, Municipio Larreynaga-Malpaisillo, en el periodo segundo semestre 2022?

SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué hábitos alimenticios practican los estudiantes del colegio José de la Cruz Mena?

¿Qué causas llevan a la mala práctica de los hábitos alimenticios de los estudiantes?

¿Qué alternativas o medidas proponen en el centro educativo para ayudar a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes?

III JUSTIFICACION

Hoy en día se evidencia la falta de información de docentes en relación con los buenos hábitos alimenticios y su efecto sobre la salud. En un estudio realizado, se refleja la necesidad de implementar estrategias efectivas que contribuyan a enraizar en la juventud hábitos alimenticios y de nutrición más sana, acordes con los postulados de las ciencias de la nutrición.

Una cantidad significativa de estudiantes compra comida chatarra fuera y dentro de las instituciones educativas, no consume merienda saludable elaborada en el hogar ni fruta fresca, lo cual podría ser indicador de que, desde el hogar, no se fomentan estilos de vida saludables. Sin embargo, los docentes conocen que se debe consumir una dieta balanceada, que se deben comer frutas; pero no se lleva a la práctica en sus hábitos diarios de alimentación, a pesar de estar incluido este tema en los contenidos transversales de los Programas de Estudio. Pereira C José Miguel & Salas Meléndez M. (2017)

Es importante dar a conocer problemática sobre los hábitos alimenticios que se ve a diario en los centros educativos, además, este estudio será una herramienta que servirá de referencia a estudiantes docentes y personas interesadas sobre este tema y así se puedan motivar a realizar cambios en las prácticas didácticas y que los docentes promuevan los temas transversales, como elementos importantes en las competencias del pensamiento científico en el estudiantado.

Con la realización de este estudio uno de los beneficios que se obtendrán será la creación de nuevos conocimientos en la temática de los hábitos alimenticios, siendo los beneficiarios directos con esta investigación, estudiantes y docentes del colegio José de La Cruz Mena, y de forma indirecta en todos los ámbitos de la sociedad. También otros de los beneficiados es la institución universitaria y de forma personal como investigadores.

IV OBJETIVOS

5.1 Objetivo General:

Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del Sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena en la comarca Mina El Limón, Municipio Larreynaga-Malpaisillo, en el periodo segundo semestre, 2022.

5.2 Objetivos Específicos

-  Identificar el tipo de hábito alimenticio en los estudiantes de Sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena.
-  Mencionar los efectos que provoca, la mala práctica de los hábitos alimenticios en los estudiantes.
-  Analizar las alternativas que el centro educativo pone en práctica para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes.

V MARCO CONTEXTUAL

5.1 Información general de la zona de estudio:

El estudio se realizó en el colegio José de La cruz Mena ubicado en la comarca Mina El Limón, a 25 km del municipio de Larreynaga, Malpaisillo, y a 40 de la ciudad de León, con condiciones climáticas que van de los 31°C a 38°C, posee un clima tropical de Sabana. Maldonado José Antonio (2023).

Dicho colegio se encuentra ubicado en la zona sur oeste de la comunidad en el Barrio Pedro Roque, debido a esta posición los alumnos recorren de 1 a 1.5 km para llegar al centro, el 95% de los estudiantes asiste puntual a clases en los turnos matutino y vespertino.

El núcleo educativo está conformado por:

- 514 estudiantes
- En el turno matutino 10 docentes
- En el turno vespertino 9 docentes
- 2 maestros de itinerarios de inglés.
- 1 secretaria
- 1 directora
- 2 subdirectores
- 2 conserjes
- 1 Agente de seguridad

En cuanto a infraestructura fue remodelada en 1999, cuenta con 10 aulas, 2 cancha de jugar basquetball, no cuenta área verde, 2 oficinas de administración, cuenta con una mini biblioteca y una bodega donde se guarda la merienda escolar.

VI MARCO TEÓRICO

6.1 Hábitos alimenticios concepto

Según (Hidalgo Kattia 2012) se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

López-Espinoza Antonio, (2011) Los hallazgos científicos han demostrado que en el comportamiento alimentario entre géneros, que mujeres y hombres presentan diferencias en sus preferencias alimentarias puede tener su base en una diversidad de elementos entre los que se puede señalar que las mujeres reportan generalmente un mejor conocimiento nutricional que los hombres e incluso consumen mayores porciones de frutas, cereales y verduras y que los hombres muestran una actitud más abierta y relajada ante el consumo de alimentos novedosos o culturalmente distintos, mientras que las mujeres son más apegadas a las tradiciones alimentarias familiares y tienen una mayor tendencia a desarrollar obesidad.

6.2 Hábitos alimenticios saludables

Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo enseñan las guías alimentarias y además respetar horarios y tiempos de comida.

La formación de hábitos alimentarios inicia desde edades muy tempranas, por ello es de gran importancia que, desde el período de ablactación (introducción de alimentos sólidos en los bebés), se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que propician la salud, además de fomentar el establecimiento de horarios o tiempos de alimentación, está demostrado que es más fácil promover adecuados hábitos alimentarios desde la niñez que tratar de modificarlos en la edad adulta.

Por lo tanto, el escenario escolar se convierte en un espacio que permite la promoción de hábitos alimentarios saludables, no solo dentro de los salones de clases, sino también apoyando la teoría con las diversas actividades que se viven en los centros educativos.

Una adecuada alimentación, en calidad y cantidad, es indispensable para el crecimiento ya que aportará los nutrientes que se relacionan con la formación de los tejidos y la energía necesaria para el buen funcionamiento de los órganos, además funcionará como factor de prevención de las enfermedades que pueden ser causadas por la deficiencia o exceso de alimentos.

El Ministerio de Educación fomenta la alimentación saludable mediante diversas estrategias y espacios en los centros educativos, complementa con el tema transversal de educación para la salud y fortalece los estilos de vida activos mediante la universalización de la educación física para la promoción de la salud. (Kattia Hidalgo 2012)

Según Martínez Áreas Ana Raquel et al. (2014) Los encargados y/o dueños de los kioscos escolares en escuelas públicas de Managua,” Referente a los alimentos de categoría no nutritivos encabeza la lista el café con 97.6%, seguido de los dulces con 92.8%, gatorade o powerade 78.5%, sopa marushan 61.9% y las tortillitas chips con 54.7%. Sobre la base de los resultados deducimos que al introducir en los kioscos estos alimentos, se incumplen las normas establecidas por la Guía de Nutrición e Higiene del PINE-MINED, ya que dentro de ella se prohíbe en su totalidad la venta de estos productos, como manera de erradicación de la desnutrición cuyo objetivo principal es introducir alimentos nutritivos y saludables

que ayuden al rendimiento de los escolares y mejoren los buenos hábitos alimentarios.

6.3 Hábitos alimentarios saludables desde la niñez

Según (Rojas Josnil 2017) Cualquier momento es bueno para cuidarnos y practicar alimentación sana, lo ideal es comenzar desde la niñez porque mientras más temprano aprendamos a tratarnos adecuadamente más años con salud añadiremos a nuestra existencia. Creando hábitos alimentarios saludables desde en los primeros años de vida la forma de alimentación varía dependiendo de nuestra natural evolución. Es por ello que se puede hablar de una etapa en la que lo adecuado es ingerir alimentos líquidos, en una segunda alimentos semisólidos y, en la última, alimentos sólidos.

6.4 Etapa que los niños consumen alimentos sólidos

Esta última etapa se inicia al acercarnos al primer año de vida y se mantiene por el resto de nuestros días. Las tareas a asumir en esta etapa aumentan en cantidad, complejidad y, algunas de ellas, en exigencia física también. Como el requerimiento energético se incrementa y hay más exposición al medio, la variedad de alimentos a ingerir tiene que aumentar, así como el tamaño de las raciones.

Si se ha tenido un buen comienzo, las conductas de autocuidado, independencia, normas y costumbres que rodean al acto de comer, ya deben haberse instalado como hábitos.

Si lo anterior se cumple, en esta nueva etapa entra un componente más de tipo informativo-formativo en la creación de hábitos, especialmente cuando de escolares y de adultos mayores se trata. (Rojas Josnil 2017)

Según Ramírez Meybol Lorena (2021) El consumo de alimentos procesados como galletas, bollería, dulces, bebidas achocolatadas, golosinas, frituras. Todo esto hace que el niño se llene fácilmente (son alimentos altos en calorías), no quiera comer más, pero en ningún caso se está ofreciendo ningún tipo de nutriente (se están desplazando alimentos que sí son realmente nutritivos).

6.4.1 Algunos hábitos saludables (Rojas Josnil 2017)

- Nunca saltarse el desayuno.
- Tomar un desayuno completo.
- Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas.
- Ingerir diaria y frecuentemente agua.
- Consumir tres raciones de frutas y dos raciones de vegetales diariamente.
- Comer de forma variada y balanceada, todos los días.
- Consumir poca sal, grasa y azúcar refinada.

6.4.2 La práctica hábitos saludables evita

- Ciertas dificultades de aprendizaje, repitencia y deserción escolar por falta de nutrientes en el cerebro.
- Momentos de estrés y angustias crónicas por problemas de salud que pueden alterar la rutina diaria y el presupuesto familiar, por: visitas al médico, compra de medicamentos y alteraciones de la capacidad funcional, física y/o mental, de quien presenta el problema de salud.
- Consecuencias psicológicas como baja autoestima, depresión y soledad producto de ciertas enfermedades ocasionadas por una mala alimentación. Ej. Obesidad y Diabetes

6.4.3 Algunos hábitos saludables

- En lo posible, mantener la costumbre de comer en familia. Todos juntos en la mesa.
- Animar a los niños y niñas a realizar juegos de movimiento, 1 hora todos los días.
- Animar a jóvenes y adultos a involucrarse con actividades deportivas o rutinas de ejercicios semanalmente.
- Diariamente realizar ejercicios de flexibilidad, pues ésta guarda relación con la juventud biológica.

6.4.4 La práctica de hábitos alimenticios sanos promueve

- El autocontrol, lo que trae como consecuencia la reducción del estrés, la elevación de la autoconfianza, de la autoestima y de emociones positivas.
- El fortalecimiento de los lazos familiares.
- La creación de grupos de apoyo social.

6.5 Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable. (Rojas Josnil 2017).

6.6 Dieta sana

Según (Moreno Salmerón Francisco Manuel 2016) La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

6.6.1 Desayuno

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

Las consecuencias son cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarse. Son sólo algunas de las repercusiones que puede tener acudir al colegio sin desayunar relajadamente, algo que deberían realizar con tiempo y a poder ser en familia. La disminución del rendimiento, tanto físico, emocional como intelectual, ha sido contrastado por varios estudios que ponen de relieve la importancia de no descuidar este hábito diario.

6.6.2 Media mañana

Según (Moreno Salmerón Francisco Manuel 2016) A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.

Según Girón Javier (2022) en el caso de los niños, es importante que los niños coman durante el recreo ya que para afrontar la segunda parte de las clases de la mañana después del recreo, esto proporciona energía para sus actividades extraescolares y los deberes, realizar esta pequeña comida diaria les prepara para un buen rendimiento tanto físico como mental.

6.6.3 Comida

La comida es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

6.6.4 Merienda

Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

6.6.5 Cena

La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche. Según Gabriel Ruiz (2019) Muchos niños que no cenar, o cenar muy poco, es porque no lo necesitan. No tienen hambre. Así que, si el niño no cena por haber merendado mucho o tarde, porque ha merendado cosas muy calóricas, y poco saludables.

6.7 Pirámide de los alimentos

Según Armas Navarro Alberto & Suarez López (2007) La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla. Inicialmente, la pirámide original, fue propuesta por el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos, en el año 1992. Posteriormente se han ido desarrollando variantes, pero siempre bajo el mismo concepto, que es consumir más alimentos de la base y menos de los escalones o tramos superiores. La pirámide original distribuía los alimentos en cuatro escalones según sus propiedades nutricionales: Empezando desde la base, se posicionaban los alimentos ricos en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, luego se disponían los alimentos con proteínas de origen animal, y al final, los alimentos ricos en grasas y azúcares refinados.

Posteriormente, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), hace la propuesta y elabora una pirámide con una distribución más práctica, puesto que clasifica los alimentos según la frecuencia de consumo. Además, introduce un cambio importante, que es la incorporación en la pirámide del aceite de oliva, grasa

considerada saludable por su efecto protector del sistema cardiovascular, haciendo una recomendación de consumo diario.

Es muy importante cuidar la alimentación de los niños, se encuentran en plena etapa de crecimiento y desarrollo físico e intelectual y necesitan recibir todas las vitaminas y nutrientes necesarios en su día a día.

Al igual que los adultos, los niños también deben seguir la pirámide de los alimentos, en la que se muestra de mayor a menor escala la frecuencia en la que se deben consumir determinados alimentos.

6.7.1 la pirámide alimenticia para los niños

Para poder interpretar y seguir la pirámide alimenticia debemos distinguir entre tres tipos de alimentos los de origen vegetal, los de origen animal y los de origen mineral.

Origen vegetal: verduras, frutas, cereales o legumbres

Origen animal: pescado, carnes, leche o huevos

Origen mineral: tales como el agua o la sal



Armas Navarro Alberto & Suarez López (2007)

(Carrascosa Patricia 2016) sugiere que debemos seguir una dieta equilibrada y sana, y más aún para los niños, donde no se abuse en exceso de las carnes y sobre todo de los dulces. Las frutas y verduras son indispensables en la dieta de los niños, debemos procurar que coman de ellas todos los días, acostumbrándoles ya desde edades tempranas.

Así mismo, debemos procurar ofrecer a los niños alimentos frescos y naturales, y evitar en la medida de lo posible aquellos que sean envasados.

Tal y como podemos ver en la pirámide, es necesario que los niños tomen hidratos, frutas y verduras a diario; mientras que los lácteos, frutos secos, carne, huevos y pescado se deben tomar dos o tres veces a la semana. Y, por otro lado, los dulces y las grasas se pueden tomar una o dos veces a la semana, siempre sin abusar.

No hay que olvidar, que además de la dieta, también es muy importante que los niños tengan una buena hidratación. Deben beber agua varias veces al día y no sólo cuando tengan sed (siempre es preferible que beban agua en lugar de zumos envasados o refrescos por su alto contenido en azúcar)

No olvidemos que los niños también deben realizar actividades y ejercicios físicos y su alimentación se debe adecuar a el nivel de esfuerzo físico que realice en su día a día para que siempre tenga energía y nunca le falte ningún nutriente. (Carrascosa Patricia 2016).

Según Reva Swiedler (2017), mucha gente no sabe cómo leer la información nutricional. Otro problema es la manipulación de las porciones y por último el problema es que aun cuando la gente lea la información nutricional, no sabe cuál es la cantidad correcta para el cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total.

6.8 Cómo forman los niños malos hábitos alimentarios

Según (Suanne Kowal-Connelly, MD, FAAP 2017) ¿Alguna vez se ha preguntado por qué es tan difícil que los niños coman verduras? Los niños no comen brócoli por motivos mucho más complicados que el simple hecho de que lo le gusten los

alimentos verdes. El gusto por determinados alimentos se asocia inicialmente a muchos factores, y esto se conoce como preferencias alimentarias.

6.8.1 Cómo se forman las preferencias alimentarias

En los 2 primeros años de vida (cuando el aprendizaje del niño es constante), también se forman las preferencias alimentarias. La mayoría de estas preferencias se aprenden, pero algunas son innatas. Las preferencias alimentarias de un niño tienen un impacto directo en su comportamiento, lo que a su vez se relaciona con la salud general, el bienestar y su peso corporal.

Desde hace muchos años, la industria de alimentos y bebidas se ha beneficiado de este conocimiento y estimula la formación de preferencias alimentarias poco saludables en los niños de todas las edades a través de varias técnicas de comercialización y publicidad.

Según López-Espinoza Antonio, (2011) Los hallazgos científicos han demostrado que en el comportamiento alimentario entre géneros, que mujeres y hombres presentan diferencias en sus preferencias alimentarias puede tener su base en una diversidad de elementos entre los que se puede señalar que las mujeres reportan generalmente un mejor conocimiento nutricional que los hombres e incluso consumen mayores porciones de frutas, cereales y verduras y que los hombres muestran una actitud más abierta y relajada ante el consumo de alimentos novedosos o culturalmente distintos, mientras que las mujeres son más apegadas a las tradiciones alimentarias familiares y tienen una mayor tendencia a desarrollar obesidad.

Según France Bellisle, (2016) dice que la selección de los alimentos se basa en los determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto, determinantes económicos como el costo, el dinero que les dan sus padres y la variedad de alimentos en el lugar donde se vende (cafeterías), determinantes sociales como la familia, los compañeros de clase y los patrones de alimentación.

Según Hossain Farid & SalRoche (2020) Cuando se trata de bebidas saludables, el agua simplemente es la número 1, los jugos de frutas, agregan vitaminas, dependiendo de las frutas que se elijan al agregarle. Así como hay bebidas saludables en tu cuerpo, hay otras que no son tan buenas y por lo tanto se debe

reducir su consumo o simplemente eliminarlo, dependiendo del estado de salud. Estos son los casos de las bebidas azucaradas. El exceso de esta clase de bebidas puede deteriorar el estado de salud y en algunos casos ocasionar malestares.

6.9 La influencia de la industria de alimentos y bebidas en la formación de preferencias alimentarias

Según (Suanne Kowal-Connelly, MD, FAAP 2017) Los alimentos saludables se promocionan menos del 3 % de las veces en comparación con los menos saludables. Esto tiene un impacto directo en las preferencias alimentarias de los niños si se tiene en cuenta que las compañías de alimentos y bebidas gastan 2 mil millones de dólares al año en campañas de comercialización de alimentos dirigidas a los niños.

La industria de las comidas rápidas invierte casi 5 millones de dólares por día comercializando productos con alto contenido de azúcar, grasa y sal y a la vez sugiriendo tamaños de porciones terriblemente desproporcionadas a las necesidades energéticas de un niño. Cada vez más compañías de comidas rápidas están utilizando juguetes ligados a las principales películas animadas para niños con el fin de intentar atraer a los más jóvenes. Sorprendentemente, hay estudios que demuestran que incluso los niños más pequeños expuestos a comerciales persuasivos pueden desarrollar antojos de alimentos no saludables que jamás han saboreado.

Esto tiene una consecuencia directa en la formación de preferencias alimentarias no saludables para toda la vida, a la obesidad y a todo lo que esto conlleva. Si bien las preferencias alimentarias se pueden cambiar, es cada vez más difícil a medida que crecemos.

Según, Boulogne Mauricio et al. (2013) los refrescos artificiales, estos son variados y dependen de la marca, tipo de bebida y presentación, la mayoría de las gaseosas de lata se venden entre los \$0.30 y \$0.40 centavos a excepción de la Coca Cola que se comercializa a \$0.50 centavos.

6.9.1 Falta de regulación

La comercialización de alimentos dirigida a niños en los medios de comunicación no está regulada en los Estados Unidos. En cambio, los principales fabricantes de

alimentos y bebidas se han comprometido voluntariamente a limitar la comercialización de alimentos no saludables dirigida a los niños como parte de la Iniciativa para la Publicidad de Alimentos y Bebidas para Niños (CFBAI, por sus siglas en inglés). Sin embargo, los grupos de investigación independientes han destacado varias limitaciones de ese programa, y los niños pequeños siguen muy expuestos a la publicidad de alimentos y bebidas que pueden contribuir a preferencias de alimentos no saludables.

6.10 El problema con los refrigerios para bebés y niños pequeños

Según (Suanne Kowal-Connelly, MD, FAAP 2017) Si se reduce el consumo de sodio y azúcar a una edad temprana, los niños establecerán otras preferencias de sabor y, cuando crezcan, elegirán alimentos más saludables. Sin embargo, en un informe del Centro Rudd para Políticas de Alimentos y Obesidad de la Universidad de Connecticut se determinó que solamente 4 de cada 80 refrigerios para bebés y niños pequeños cumplían con las normas nutricionales. Además, el 50 % de los refrigerios para bebés y el 83 % de los refrigerios para niños pequeños contenían endulzantes agregados.

Los padres deben leer con atención las etiquetas de información nutricional antes de comprar alimentos comerciales para niños pequeños y refrigerios, postres y jugos para bebés o niños pequeños. Elija productos con menor contenido de azúcar agregada y sodio. Consulte consejos aquí para controlar el consumo de golosinas de su hijo en un mundo lleno de dulces.

6.11 El problema continúa cuando los niños crecen

Los niños mayores son bombardeados con campañas publicitarias a través de todos los medios de comercialización existentes. Recorra cualquier supermercado y vea dónde están ubicados los cereales para niños. Invariablemente se ubican de forma tentadora a la altura de la vista de un niño. La ubicación de dulces y caramelos cerca del cajero es otra táctica comercial bien elaborada.

(Según Elena Ureña C. 2020) Cuando un niño o adolescente omite, o sea, no hace uno de los tiempos de comida, se están corriendo varios riesgos. En primer lugar, es muy posible que no logre llenar sus necesidades nutricionales, y esto puede llevar, a corto o mediano plazo, a problemas como el bajo peso, la anemia o un

sistema inmunológico debilitado que no le permita defenderse del ataque de virus o bacterias.

6.12 Comercialización de alimentos y uso de los medios

Según (Suanne Kowal-Connelly, MD, FAAP 2017) Los niños también están expuestos a innumerables anuncios en televisión, servicios de transmisión (streaming), a través de videojuegos, redes sociales y la mayoría de los sitios web de internet. Esta es una de las muchas razones por las que la American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda no pasar tiempo frente a una pantalla desde el nacimiento hasta los 18 meses (excepto para comunicarse por chat de video con sus seres queridos). Este es el motivo. Los padres de niños entre 18 y 24 meses que deseen introducirlos al mundo de los medios digitales deben elegir programas o aplicaciones de alta calidad y mirar durante lapsos limitados junto con ellos. En el caso de niños de 2 a 5 años, debe poner límites al uso de los medios de comunicación (contenido digital); se recomienda mirar un programa de buena calidad durante 1 hora o menos por día. Las pautas para el tiempo frente a una pantalla de la AAP también enfatizan la función que pueden tener los medios en el deterioro de los buenos hábitos alimentarios, como cuando se utilizan aparatos digitales o la televisión está encendida durante las comidas en familia. Cree un plan para el consumo mediático de su familia que incluya zonas libres de pantallas, como la mesa del comedor.

¿Qué sucede con los avales de personas famosas? En un estudio de la publicación Pediatrics de julio del 2016, se examinó el uso de celebridades del mundo de la música por parte de las industrias de los alimentos para avalar gaseosas (refrescos) azucaradas y alimentos con bajo contenido de nutrientes a través de campañas multimillonarias. Los resultados también demostraron que estas estrellas de la farándula y los deportes son muy famosas entre las audiencias adolescentes: los adolescentes de 12 a 18 años informaron que pasan casi 2 horas por día escuchando música.

6.13 Venta de alimentos en las escuelas

Las escuelas de Estados Unidos no son ajenas a la publicidad, la oferta y la promoción de alimentos poco saludables. Muchos grupos están buscando

activamente métodos innovadores para mejorar la educación sobre alimentos de los niños y sus familias, que incluye mejorar las opciones de alimentos, así como aprender a cultivar, cocinar e identificar correctamente los alimentos saludables.

En la declaración de la política de la AAP, "Refrigerios, bebidas endulzadas, azúcar agregada y escuelas" se explican las tres categorías de alimentos y bebidas que los niños consumen en la escuela y dónde hay oportunidad para que los padres, pediatras y estudiantes se concienticen sobre la importancia de opciones saludables, ya que los alimentos a las que se han acostumbrado son, por lo general, menos costosos que las alternativas más saludables.

En un estudio publicado en la edición de agosto del 2016 de Pediatrics se sugiere que las tácticas de comercialización, a menudo culpables de popularizar alimentos con bajo contenido nutritivo, también pueden hacer que más niños elijan verduras a la hora del almuerzo. A estudiantes de escuelas primarias se les ofreció verduras en la cafetería en una enorme barra de ensaladas. En algunas escuelas, la barra de ensaladas estaba decorada con carteles de personajes de historietas que obtenían "superpoderes" comiendo las verduras que se exhibían allí. Otras escuelas aplicaban la misma temática, pero a través de un televisor ubicado en las cercanías. Algunas escuelas usaban tanto los carteles como el televisor para captar la atención de los niños. El grupo de control solamente tenía una simple mesa con verduras frescas. En el grupo con el televisor y los carteles, se eligieron 3 veces más verduras. Las veces en que se utilizó el cartel o el televisor, se consumió el doble de los alimentos saludables en comparación con el grupo de control. Es evidente que la publicidad se puede manipular para presentar mensajes de valor capaces de impactar la formación de conductas y preferencias de alimentos saludables.

Según, Galeano L., (2012) se debe mejorar 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 debe mejorar la oferta de bebidas y alimentos no nutritivos. y su buen valor nutricional, por otra parte, mejorar la oferta que se exponen a los estudiantes, que los alquiladores y manipuladores de alimentos en los kioscos conozcan el valor nutricional de los alimentos que ofertan y promover la merienda escolar en el colegio.

6.14 Lo que pueden hacer los padres

Según (Suanne Kowal-Connelly, MD, FAAP 2017) Los padres deben estar bien informados sobre las consecuencias negativas para la salud de la mayoría de las prácticas actuales de comercialización de alimentos y tener en cuenta los efectos que tienen la exposición a los medios y el incorporar alimentos poco saludables a la dieta de sus hijos.

Si no está conforme con las opciones disponibles en la cafetería de la escuela de su hijo, participe en grupos organizados por padres y profesores de la escuela y sugiera algunas alternativas saludables, como ya lo están haciendo muchos padres y profesores de todo el país.

VII HIPOTESIS

H0: Los estudiantes del Sexo grado A del Colegio José de La Cruz Mena en la comarca Mina El Limón, Municipio Larreynaga-Malpaisillo, realizan una mala práctica de hábitos alimenticios.

VIII DISEÑO METODOLOGIO

8.1 Tipo de estudio

Es descriptiva de tipo transversal, con el objetivo de describir los hábitos alimenticios, estilo de vida y conocimientos, que tienen los estudiantes de VI grado A del colegio José de La Cruz Mena, obteniendo un registro de una base de datos donde se analizara en determinado tiempo. El enfoque de la investigación de tipo mixta ya que se utilizó tanto encuesta como entrevista por lo tanto se obtuvieron datos cualitativos como cuantitativos.

8.2 Área de Estudio

El estudio se realizó en el colegio José de La Cruz Mena, que se encuentra Ubicada en la zona urbana de la comarca Mina El Limón del Municipio de Larreynaga, Malpaisillo del departamento de León, esta institución cuenta con 514 estudiantes en los turnos matutino y vespertino.

8.3 Población

La población en estudio fueron los estudiantes del Colegio José de La Cruz Mena que posee un total de 514 estudiantes y 19 docentes.

8.4 Muestra

La muestra a utilizada fue 41 estudiantes del sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena, que corresponde al 7.98% de la población y al docente de ciencias naturales.

8.5 Muestreo

Como herramienta de la investigación científica que tienen como principal propósito determinar la parte de la población que se va a estudiar.

El tipo de muestreo es por conveniencia siendo un tipo de muestreo no probabilístico, ya que es el que se basa en los sujetos disponibles, ya que se tomaron todos los estudiantes del VI grado A.

8.6 Instrumento

1. Encuesta a estudiantes
2. Entrevista a docente del centro educativo

8.7 Fuentes de información

8.7.1 Primarias:

Estudiantes y docentes

8.7.2 Secundarias:

Monografías, Revistas, Libros textos, internet.

8.8 Presentación de los Resultados:

Se presentaron mediante graficas de Barras, línea y Pastel.

8.9 Análisis Estadístico

El análisis estadístico que se utilizó es el exploratorio, este permite definir hipótesis que será demostrada con un análisis inferencial, permite estudiar la tendencia, distribución y forma de cada uno de los indicadores y si este criterio no se cumplirá. Para el análisis de los resultados de los datos se procesaron utilizando el programa estadístico Excel.

8.4 Operacionalización de las Variables

ITEM	Objetivo	Variables	Preguntas	Posibles Respuestas	Técnica	fuelle
1	Identificar el tipo de hábito alimenticio en los estudiantes de Sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena.	Atributos	Edad	10 a 13	Encuesta	Estudiante
			Genero	Masculino	Encuesta	Estudiante
				Femenino		
		Frecuencia de consumos de alimenticios en el hogar	¿Cuántos tiempos de comidas realizas?	1 a 2 2 a 3 3 a mas	Encuesta	Estudiante
			¿Con que frecuencia desayunas?	a) Diario b) una vez por semana c) dos veces por semana d) Nunca	Encuesta	Estudiante
			¿Con que frecuencia almuerzas?	a) Diario b) una vez por semana c) dos veces por semana d) Nunca	Encuesta	Estudiante
			¿Con que frecuencia cenas?	a) Diario b) una vez por semana c) dos veces por semana d) Nunca	Encuesta	Estudiante
			¿Conque frecuencia comes alimentos nutritivos durante la semana?	a) Diario b) una vez por semana c) dos veces por semana d) Nunca	Encuesta	Estudiante

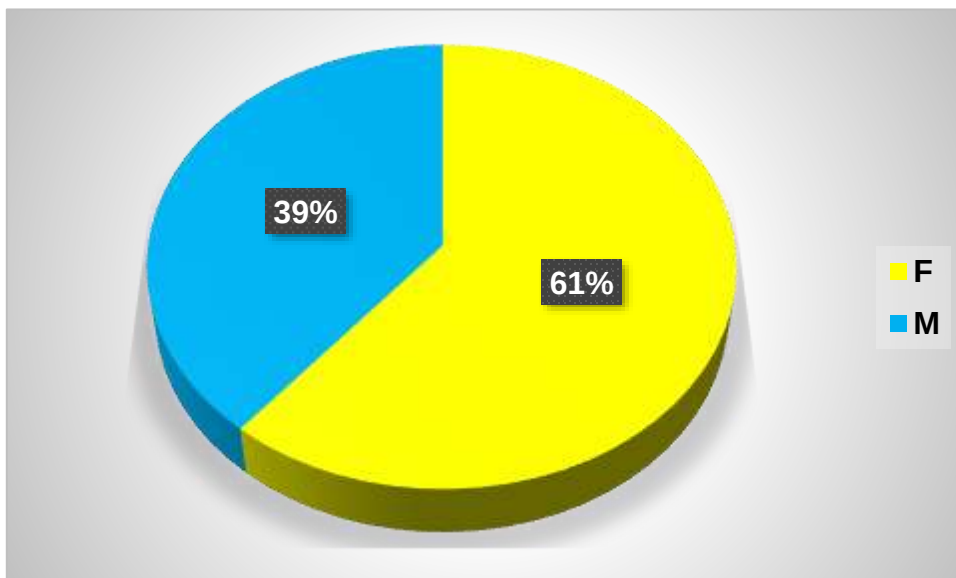
			¿Con cuál de las siguientes bebidas acompañas tus comidas?	Agua, bebidas carbonatadas, Refresco natural, café, Leche	Encuesta	Estudiante
		Costo económico diario en el colegio	¿Cuánto dinero gasta en el recreo?	5, 10, 20, 30, 40, 50, más	Encuesta	Estudiante
		Elección de alimenticios en el colegio	¿Tienes el hábito de consumir alimentos en el recreo?	No	Encuesta	Estudiante
				Si	Encuesta	Estudiante
					Entrevista	Docente
			En que te basas para la selección de los alimentos a la hora del recreo.	a) costo b) solo eso ofrece el kiosco. c) lo que compran los compañeros. d) lo que dicen los padres.	Encuesta	Estudiante
			¿Qué alimentos consume en el recreo?	Frituras, Repostería, Frutas, Golosinas, Comida Chatarra, otros	Encuesta	Estudiante
					Entrevista	Docente

2	Mencionar los efectos que provoca, la mala práctica de los hábitos alimenticios en los estudiantes.		¿Qué tomas de bebida para acompañar tus alimentos en el recreo?	Agua, Bebida carbonatada, Refresco natural	Encuesta	Estudiante
					Entrevista	Docente
		Consideraciones de los hábitos alimenticios	¿Considera que los estudiantes realizan buenas prácticas de hábitos alimenticios?		Entrevista	Docente
			¿Cómo considera tus hábitos alimenticios?	Bueno	Encuesta	Estudiante
				Malo		
			¿Por qué considera usted que los estudiantes no realizan buenos hábitos alimenticios?		Entrevista	Docente
		Recomendaciones del centro educativo	¿Qué orientaciones o recomendaciones le han brindado en el centro educativo sobre la buena práctica de los hábitos alimenticios?	Ninguna	Encuesta	Estudiante
				Poca		
				Mucha		

3	Analizar las alternativas que el centro educativo pone en práctica para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes.	Alternativas de control de alimentos	¿Cómo docente como ayuda a la buena práctica de hábitos alimenticios a los estudiantes?		Entrevista	Docente
			¿Qué alternativas pone en práctica el colegio para desarrolla buenos hábitos alimenticios?		Entrevista	Docente

IX Análisis e interpretación de los Resultados

9.1 Figura # 1 porcentaje de genero de estudiantes.

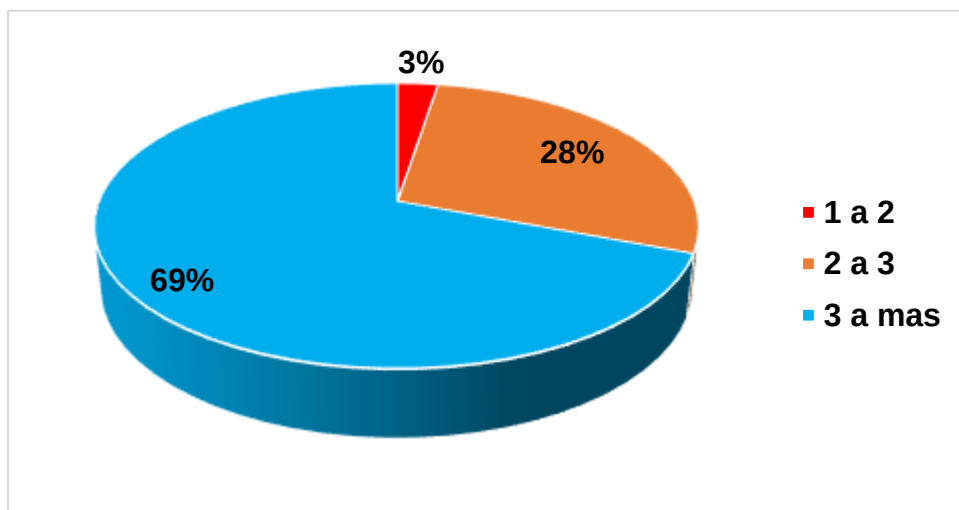


En la figura 1 se muestra el porcentaje de estudiante según su género donde el 61% corresponde al género femenino siendo este el más dominante y el 39% al género masculino.

López-Espinoza Antonio, (2011) Los hallazgos científicos han demostrado que en el comportamiento alimentario entre géneros, que mujeres y hombres presentan diferencias en sus preferencias alimentarias puede tener su base en una diversidad de elementos entre los que se puede señalar que las mujeres reportan generalmente un mejor conocimiento nutricional que los hombre e incluso consumen mayores porciones de frutas, cereales y verduras y que los hombres muestran una actitud más abierta y relajada ante el consumo de alimentos novedosos o culturalmente distintos, mientras que las mujeres son más apegadas a las tradiciones alimentarias familiares y tienen una mayor tendencia a desarrollar obesidad.

9.2 Hábitos alimenticios en el hogar

9.2.1 Figura # 2 Tiempos de Comidas

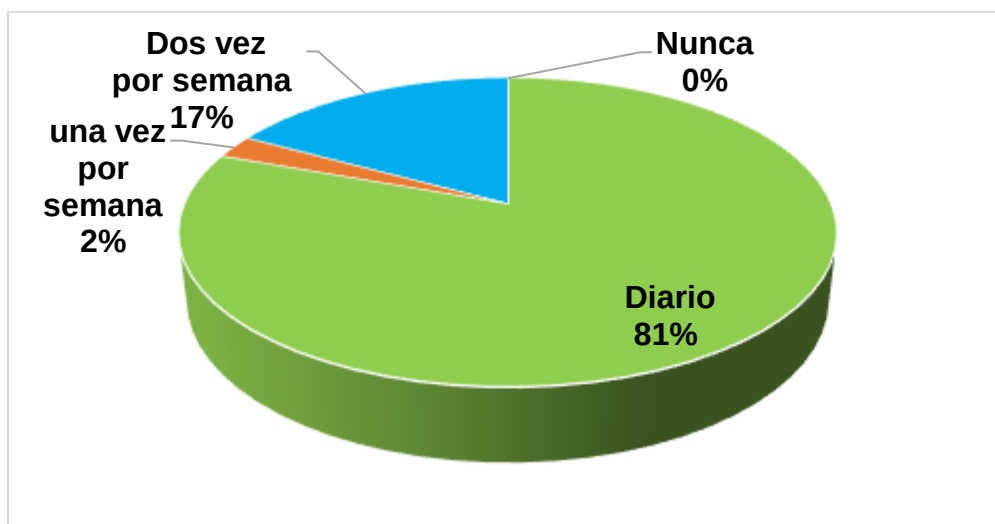


La Figura nos muestra que del 100% de la población en estudio el 69% realiza los 3 tiempos o más de comida desayuno, almuerzo y cena, el 28% realiza de 2 a 3 tiempos saltándose un tiempo de comida, y mientras tanto el 3% solo realiza 1 a 2 tiempos, unos de los factores es que el niño come mucho en el recreo o come al salir de clase llegando saciado a su casa, otro factor es el tiempo y distancia ya que no desayunan, los días que asisten a clases.

Según (Elena Ureña C. 2020) Cuando un niño o adolescente omite, o sea, no hace uno de los tiempos de comida, se están corriendo varios riesgos. En primer lugar, es muy posible que no logre llenar sus necesidades nutricionales, y esto puede llevar, a corto o mediano plazo, a problemas como el bajo peso, la anemia o un sistema inmunológico debilitado que no le permita defenderse del ataque de virus o bacterias.

En segundo lugar, el saltarse un tiempo de comida hace que se llegue al próximo con más hambre de lo normal. Esto también genera problemas de salud, ya que, al tratar de saciar el hambre, que podría estar descontrolada, se consume una mayor cantidad de alimento. Esto se traduce en una mayor cantidad de energía que el organismo no puede utilizar, por lo que la almacena, generando así un aumento de peso que podría ser excesivo.

9.2.2 Figura # 3 Estudiantes que desayunan

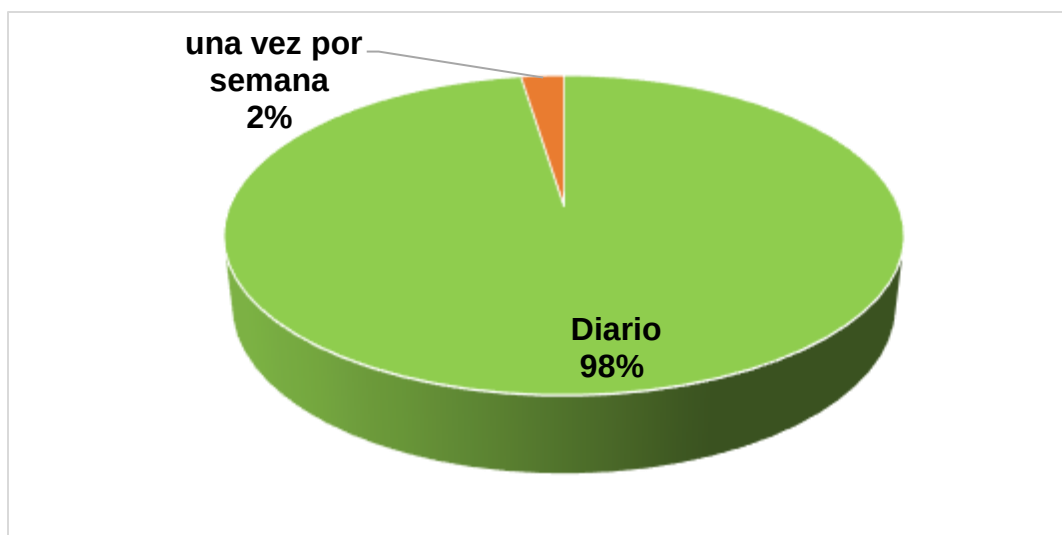


En la Figura 3 nos muestras el porcentaje de estudiantes que desayunan el cual un 81% desayunan diario, el 17% dos veces por semana los cuales corresponde a los fines de semana los días que no asisten a clase y mientras el 2% de la población dice que una vez a la semana desayuna y el 0% que nunca.

Según (Moreno Salmerón Francisco Manuel 2016) Las consecuencias son cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarse. Son sólo algunas de las repercusiones que puede tener acudir al colegio sin desayunar relajadamente, algo que deberían realizar con tiempo y a poder ser en familia. La disminución del rendimiento, tanto físico, emocional como intelectual, ha sido contrastado por varios estudios que ponen de relieve la importancia de no descuidar este hábito diario.

Según Villanueva Paizano .Ana Ofelia et al, (2015), en un estudio realizado en Managua en el instituto Miguel Ramírez Goyena el tiempo de comida más frecuentes que realizan los estudiantes es el desayuno con un 86.1% este porcentaje es muy bueno ya que el desayuno es la comida más importante del día proporcionando la energía proporcionando las actividades.

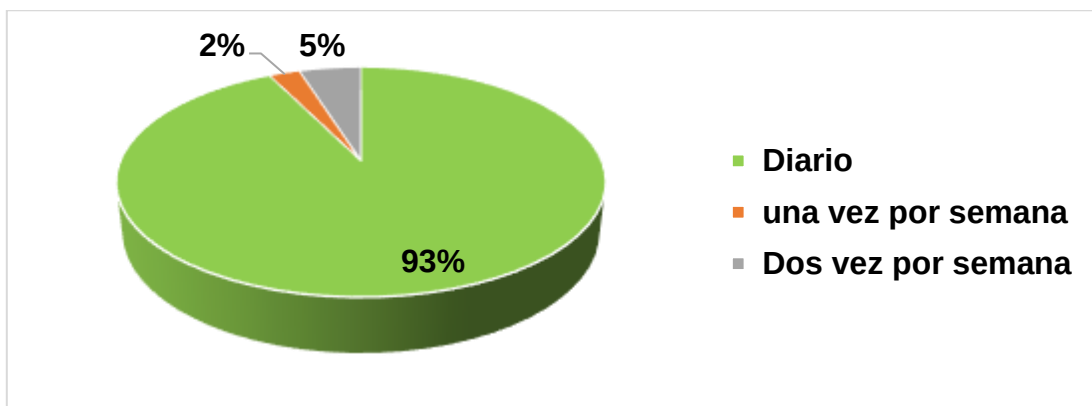
9.2.3 Figura # 4 Estudiantes que almuerzan



En la figura 4 nos muestra que el 98% de la población almuerzan y tan solo el 2% dice que solo una vez por semana esto debido a que compran alimentos después de salir de clase lo cual los hace sentir satisfechos saltando este tiempo de comida.

Según Ramírez Meybol Lorena (2021) El consumo de alimentos procesados como galletas, bollería, dulces, bebidas achocolatadas, golosinas, frituras. Todo esto hace que el niño se llene fácilmente (son alimentos altos en calorías), no quiera comer más, pero en ningún caso se está ofreciendo ningún tipo de nutriente (se están desplazando alimentos que sí son realmente nutritivos).

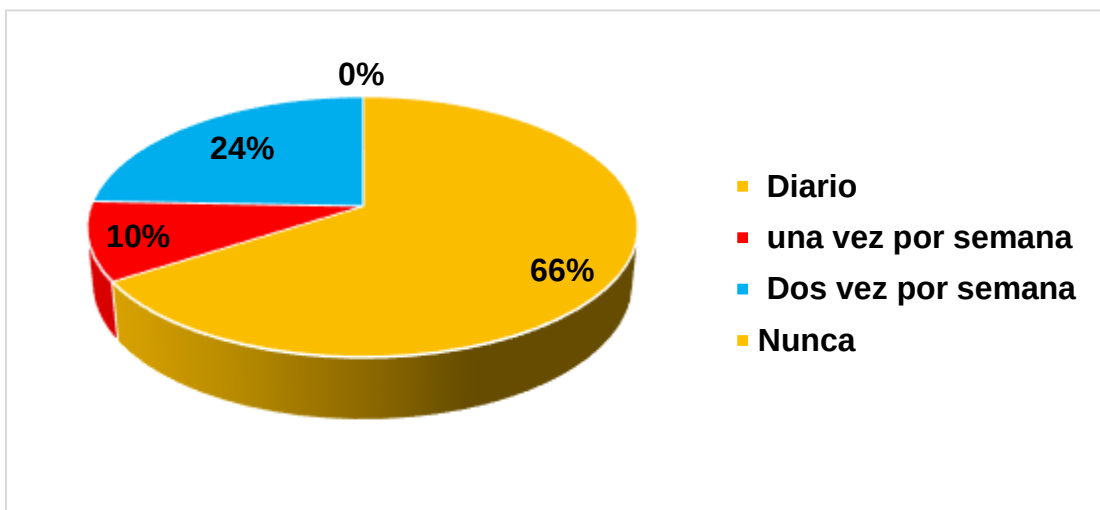
9.2.4 Figura # 5 Estudiantes que cenan



En la Figura 5 nos muestra que el 93% de la población en estudio todos cenan diario, al igual que el tiempo de almuerzo, seguido por el 5% que cena dos veces por semana, y apenas el 3% con una vez por semana, esto debido que comen muy tarde el almuerzo o comen algo poco antes de la cena lo cual les quita el apetito y así dejan de cenar casi a diario.

Según Gabriel Ruiz (2019) Muchos niños que no cenar, o cenar muy poco, es porque no lo necesitan. No tienen hambre. Así que, si el niño no cena por haber merendado mucho o tarde, porque ha merendado cosas muy calóricas, y poco saludables.

9.2.5 Figura # 6 Alimentos nutritivos que consumen en la semana.

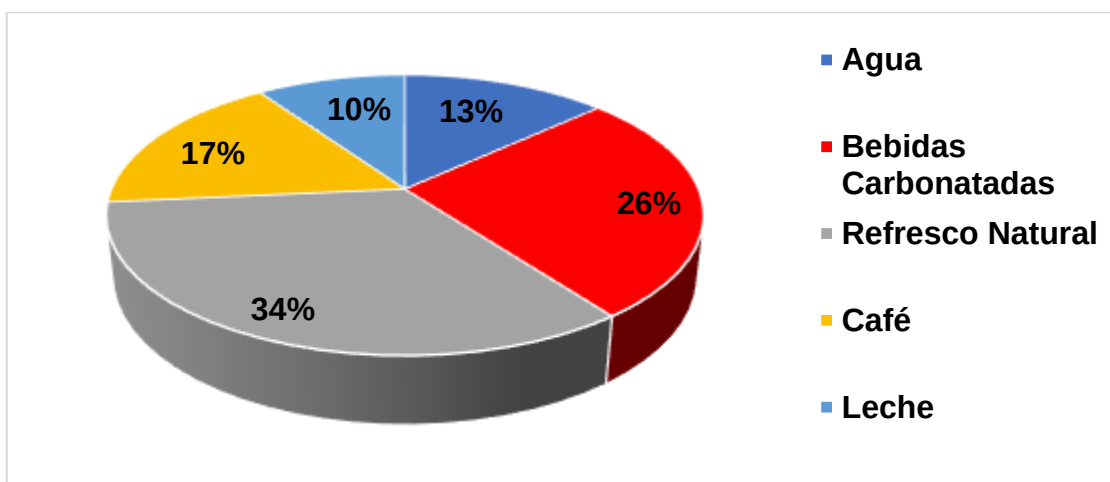


La Figura 6 nos muestra el porcentaje de alimentos nutritivos que consumen los alumnos en la semana siendo el 66% de la población que consume alimentos nutritivos en cualquier tiempo de comida que realiza, el 24% de la población consume solo alimentos nutritivos dos veces por semana y el 10% de la población consume solo una vez por semana, esto debido a que la mayoría de los alimentos los acompañan de bebidas carbonatadas o consumen muchas frituras o comen comida rápida, lo cual no hacen que la comida no sea muy saludable.

Según Reva Swiedler (2017), mucha gente no sabe cómo leer la información nutricional. Otro problema es la manipulación de las porciones y por último el problema es que aun cuando la gente lea la información nutricional, no sabe cuál es la cantidad correcta para el cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total.

Finalmente, el último problema con la comida basura es que a la gente le gusta el sabor de esta comida. La razón por la que la gente come de esta manera es porque al cuerpo le gustan los azúcares y las grasas. Es muy difícil cambiar el estilo de vida en una población acostumbrada a comer alimentos basura porque el cuerpo quiere la que quiere.

9.2.6 Figura # 7 Porcentaje de bebida que acompañan los alimentos



La figura 7 nos muestra que 34% de los alumnos acompañan los alimentos con refrescos naturales el 26% con bebidas carbonatadas el 17% y 13% lo acompañan los alimentos con café y agua y mientras el 10% acompaña los alimentos con leche. a pesar que la mayoría de los encuestados acompañan los alimentos con refrescos naturales es un promedio muy bajo ya que no llega ni al 40% de la población.

Según Hossain Farid & SalRoche (2020) Cuando se trata de bebidas saludables, el agua simplemente es la número 1, los jugos de frutas, agregan vitaminas, dependiendo de las frutas que se elijan al agregarle. Así como hay bebidas saludables el tu cuerpo, hay otras que no son tan buenas y por lo tanto se debe reducir su consumo o simplemente eliminarlo, dependiendo del estado de salud. Estos son los casos de las bebidas azucaradas. El exceso de esta clase de bebidas puede deteriorar el estado de salud y en algunos casos ocasionar malestares.

9.3 hábitos alimenticios en el colegio

9.3.1 Figura # 8 Estudiantes que consumen alimentos en el recreo

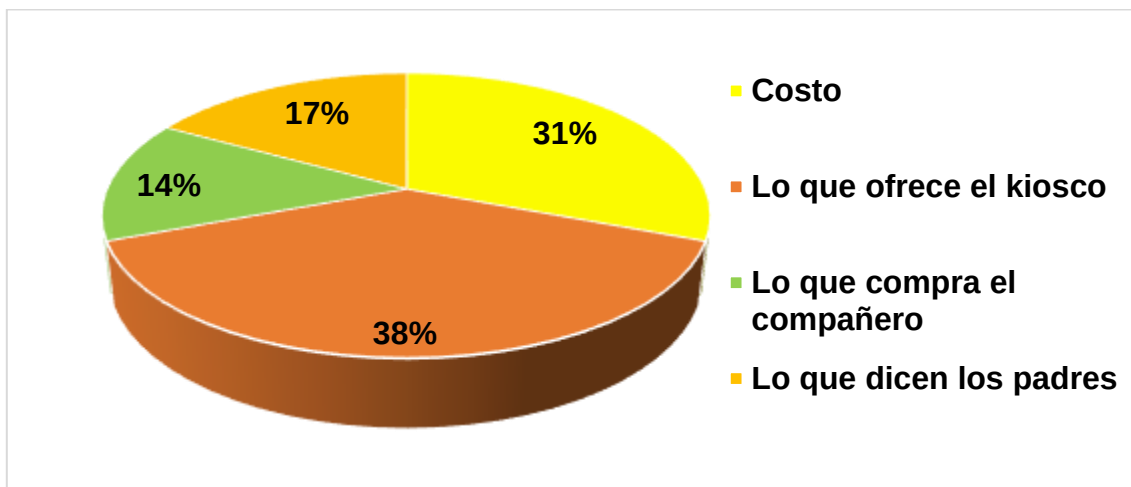


En

la Figura 8 nos muestra el porcentaje de Estudiantes que consumen alimentos diarios en el colegio, siendo el 98% de la población que consumen diario alimentos mientras solo un 2% de los estudiantes no consumen alimentos diarios, estos solo consumen dos o tres veces solo por semana alimentos.

Según Girón Javier (2022) en el caso de los niños, es importante que los niños coman durante el recreo ya que para afrontar la segunda parte de las clases de la mañana después del recreo, esto proporciona energía para sus actividades extraescolares y los deberes, realizar esta pequeña comida diaria les prepara para un buen rendimiento tanto físico como mental.

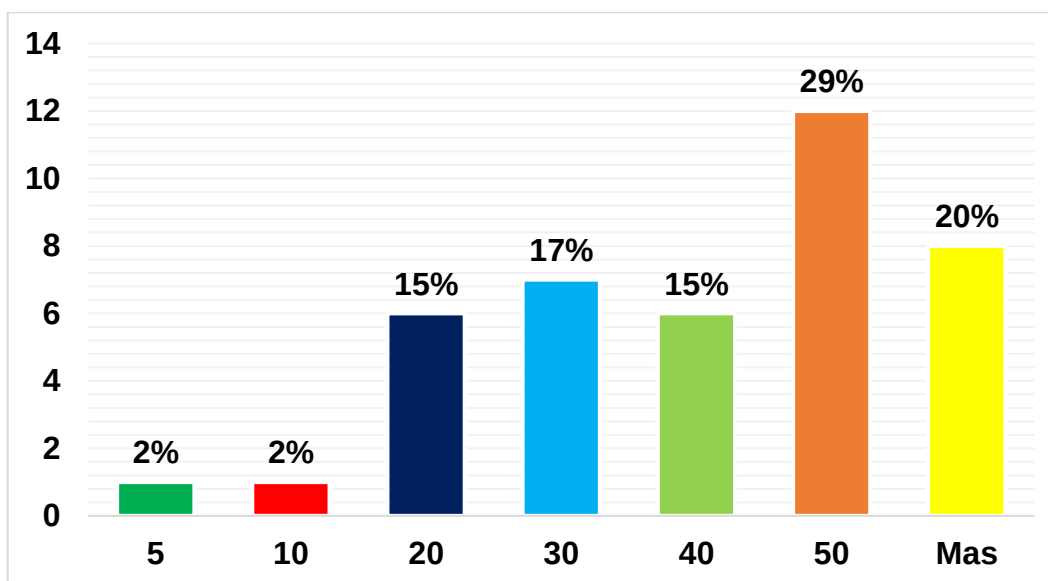
9.3.2 Figura # 9 En que te basas para seleccionar tus alimentos a la hora del recreo.



La Figura 9 nos dice que el 38% de los estudiantes se basa en la selección de los alimentos según lo que ofrezca el kiosco, seguido del 31% se basa en el costo de los productos, y el 17% y 14% lo que dicen sus padres y lo que compran sus compañeros de clases, son pocos los estudiantes que se basan en comprar lo que dicen sus padres, ya que según ellos les dicen que no compren comida chatarra.

France Bellisle, (2016) dice que los la selección de los alimentos se basa en los determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto, determinantes económicos como el costo, el dinero que les dan sus padres y la variedad de alimentos en el lugar donde se vende (cafeterías), determinantes sociales como la familia, los compañeros de clase y los patrones de alimentación.

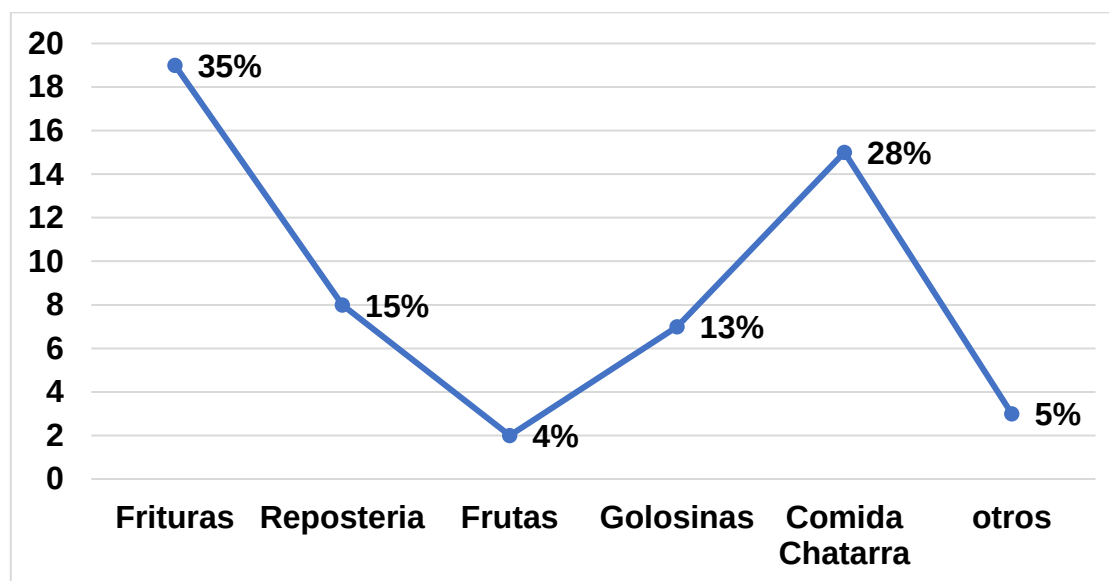
9.3.3 Figura # 10 Cuanto dinero gastan diario los alumnos en alimentos



En la Figura # 10 podemos observar que los alumnos gastan en promedio mayor en alimentos en el recreo de 50 córdobas diario que corresponde al 29% de la población, mientras que el 20% gasta más de 50 córdobas, mientras tanto el 17% consume 30 córdobas, mientras gastan 40 y 20 córdobas el 30% de la población el cual corresponde a 15% cada uno respectivamente, y por último el 4% gasta de 5 y 10 Córdobas correspondiente a 2% cada uno.

Según, Boulogne Mauricio et al. (2013) los refrescos artificiales, estos son variados y dependen de la marca, tipo de bebida y presentación, la mayoría de las gaseosas de lata se venden entre los \$0.30 y \$0.40 centavos a excepción de la Coca Cola que se comercializa a \$0.50 centavos. Un niño gasta al día, aproximadamente 35 centavos de dólar al día, por tanto, al final del mes habrá gastado \$7.00.

9.3.4 Figura # 11 Alimentos que consumen en el recreo

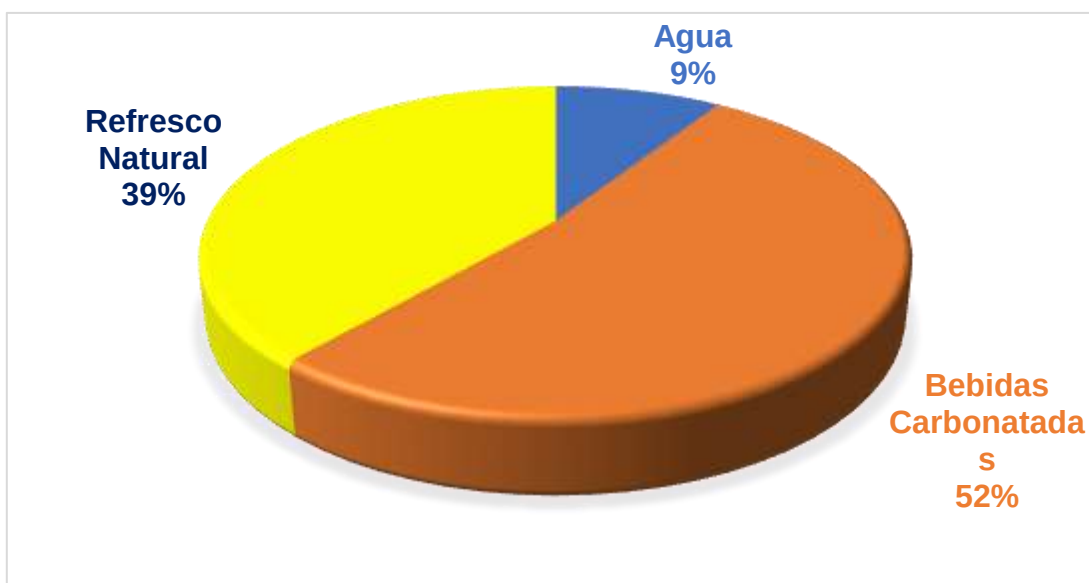


En la Figura 11 podemos observar que de los alimentos que consumen en el recreo el 35% de los alumnos consumen frituras (tajadas, enchiladas, tacos etc.) seguido del 28% que consume comida chatarra (meneítos, tortillitas, ranchitas etc.) el 15% consume repostería (panes y bollería fina), el 13% golosinas, (dulces, caramelos, bombones y paletas) el 5% otros, esto no lo ofrece el kiosco escolar y lo ofertan fuera del centro (yuquitas, elotes locos, eskimos etc.), y tan solo el 4% consume frutas (mangos, jocotes, guayabas), Esta información proporcionada por los alumnos coincide con la respuesta de la entrevista al profesor lo cual dice que los alumnos consumen bastante frituras y comida chatarra no teniendo buenos hábitos alimenticios.

Según Martínez Áreas Ana Raquel et al. (2014). En el estudio “Conocimiento y Prácticas sobre la Guía de Nutrición e Higiene del PINE-MINED de los encargados y/o dueños de los kioscos escolares en escuelas públicas de Managua,” Referente a los alimentos de categoría no nutritivos encabeza la lista el café con 97.6%, seguido de los dulces con 92.8%, gatorade o powerade 78.5%, sopa marushan 61.9% y las tortillitas chips con 54.7%. Sobre la base de los resultados deducimos que al introducir en los kioscos estos alimentos, se incumplen las normas establecidas por la Guía de Nutrición e Higiene del PINE-MINED, ya que dentro de ella se prohíbe en su totalidad la venta de estos

productos, como manera de erradicación de la desnutrición cuyo objetivo principal es introducir alimentos nutritivos y saludables que ayuden al rendimiento de los escolares y mejoren los buenos hábitos alimentarios.

9.3.5 Figura # 12 Con que bebida acompañan los alimentos



En la Figura 12 podemos observar que del 100% de los estudiantes el 52% toma bebidas carbonatadas mientras que el 39% refrescos naturales y el 9% toma agua, estos datos coinciden con los datos obtenidos de la entrevista al docente donde nos dice que los alumnos en su mayoría solo gaseosa consumen en el recreo, esto a pesar del trabajo que ha hecho la institución para reducir el consumo de las bebidas carbonatadas.

Según, Boulogne Mauricio et al. (2013) Con una muestra de 490 estudiantes los cuales señalaron la compra de una variedad entre veinte bebidas, entre éstas: las carbonatadas (gaseosas) tipo cola, así como las que tienen sabores de frutas; los refrescos con sabores artificiales de frutas o con agregado de ellas, distribuidas por diferentes empresas de El Salvador y Guatemala. La bebida que se compra con mayor frecuencia de acuerdo a los resultados del sondeo es la Coca Cola con el 69.44% (175), luego la Cascada Naranja con 64.28% (162) y en tercer lugar la Salva cola con 60.71% (153).

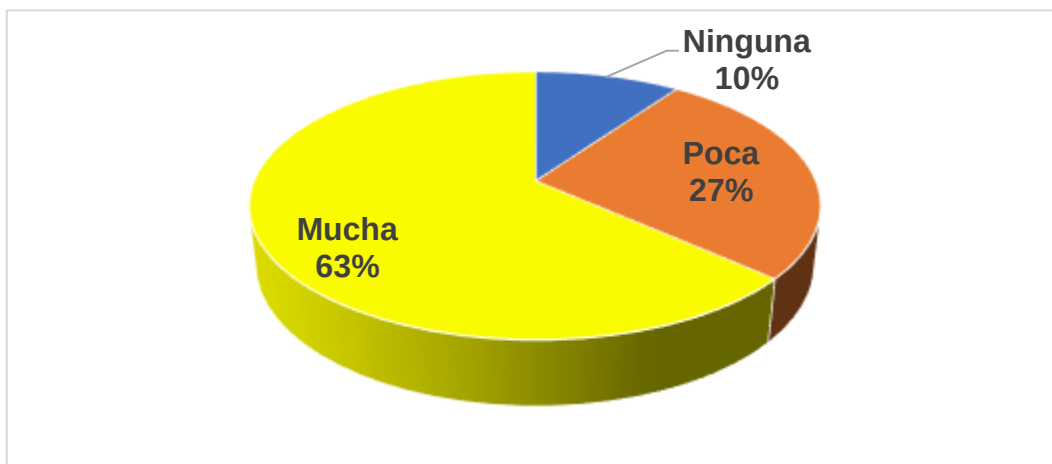
9.3.6 Figura # 13 Como consideración de los alumnos sobre sus hábitos alimenticios.



En la Figura 13 podemos observar el criterio del alumno sobre su hábito alimenticio donde el 82% de ellos considera bueno su hábito alimenticio, aunque estos no sean los más adecuados, mientras que el 18% de los estudiantes están conscientes que sus hábitos de consumo no son los más adecuados, pero aun así los siguen practicando, mientras la información de la entrevista al docente se contradice con la de los estudiantes ya que nos dice que no tienen buenos hábitos alimenticios, lo cual no existe una correlación en las respuestas, uno de los factores de un alto porcentaje de buenos hábitos alimenticios es que el estudiante no reconoce que no tiene buenos hábitos alimenticios.

Según, Galeano L., (2012) El Cambio de hábitos alimenticios, los términos y el tema de esa plática se están volviendo cada vez más comunes en las escuelas estatales de Nicaragua, en donde la Guía de Nutrición e Higiene para Kioscos Escolares empieza a sacar de circulación lo que en términos globales se conoce como “comida chatarra”, y a cambio empieza a incluir alimentos ricos en vitaminas que ayudan a sustentar de una mejor forma el cuerpo.

9.3.7 Figura # 14 Consideración de los alumnos sobre la información que brinda del colegio sobre los hábitos alimenticios.



En la Figura 14 se observa que los estudiantes reciben información sobre las buenas prácticas de alimentación, el cual el 63% dice que recibe mucha información por parte del centro mientras que el 27% dice que poca y ninguna el 10% de los estudiantes, según la entrevista al docente ellos en la curricular hay una unidad sobre esta temática que se le imparte en el aula de clase, igual se hacen campañas ferias de gastronómicas, se promueve la merienda escolar y también se trata de controlar las comidas que se venden en los kioscos escolares, por lo cual existe una correlación en la respuestas.

Según, Galeano L., (2012) se debe mejorar 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 debe mejorar la oferta de bebidas y alimentos no nutritivos. y su buen valor nutricional, por otra parte, mejorar la oferta que se exponen a los estudiantes, que los alquiladores y manipuladores de alimentos en los kioscos conozcan el valor nutricional de los alimentos que ofertan y promover la merienda escolar en el colegio.

9.4 Entrevista realizada al docente

Entrevistamos al docente que imparte ciencias naturales en sexto de grado A de la escuela José de La Cruz Mena, Mina El Limón, el cual respondió la siguiente entrevista.

1. ¿Tienen los estudiantes el hábito de consumir alimentos en el recreo?

Sí, todos tienen el hábito de consumir alimentos en el recreo.

2. ¿Qué alimentos consume en el recreo los estudiantes?

Los vendidos en los kioscos del centro educativo: Enchiladas, Dulces, meneitos, ranchitas, Hot dog, esquimos, mango, Jocotes, tacos, pan y otros.

3. ¿Qué toman los estudiantes para acompañar sus alimentos en el recreo?

Igual las vendidas en los kioscos: Bebidas carbonatadas (Gaseosas), Jugos enlatados, agua, Refrescos Naturales.

4. ¿Considera que los estudiantes realizan buenas prácticas de hábitos alimenticios?

No

5. ¿Por qué considera usted que los estudiantes no realizan buenos hábitos alimenticios?

Por que consumen mucha comida chatarra especialmente frituras y bebidas carbonatadas, aunque en el centro se vendan refresco naturas ellos no lo consumen, entonces los kioscos no le es rentable vender productos que sean solo saludables ya que les genera pérdidas económicas.

6. ¿Cómo docente como ayuda a la buena práctica de hábitos alimenticios a los estudiantes?

Enfatizando en los temas de la alimentación saludable, motivando y concientizando a los estudiantes de la importancia de realizar una buena alimentación.

7. ¿Qué alternativas pone en práctica el colegio para desarrolla buenos hábitos alimenticios?

Charlas, Ferias gastronómicas donde se promovían la buena alimentación, y comidas tradicionales, también promoción del cumplimiento de la merienda escolar, Control de los kioscos aunque se ha disminuido esta alternativa.

X CONCLUSIONES

A manera de conclusión

Se identificó que el tipo de hábito alimenticio que ponen en práctica los estudiantes Sexto grado A del Colegio José de La Cruz Mena, son inadecuados no saludables, debido al tipo de alimento que consumen como lo son comidas chatarras y bebidas carbonatadas.

Entre los efectos que provoca, la mala práctica de los hábitos alimenticios en los estudiantes, tenemos el sobrepeso, variación en los tiempos de comida, falta de nutrición, lo que provoca varias tipos de enfermedades ocasionando la falta de concentración en las aulas de clase.

Entre las alternativas que el centro educativo pone en práctica para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes, tenemos charlas y campañas a padres de familia, ferias gastronómicas donde se promueve los alimentos saludables, control en los kioscos escolares, promoviendo la merienda escolar.

podemos decir que los estudiantes del sexto grado A de la escuela José de La Cruz Mena de la comunidad de Mina El Limón no practican buenos hábitos alimenticios tanto en sus hogares como en el centro de estudio, por lo que se puede decir que se acepta la hipótesis que los estudiantes no realizan buenos hábitos alimenticios.

XI RECOMENDACIONES

Se recomienda a los **estudiantes**:

- Tratar de poner en práctica la información que se les brinda en el centro educativo sobre los buenos hábitos alimenticios ya sea en el colegio o en sus casas.
- Hacer conciencia sobre las malas prácticas que estas realizando y buscar alternativas para mejorar su salud.

A los **docentes**:

- Seguir promoviendo en el aula de clase la temática de los buenos hábitos de alimentación y seguir concientizando a los padres de familias, para que esto contribuya a mejorar la alimentación de cada uno de los estudiantes en el colegio y en sus casas.
- También trabajar e involucrar a los padres de familia que sigan apoyando al centro educativo en la preparación de la merienda escolar, y en otras actividades como ferias gastronómicas, campañas entre otras, sobre este tema y así de esta manera contribuirá a la nutrición de su hijo y de los demás niños del centro educativo.

XI BIBLIOGRAFIA

- ✚ Armas Navarro Alberto & Suarez López (2007) programa de intervención para de la obesidad infantil, (PIPO), pirámide alimentaria Recuperado en www.programapipo.com
- ✚ Boulogne Mauricio et al. (2013) Comida chatarra en los centros escolares Recuperado en <http://www.simas.org.ni/>
- ✚ Carrascosa Patricia 2016 pirámide alimenticia para niños Recuperado en <https://originalbaby.es/blog/piramide-alimenticia-para-ninos>.
- ✚ Daza, S. y Arrieta, J. R. (2010). La nutrición en los vegetales: Una unidad didáctica para la enseñanza de la biología (Cap. 1). En M. Santander, Colombia: GRECI. Recuperado en http://www7.uc.cl/sw_educ/educacion/html.pdf
- ✚ Elena Ureña C. Escuela de Nutrición, UCR, Importancia de los tiempos de comida en niños y adolescente, 28 de agosto 2020, Recuperado en <https://www.Nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr>.
- ✚ France Bellisle, (2016) Los factores determinantes de la elección de alimentos INRA, Francia Recuperado en <https://www.eufic.org>
- ✚ FAO. (2011). La importancia de la educación nutricional. Recuperado en <http://www.fao.org/ag/humannutrition/.pdf>
- ✚ Galeano, L.(2012) a la nutrición por educación, Recuperado en www.elnuevodiario.com.ni
- ✚ Gabriel Ruiz (2019) No quiere cenar, Recuperado en <https://pediatragabirui.com/no-quiere-cenar>.
- ✚ Girón Javier (2022) Revista Hacer familia, El bocadillo en el recreo y su importancia, recuperado en <https://www.hacerfamilia.com/salud/noticia>.
- ✚ Hidalgo Kattia, Nutricionista Programas de Equidad del MEP 06 de febrero 2012 Recuperado en <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- ✚ Hossain Farid & SalRoche (2020) Las bebidas más saludables que debes incluir en tu rutina junio 02, 2020 Recuperado en <https://salroche.com/blogs/tips>

- 
 López-Espinoza Antonio, (2011) Género, Interacción Social y Consumo de Alimento: "El Efecto Eva" Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN) Recuperado <https://www.scielo.org.mx/scielo>.
- 
 Macías M, A. I, et al (2012) Hábitos alimentarios en los niños de edad escolar y el papel de la educación para la salud, Revista chilena de nutrición, 39(3), 2.
- 
 Maldonado José Antonio (2023) el tiempo en Mina El Limón, Nicaragua, Recuperado en www.tiempo.com
- 
 Martínez Áreas Ana Raquel et al. (2014), conocimiento y prácticas sobre la guía de nutrición e higiene del pine-mined de los encargados y/o dueños de los kioscos escolares en escuelas públicas de Managua, octubre-diciembre del 2014 recuperado en <https://repositorio.unan.edu.ni/>
- 
 Moreno Salmerón Francisco Manuel (2016) importancia de la alimentación saludable, Recuperado en www.miperiodicodigital.com
- 
 Pereira C José Miguel & Salas Meléndez M. (2017) Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón de Costa Rica. Recuperado en <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1941/194154512011/html/index.html>.
- 
 Ramírez Meybol Lorena (2021) 17 motivos por los que un niño no quiere comer, Recuperado <https://www.guiainfantil.com/alimentacion/ninos>
- 
 Rojas Josnil 2017 Hábitos alimentarios saludables desde la niñez: una forma de crecer queriéndonos Recuperado en <https://www.fundacionbengoa.org/>
- 
 Reva Swiedler (2017) ¿Por qué no comemos de manera más saludable? Recuperado en <https://www.vidasostenible.org/>
- 
 (MEP 2012). Ministerio de Educación Pública, Costa Rica Programa de estudio de ciencias. Recuperado en <http://cse.go.cr/sites/default/files/acuerdos/cienc.pdf>
- 
 Sandino Nohemy 2017, Merienda escolar ha mejorado el estado nutricional de los estudiantes, Recuperado en www.19digital.com

-  Suanne Kowal-Connelly, MD, FAAP 2017 Cómo forman los niños malos hábitos alimentarios Recuperado en <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>
-  Villanueva Paizano .Ana Ofelia et al, (2015), hábitos alimentarios, estilo de vida y conocimientos que tienen los estudiantes de 12 a17 años del instituto Miguel Ramírez Goyena noviembre- diciembre 2014. UNAN-Managua, Managua, Nicaragua.

Anexos

Anexo 1. Encuesta a estudiantes sobre los hábitos alimenticios del (CJCM).

Estimado/a estudiante, nosotros somos egresados 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 de los estudiantes de 6to grado A de La Escuela José de La Cruz Mena” con la finalidad de contribuir a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes. Las repuestas que proporciones son anónimas y confidenciales puesto que, serán de uso exclusivo para sustentar nuestra investigación, por lo que le solicitamos argumente cada una de las interrogantes.

De antemano, gracias por el apoyo.

I Datos generales:

Edad: _____ **Género:** _____

Grado: _____ **Sección:** _____

II Hábitos alimentarios en el hogar

Marca con una X la respuesta según tu criterio de evaluación personal.

¿Cuántos tiempos de comidas realizas al día?

1 a 2 () 2 a 3 () 3 a más ()

¿Con que frecuencia desayunas?

a. Diario () b) una vez por semana () c) dos veces por semana () d) Nunca ()

¿Con que frecuencia almuerzas?

a. Diario () b) una vez por semana () c) dos veces por semana () d) Nunca ()

¿Con que frecuencia cenas?

a) Diario () b) una vez por semana () c) dos veces por semana () d) Nunca ()

¿Conque frecuencia comes alimentos nutritivos durante la semana?

a. Diario () b) una vez por semana () c) dos veces por semana () d) Nunca ()

¿Con cuál de las siguientes bebidas acompañas tus comidas?

Agua () Bebidas carbonatadas () Refresco natural () café () Leche ()

II Hábitos alimentarios en el colegio

¿Tienes el hábito de consumir alimentos en el recreo?

Si () No ()

En que te basas para la selección de los alimentos a la hora del recreo.

- a) costo _____
- b) solo eso ofrece el kiosco_____
- c) lo que compran los compañeros_____
- d) lo que dicen los padres_____

¿Cuánto dinero gastas en el recreo?

5 () 10 () 20 () 30 () 40 () 50 () más: ____

¿Qué alimentos consumes en el recreo?

Frituras () Repostería () Frutas () Golosinas () Comida Chatarra () otros_____

¿Qué tomas de bebida para acompañar tus alimentos en el recreo?

Agua () Bebidas Carbonatadas () Refresco natural ()

¿Cómo considera tus hábitos alimenticios?

Si () No ()

Que orientaciones o recomendaciones le han brindado en el centro educativo sobre la buena práctica de los hábitos alimenticios.

Ninguna () Poca () Mucha ()

Anexo 2. Entrevista sobre hábitos alimenticios a la docente del (CJCM)

Estimado/a Docente, nosotros somos egresados 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 de los estudiantes de 6to grado A de La Escuela José de La Cruz Mena” con la finalidad de contribuir a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes. Las repuestas que proporciones son anónimas y confidenciales puesto que, serán de uso exclusivo para sustentar nuestra investigación, por lo que le solicitamos argumente cada una de las interrogantes.

De antemano, gracias por el apoyo.

Cuestionario:

- 8. ¿Tienen los estudiantes el hábito de consumir alimentos en el recreo?**

- 9. ¿Qué alimentos consume en el recreo los estudiantes?**

- 10. ¿Qué toman los estudiantes para acompañar sus alimentos en el recreo?**

- 11. ¿Considera que los estudiantes realizan buenas prácticas de hábitos alimenticios?**

- 12. ¿Por qué considera usted que los estudiantes no realizan buenos hábitos alimenticios?**

- 13. ¿Cómo docente como ayuda a la buena práctica de hábitos alimenticios a los estudiantes?**
- 14. ¿Qué alternativas pone en práctica el colegio para desarrolla buenos hábitos alimenticios?**

Anexo 3. CRONOGRAMA

Actividad	Fecha			
	Agosto 2022	Noviembre 2022	Febrero- Marzo 2023	Septiembre- Octubre 2023
Realización del tema				
Introducción, antecedentes, planteamiento del problema.				
Justificación, hipótesis				
Marco teórico				
Materiales y método				
Sistematización de las Variables				
Análisis de Resultado				
Aplicación del instrumento				
Conclusiones y recomendaciones				
Cronograma				
Bibliografía				
Anexos				
Culminación del protocolo				