



Revista Arbitrada Venezolana
del Núcleo Costa Oriental del Lago



 **mpacto** *Científico*
Universidad del Zulia

Junio 2024
Vol. 19 N° 1

ppi 201502ZU4641
Esta publicación científica en formato digital
es continuidad de la revista impresa
Depósito Legal: pp 200602ZU2811 / ISSN: 1856-5042
ISSN Electrónico: 2542-3207

 **Impacto Científico**


**Revista Arbitrada Venezolana
del Núcleo LUZ-Costa Oriental del Lago**

Vol. 19. N°1. Junio 2024. pp. 219-241

Los hábitos alimenticios de los estudiantes de la I. E. El Rosario en Tesalia Huila. Colombia


Maira Bermeo Parra

*Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y Tecnología
Tesalia, Colombia*

 <https://orcid.com/0009-0004-2063-2424>
mairalejandrabermeo@gmail.com

Sunny Perozo Chirinos

*Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y Tecnología
Tesalia, Colombia*

 <https://orcid.org/0000-0001-7574-1995>
sunperozo@gmail.com

Resumen

Uno de los factores que afectan la calidad educativa son las condiciones socioeconómicas de la población vulnerable de la región, la cual se enfrenta a niveles de desnutrición que afectan la salud de niños y jóvenes. En este sentido, se ha considerado que este flagelo es un factor condicionante del rendimiento académico de los estudiantes y en algunos casos se presenta por una falta adecuada de hábitos alimenticios, por cuanto los jóvenes tienen preferencia a ingerir alimentos o comidas que no son nutritivas. La presente investigación tiene como objetivo describir los hábitos alimenticios de los estudiantes de la I.E. El Rosario en Tesalia Huila el estudio se considera descriptivo con un diseño de campo, transeccional contemporáneo. La población la conformaron 56 estudiantes de los grados 9,10,11 de edad entre 13 y 17 años. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la encuesta mediante un instrumento cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes de Flores y Macedo (2016) con 27 ítems y una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,98. Los resultados indican que solo los estudiantes tienen hábitos alimentarios que los coloca en una posición de riesgo de sufrir de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.

Palabras clave: Salud, nutrición, alimentación, hábitos

The eating habits of the students of the I.E. El Rosario in Tesalia Huila. Colombia

Abstract

One of the factors that affect educational quality are the socioeconomic conditions of the vulnerable population in the region, which faces levels of malnutrition that affect the health of children and young people. In this sense, it has been considered that this scourge is a determining factor in the academic performance of students and in some cases it occurs due to a lack of adequate eating habits, since young people have a preference for eating foods or meals that are not nutritious. The objective of this research is to describe the eating habits of I.E. students. El Rosario in Tesalia Huila the study is considered descriptive with a contemporary, transectal field design. The population was made up of 56 students from grades 9,10,11 between 13 and 17 years old. To collect the data, the survey technique was used through a questionnaire instrument on eating habits for adolescents from Flores and Macedo (2016) with 27 items and a Cronbach's Alpha reliability of 0.98. The results indicate that only students have eating habits that place them at risk for obesity, diabetes and heart disease.

Keywords: Health, nutrition, food, habits

Descripción de la problemática

Con relación a la inequidad y las desigualdades sociales que afectan la calidad educativa en América Latina, Pascagaza (2018) expresa que la equidad en educación es una responsabilidad e imperativo ético que le atañe a todos los actores del proceso educativo y por lo tanto, se requiere que estos tengan una buena disposición y voluntad en la toma de decisiones en aras de obtener excelentes resultados sin exclusiones, que incluyan de manera asertiva políticas educativas basadas en la equidad y la reducción de la brecha social, así como de la segregación y la fragmentación de la sociedad.

Pascagaza (2018, s/n) también manifiesta que, la región latinoamericana atraviesa por tendencias de cambios acelerados en las cartografías de los procesos educativos de calidad y equidad, manifestados en el acceso a la educación superior y las oportunidades laborales según sus perfiles profesionales. Situaciones que afectan la calidad de la educación en los distintos países latinoamericanos.

Igualmente, uno de los factores que afectan la calidad educativa son las condiciones socioeconómicas de la población vulnerable de la región, la cual se enfrenta a niveles de desnutrición que afectan la salud de NNA. En este sentido, Pérez (2021) en un estudio donde analiza la relación que existe entre la desnutrición infantil y el rendimiento

académico de niños en edad escolar de América Latina, realizado entre los años 2012 al 2020, concluye que “se evidencia una relación significativa entre la desnutrición y el rendimiento académico de niños en edad escolar (s/n)”.

De esta manera, en América Latina, la FAO (2022), en conjunto con los organismos FIDA, OMS, PMA y UNICEF, debido a la crisis económica y de inseguridad alimentaria provocada por la pandemia, implementó políticas y estrategias de protección social y garantía del derecho humano a la alimentación, mediante el apoyo a los programas de alimentación escolar que benefician a 85 millones de estudiantes. Esta política de alimentación escolar está presente en más de 30 países de América Latina y el Caribe y atiende entre 20% y 25% de su población. Igualmente, este organismo plantea que existen 113 millones de personas que no tienen acceso a alimentos saludables en América, lo cual ha traído como consecuencia que 3 de cada 10 niños y niñas y adolescentes entre 5 y 19 años tengan sobrepeso.

Al respecto, la Unicef (2015) en la Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres, realizada en México, expone que tanto la obesidad como el sobrepeso pueden causar enfermedades como la diabetes y dificultades en corazón y riñones en niños y adultos y que 48% de los niños y niñas menores de 2 años han consumido bebidas azucaradas, asimismo, más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física. La Unicef (2023) indica que en América Latina y el Caribe, el sobrepeso u obesidad afecta a 49 millones de niños, niñas y adolescentes de edades entre 5 a 19 años, lo cual corresponde al 30,6% y está por encima de la prevalencia mundial de 18,2%, además, resalta este organismo que los países de América del Sur son los más afectados, con 30 millones de niños, niñas y adolescentes con sobrepeso, seguido por América Central con 16 millones y el Caribe con 3 millones.

En este sentido, se observa que América Latina enfrenta un problema muy fuerte con relación a la obesidad y el sobrepeso en niños, niñas y adolescentes, por lo que Unicef (2023) expresa que es una situación preocupante con un futuro no alentador, porque las proyecciones estimadas hasta 2035 muestran que la obesidad infantil aumentara anualmente en los países de la región, lo cual implica que de mantenerse esta tendencia no se cumplirá la meta fijada por la Asamblea Mundial de la Salud, donde se planteó que el sobrepeso en menores de 5 años no debería aumentar entre los años 2012 y 2025.

Al respecto, las estadísticas en América Latina expresan que existen dificultades en la nutrición de los niños, lo cual conlleva a serios problemas en el desempeño educativo. Pérez (2020, s.n.) afirma que la educación para la salud une dos ámbitos: la educación y la salud, porque se considera que no puede haber educación sin salud, ni salud sin educación. Es necesario que la Educación para la salud se legisle e incluya en los diferentes niveles de enseñanza ya que estos son lugares propicios para la implementación y la promoción de la salud.

En este sentido, se comprueba que la desnutrición es una limitante para el aprendizaje de los estudiantes a cualquier edad, debido a que el desarrollo del cerebro

necesita de una gran variedad de nutrientes que son fundamentales para la salud cerebral, entre ellos las proteínas, las vitaminas y los minerales indispensables como el zinc, el hierro, la colina, el folato, el yodo, la vitamina A, la vitamina D, la vitamina B6, la vitamina B12 y los ácidos grasos omega 3, entre otros, que facilitan el desarrollo, crecimiento y permiten que el niño se desarrolle física e intelectualmente y logre el mejor desempeño en su rendimiento escolar.

De igual manera, la UNESCO (2021) plantea que, para lograr una mejor calidad en la salud y la nutrición en la escuela, es necesario invertir tanto en la salud y el bienestar de los niños y adolescentes en edad escolar como en su aprendizaje, para obtener beneficios que lleguen a sus hogares y comunidades. De la Cruz (2015), expone que la desnutrición y la obesidad (malnutrición) tienen varias formas de repercutir sobre la formación integral de un individuo, entre ellas, se tiene: inciden directamente sobre el crecimiento del sistema nervioso, el funcionamiento cognitivo, el aprendizaje y los procesos neurológicos y cognitivos.

Las situaciones de precariedad económica sin duda afectan la salud de los niños y jóvenes en edad escolar y por consecuencia inciden notablemente en su rendimiento académico, por tal motivo, se observa cómo, la calidad de la educación debe incluir la preservación de la salud, sin embargo, existe un vacío en los sistemas educativos de la región en cuanto al desarrollo de procesos de enseñanza que incluya los cuidados alimenticios, y la nutrición.

Con relación a lo planteado en un estudio desarrollado por Fuentes y Estrada (2023), se plantea que se requiere que la educación alimentaria y nutricional, las comidas escolares y las intervenciones en materia de higiene y salud en la escuela se incluya en los programas de estudios escolares, para así ayudar a los niños y adolescentes a elegir alimentos que respalden la salud humana y ambiental por igual.

De igual manera, la FAO (s.f.) expresa que es necesario entender la integración de la educación escolar en materia de alimentación y nutrición en los sistemas educativos de todo el mundo y cuáles son las capacidades y los recursos necesarios en todo el sistema. Además, Leiva et al., (2001, s.n.) expresan que la nutrición en los primeros años de vida es muy importante porque la desnutrición afecta el crecimiento del cerebro y el desarrollo intelectual, debido a lo cual “un alto porcentaje de los escolares que obtienen muy bajo rendimiento escolar presentan circunferencia craneana subóptima y también, menor volumen encefálico”. En este estudio se confirmó que existe una relación muy importante entre el coeficiente intelectual y el tamaño del cerebro del estudiante, también reafirma el autor antes citado, que, “la inteligencia es uno de los parámetros que mejor predice el rendimiento escolar”.

En el mismo estudio dichos autores plantean que, debido a la estrecha relación entre los aspectos del estado nutricional, desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar, es importantes evitar las dificultades nutricionales que se presentan en los estratos socioeconómicos más deprimidos de la sociedad, con resultados negativos para el progreso económico; en relación con la edad escolar, la desnutrición genera

altos índices de deserción escolar, problemas de aprendizaje y bajo ingreso a la educación superior, lo cual limita el desarrollo de los pueblos.

Según la FAO (2019) en la región de América Latina se presentan muertes asociadas a los malos hábitos de alimentación en adultos de más de 600.000 personas. Igualmente, de acuerdo a la GBD Diet Collaborators (2019), la relación que existe entre la alimentación y las muertes por enfermedades no transmisibles, está asociada a una baja ingesta de frutas frescas y secas, cereales integrales, semillas y verduras, así como a un alto consumo de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos.

Al respecto, la Organización Panamericana de Salud (2019) indica que en la región han aumentado las ventas y el consumo excesivo de alimentos procesados, los cuales han sustituido las comidas caseras y alimentos frescos; lo cual ha provocado hábitos alimenticios en la población referidos a altos porcentajes de azúcar, sodio y grasas.

Esta situación es similar en la población escolar, es decir, niños y adolescentes, lo cual ha provocado un aumento de la diabetes y la obesidad en menores y trae como consecuencia el ausentismo escolar, por aparición de enfermedades frecuentes. En este sentido, la Organización Mundial para la Salud (OMS), la UNESCO, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Consejo de Europa y la Comisión Europea, se han declarado a favor del fomento de la salud en el ámbito educativo al expresar que solo se puede conseguir una educación de calidad si se fortalece la salud y el bienestar, ya que son elementos que permiten llevar una vida productiva y saludable, por lo tanto, cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías, lo cual implica que los niños y los adolescentes tengan una alimentación adecuada para gozar de buena salud.

En Colombia la situación es similar, este es un país de América Latina que presenta una alta tasa de pobreza debido a la desigualdad en la distribución de la riqueza y a la corrupción en distintas instituciones nacionales que afectan a todos los sectores urbanos y rurales, a los grupos étnicos, al usufructo de la tierra, a la repartición del ingreso y también al acceso a la educación, como se puede observar en el estudio realizado por Morales et al., (2018), en donde se concluye que la pobreza, la corrupción y la desigualdad son actos crueles y arbitrarios, que siguen en aumento y que oprimen negativamente el desarrollo social y económico del país.

En este país los niños que van a la escuela, por lo general, no están bien alimentados o nutridos. Al respecto, en su investigación, Acosta (2012) plantea que Colombia es un país con varias divergencias en los niveles de desarrollo regional y presenta niveles elevados de desnutrición, aspectos que afectan su productividad. Este autor, con base en los datos del Ministerio de Protección Social (2010), realizó una caracterización de las etapas nutricionales de los niños entre 1 y 4 años y, también, analizó la oportunidad de acceso a una salud apropiada y las peculiaridades de los niños en esta materia.

En este estudio Acosta (2012) concluye que son importantes las características de las madres, su calidad de vida y la explicación de la desnutrición y sus consecuencias. En Bogotá y el Caribe se encontraron los mayores niveles de desnutrición. También

se encontró que existe una consecuencia en cuanto al nivel de educación que recibe la madre relacionada con la edad en que se hace madre y ésta se reduce en la medida que llegan, al menos, al nivel de secundaria, situación que fue más evidente en la región Caribe.

Igualmente, se observan malos hábitos alimenticios en los jóvenes colombianos, los cuales tienen que ausentarse de las aulas de clases debido a enfermedades virales que llegan a sus débiles sistemas inmunitarios debidos a la mala nutrición, también por enfermedades gastro-intestinales, por los malos hábitos de higiene y a enfermedades metabólicas, también generadas por una mala nutrición. Esta situación propicia ausentismo escolar por días, semanas o meses y conlleva a un bajo rendimiento académico y, algunas veces, puede llevar a bajar la matrícula cuando las enfermedades son graves y requiere que el estudiante esté en casa por largos períodos de tiempo.

Estas problemáticas pueden deberse a que no existe un apoyo en salud y nutrición en los hogares y también porque no están incluidas la formación nutricional y los hábitos alimentarios dentro del currículos de las instituciones educativas. Cuando hay pobreza, enfermedad, mala alimentación, desnutrición y/o discapacidad, se ve afectado el aprendizaje, ya que se genera desigualdad en el acceso a la educación. Por lo tanto, la formación nutricional, la salud, los hábitos alimentarios y la nutrición escolar deben fomentar la equidad en las escuelas.

De igual manera, el Ministerio de la Protección Social (2010) plantea que en Colombia hay avances en cuanto a la batalla contra la desnutrición, la anemia y el hambre, pero se ha incrementado la obesidad y el sobrepeso en todos los grupos poblacionales de los colombianos. Igualmente, el estado colombiano, en vista de querer brindar un apoyo alimentario a los estudiantes de poco recurso creo el plan de alimentación escolar (PAE), el cual es un programa de tipo social que busca incrementar la tasa de matrícula, reducir la deserción y el ausentismo escolar para que se obtengan mejores resultados académicos en los niños y niñas que se encuentren en contextos de vulnerabilidad.

Los resultados que reporta el Ministerio de la Protección Social (2010) en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional - ENSIN, en Colombia, en cuanto a los hábitos alimentarios, descritos mediante el patrón de frecuencia diaria de consumo de alimentos, determinó que el consumo diario de alimentos de paquete en niños entre 9-13 años, corresponde al 21%; 1 de cada 3 colombianos entre 5 y 64 años consume golosinas y dulces diariamente, el 17,8% los consume dos o más veces al día, y con mayor frecuencia en la población de 5 a 18 años. Sin desconocer la importancia de determinantes de la alimentación como las condiciones socioeconómicas y las costumbres culturales, el papel de los padres en la alimentación de sus hijos es fundamental; incluso, algunos autores han propuesto las diferencias en el consumo de alimentos saludables y no saludables en familias de diferentes niveles socioeconómicos.

Sin embargo, el Ministerio de Educación (2015, como se citó en López, 2017), presenta que para el año 2015, el programa plan de alimentación escolar (PAE)

benefició a más de cuatro millones de estudiantes, con una inversión cercana a los 400 mil millones de pesos, lo cual lo convierte en uno de los programas más importantes del gobierno.

Igualmente, en el estudio de López (2017) se establece la relación entre el PAE y el rendimiento académico en las pruebas SABER aplicadas a los estudiantes del grado undécimo, donde se encontró un resultado positivo con relación al beneficio del programa y un sobresaliente rendimiento académico en las pruebas SABER para las áreas de matemáticas y lenguaje, pero también se percibió que existe variación de acuerdo al estrato socioeconómico, género, municipio y la modalidad de alimento recibido.

Sin embargo, este programa se centra en proporcionar un complemento del desayuno y almuerzo de los niños apoyado por una supervisión nutricional, pero en algunas ocasiones los alimentos que se proporcionan no tienen la cantidad ni balance apropiado para una dieta adecuada de los estudiantes, porque se exceden en carbohidratos, por ejemplo, sopa de pastas, arroz y plátano en una misma comida y la proteína es la más pequeña en el plato. Las raciones por edad son muy pequeñas, pero cumplen las exigencias del programa de alimentación escolar, enviada por el gobierno.

De igual manera, en Colombia las escuelas tienen una caseta escolar donde se venden alimentos a los niños, pero esto se hace sin ningún tipo de control dietético. Se observa con preocupación cómo, en las casetas escolares de las escuelas se ofrecen gaseosas, panes, bollería, alimentos empacados y fabricados por la encargada de las ventas en la caseta y en donde se encuentran alimentos fritos en aceites de mala calidad como empanadas, pasteles, churros y bebidas con lácteos y endulzadas como avenas, salpición (agua coloreada de rojo con azúcar y algunas frutas en su interior), entre otros.

Cuando los encargados de la caseta escolar llevan otro tipo de alimentos, como por ejemplo frutas, pollo o carnes, pierden la venta, debido a que los estudiantes no las consumen. Por tal motivo, siguen vendiendo alimentos con alto contenidos de sales, azúcares añadidas y grasas saturadas, a pesar que, a partir del año 2021, mediante la ley 2120, conocida como la “ley contra la comida chatarra” que obliga a las empresas vendedoras de productos alimenticios a etiquetar en sus empaques las advertencias de sus componentes cuando contienen una cantidad excesiva de nutrientes críticos para la salud.

Sánchez (2009), quien expresa la inquietud de la sociedad por la alimentación y la necesidad de inculcar la educación en nutrición a los jóvenes como una forma de prevenir futuros riesgos en salud y enfermedades producidas por el mal funcionamiento metabólico, provocado por la mala alimentación y la necesidad que el educador posea la capacidad para desarrollar los conocimientos propios del tema y de crear pensamiento crítico frente al cuidado de la salud a través de las buenas prácticas alimentarias.

Además, en los hogares colombianos, los integrantes de las familias han cambiado sus roles debido a la vida estresada y agitada de cada día, al punto que se presenta un descuido en cuanto a la formación nutricional que se brinda a niños y jóvenes desde el

hogar (primeros educadores), hasta en la escuela, en donde no se brinda, ya que no se tiene en cuenta o no existe la consciencia de cómo se alimentan los jóvenes.

En algunas ocasiones, por la ubicación, distancia o trabajo, los padres de familia y sus hijos, tienen que consumir los alimentos fuera de casa, lo cual agrava más esta situación porque se cae en el error de consumir cualquier alimento, lo más económico o lo que se encuentren en el entorno. Las anteriores situaciones conllevan a una mala alimentación, deterioro de la salud y a enfermedades metabólicas en la niñez, juventud y futura adultez.

De igual manera, la escuela colombiana no tiene ninguna forma económica de apoyar los procesos de nutrición o alimentación de los estudiantes ya que dependen de lo que les brinde el gobierno. En la educación básica, secundaria y media existe un área de ciencias naturales, pero los contenidos no están orientados a cuidar los hábitos alimentarios de los niños y jóvenes. Al respecto, Alzate (2013) realizó un informe basado en la evaluación de las buenas prácticas en Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición (ICEAN) y encontró que, de siete programas relacionados con este estudio, dos están relacionados con el trabajo en el fomento de hábitos y alimentación saludables y con la alimentación del escolar, uno desde la tienda escolar y otro desde la inclusión de contenidos de nutrición en el plan de estudios de educación primaria. Pero, dirigen su atención principalmente en la función que desempeñan a través de su labor como docentes, manipuladores de alimentos, madres comunitarias, operarios de la tienda escolar, entre otros.

Al respecto, Plazas y Girón (2019) en una investigación realizada en el centro educativo rural, El Convento, de la ciudad de Yopal, Casanare, Colombia, expresan que al buscar explicar los incorrectos hábitos alimenticios de las familias sobre el desarrollo integral de los infantes y la importancia de la alimentación de los niños y niñas en la jornada escolar, los resultados evidenciaron que la población se encuentra en un escenario de inseguridad alimentaria y nutricional, lo cual afectó el desarrollo y el crecimiento en niños de preescolar, además, se aumentó la desnutrición; de igual manera, la desigualdad en la distribución económica incidió en la selección de los alimentos al momento de comprarlos, lo cual afectó la alimentación y nutrición de los infantes.

En relación con el municipio de Tesalia, ubicado en el departamento del Huila, en las tres instituciones educativas de la zona urbana, El Rosario y Otoniel Rojas Correa y en la zona rural, la I.E. Pacarní, existe una población total de 2135 estudiantes, según el Sistema de Matrícula (SIMAT) del año 2022 (MEN, 2022). De acuerdo a las observaciones realizadas, los estudiantes se alimentan, dentro de la jornada escolar, de los productos que les proporcionan en la cafetería de la institución y, en una minoría, de lo que traen desde sus casas que, algunas veces, es comida preparada en el hogar, y otras, para mayor rapidez alimentos procesados y empaquetados.

Con el pasar del tiempo, se logró suspender la venta de dulces, pero se expenden productos empaquetados y envasados, los cuales contienen grandes cantidades de

azúcares, sales y conservantes, en general. En algunas sedes educativas, la caseta escolar no se encuentra organizada porque se cerró por seguridad de salubridad o los padres de familia se encargan de esta labor, pero los alimentos que llevan están fritos en grasas saturadas, bebidas cargadas de azúcares, empacados y embotellados. Es decir, hace falta la formación nutricional también en los padres de familia, ya que ellos son los primeros educadores al respecto y los niños y jóvenes aprenden a alimentarse tal cual como lo hacen sus primeros educadores.

En el municipio de Tesalia, en las afueras de las sedes principales de las instituciones educativas, se encuentran ubicadas tiendas que expenden todo tipo de productos alimenticios, tales como alimentos empaquetados y embotellados, fritos en aceites vegetales, refrescos, golosinas, pasteles, helados, bizcochos, algunas comidas rápidas, como hamburguesas, pizzas, perros calientes, salchipapas, pasteles rellenos de arroz y fritos, entre otros alimentos ultraprocesados y, por lo tanto, cuando los estudiantes salen del colegio, tienen la oportunidad de consumirlos sin darse cuenta que pueden estar afectando su salud metabólica a corto y largo plazo.

En la institución educativa El Rosario, del municipio de Tesalia, existe un proyecto llamado hábitos saludables para la calidad de vida, en el cual se profundiza en la educación física, gestión del estrés y los hábitos del sueño y se hace mención sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios, pero no existen actividades encaminadas a la formación de hábitos alimentarios en los estudiantes. En esta institución se observa que los niños y jóvenes consumen en la escuela gaseosas, alimentos empacados, golosinas, helados, comidas fritas y rápidas como empanadas, pasteles, arepas, hamburguesas y perros calientes, los cuales son ultraprocesados y contienen una gran proporción de azúcares añadidos y grasas poco saludables, lo cual puede generar obesidad, en algunos casos problemas alimenticios en los estudiantes, y en la adolescencia, trastornos de la alimentación como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, restricción de la ingesta de alimentos, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación.

En algunos casos, en los estudiantes que llevan una lonchera, se puede ver que estas tienen una cantidad de alimentos y bebidas empacados, fritos, gaseosas, bebidas enlatadas y muy pocas contienen frutas, verduras y/o proteínas. Situación que puede provocar, a largo plazo, muertes o afecciones graves en la salud de las personas que sobreviven. Esta problemática se ve agravada por el sobrepeso, la obesidad y el déficit de los micronutrientes esenciales en la dieta, el consumo en mayores cantidades de alimentos procesados, el sedentarismo, entre otros elementos que producen grandes retos a la salud.

Objetivo general

Diagnosticar los hábitos alimenticios de los estudiantes de grado séptimo de las instituciones educativas del municipio de Tesalia Huila, Colombia.

Bases teóricas

La alimentación se reconoce como un proceso fisiológico mediante el cual se le proporciona al organismo de los nutrientes necesarios para desarrollar sus funciones principales. En este sentido Fernández (2003) la considera como la ingestión de una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta que son importantes para tener una adecuada nutrición. De esta manera, se puede inferir que es el sustento de un organismo y que se da por una parte como una necesidad vinculada a saciar el hambre y por la otra, como un proceso placentero, por cuanto involucra los sentidos.

En consecuencia, la alimentación tiene como fin la nutrición del organismo, pero por su relación con los sentidos, puede provocar conductas de placer que se relacionan con el desarrollo de hábitos, ya que se convierte en una conducta que se lleva a cabo con regularidad y que el condicionamiento afectivo hace que se repita. Esta característica de inconsciencia rutinaria, permite reconocer el hábito como una conducta aprendida e incorporada a partir de las acciones repetidas. Según Alburquerque (2020) “los hábitos son una forma de proceder que se da con las repeticiones de conductas”, concepto que se da por instinto o por aprendizaje, pero en la infancia se debe tener en cuenta que son guiados e imitados, por tal motivo, el papel que juegan los padres de familia es muy importante, de ellos se copian los hábitos gracias al proceso continuo de aprendizaje que desarrollan los infantes.

Con respecto a los hábitos alimentarios o alimenticios son acciones que corresponden a la vida diaria que no exigen un esfuerzo o programación explícita, sino que se realiza de manera inconsciente y describen la forma o manera como una persona se alimenta. Para Paillacho Chamorro y Solano Andrade (2011) los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Los hábitos alimenticios corresponden a un conjunto de conductas conscientes y repetitivas que permiten a las personas a realizar la elección, consumo y uso de los alimentos agradables a su gusto, teniendo en cuenta la disponibilidad en el entorno en donde habita, las costumbres familiares, sociales y culturales. Para adquirir estas rutinas alimenticias, la familia juega un papel muy importante, ya que allí es donde se aprende a alimentarse, debido a que los niños consumen los que sus padres les brindan, especialmente, en el inicio de sus vidas, etapa que se considera muy importante para

la adquisición de buenos hábitos alimenticios. Cuando se llega a la etapa juvenil puede haber influencia de los cambios corporales y mentales en la elección de los alimentos en búsqueda de una buena apariencia física, afectando las pautas de consumo de los mismos, mientras que, en la edad adulta, los hábitos alimentarios ya construidos serán más difíciles de cambiar.

En consecuencia, se confirma lo anteriormente mencionado con las apreciaciones de Aguilar (2015, p. 53) quien plantea que los hábitos alimenticios “se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación y que se han hecho costumbre, muchas veces como heredada por el seno familiar”, de igual manera, para Aguilar (2015), “los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias” (p. 54).

En los niños y adolescentes es importante que se desarrollen hábitos alimenticios que contribuyan con una formación nutricional adecuada, porque esto va a contribuir con su desarrollo intelectual y social. Pero, también estos hábitos están ligados a la disponibilidad económica de las familias para proporcionar los alimentos requeridos mediante un régimen alimenticio sano y a los factores socioculturales o estilos de vida familiar. En este sentido, Cervera et al (2004) expresa que 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.

De esta manera, los niños harán un consumo de alimentos de acuerdo al estilo de vida que las familias influyen en ellos durante su proceso de crecimiento, lo cual implica frecuencia y cantidad de algunos tipos o rubros de alimentos y que luego influirán en su estado nutricional y salud. En consecuencia, la obesidad y los trastornos alimenticios en jóvenes o adolescentes son provocados muchas veces por costumbres familiares. De este modo, se observa grandes problemas centrados en un consumo exagerado de azúcar, grasas, alcohol y refrescos en los adolescentes.

Sánchez y Aguilar (2015) exponen que la alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud.

De esta manera, es importante que los niños y jóvenes desarrollen y consoliden hábitos adecuados de alimentación, por lo tanto, la familia y la escuela tienen una influencia relevante en esta tarea. Por lo que se hace necesario que la escuela se convierta en un ente motivador y proveedor de conductas que conlleven al logro de conocimientos sobre la nutrición y la salud, a la vez que inciten a una preferencia por la ingesta de alimentos sanos y saludables que ayuden a garantizar los nutrientes necesarios para una vida saludable.

Un estudio realizado en 195 países por GBD Diet Collaborators (2019) dio como resultado que 17 millones de muertes en el año 2019 se asocian a hábitos alimentarios poco saludables, como la alta ingesta de azúcares, grasas y sodio, así como un bajo consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Por lo tanto, implementar en los jóvenes o adolescentes una alimentación sana y equilibrada va a colaborar en el aumento de su expectativa de vida y a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.

Por su parte, Taher (2019 como se citó en Maza et al., 2022) exponen que 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.

De acuerdo con la OMS (2019) el sobrepeso y la obesidad está en aumento, en el 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.

Igualmente, Plaza-Torres et al., (2022) expresan que la obesidad no es un problema estético, si no que influye en el incremento de enfermedades coronarias, cerebrovascular, hepáticas, diabetes, problemas endocrinos en la mujer, problemas respiratorios, problemas degenerativos crónicos o trastornos psicológicos, lo cual termina en discapacidad y deterioro de la calidad de vida de las personas.

Por su parte, Pereira y Salas (2017) consideran que los adolescentes tienen como costumbre incluir en su dieta alimenticia la llamada comida chatarra, dulces, y las bebidas gaseosas, este tipo de alimentación trae como consecuencia el aumento de peso y limita su rendimiento físico e intelectual, por el alto contenido de grasa. Existen otras situaciones que también constituyen un factor de riesgo nutricional, como la enfermedad crónica, embarazo, falta de actividad deportiva, medicación crónica, abuso de drogas y consumo de alcohol.

El inicio temprano en el consumo de alcohol (en forma aguda o crónica) y el tabaquismo tiene repercusiones sobre el desarrollo de las habilidades sociales e interpersonales, ya que afecta el sistema nervioso. Pero, el abuso en la ingestión de alcohol y el tabaquismo no es una conducta que se dé en forma aislada; por lo general, se presenta en jóvenes que tienen problemas de rendimiento escolar, pertenecen a hogares desintegrados y son candidatos o candidatas a consumir otras sustancias prohibidas.

Nutrición

Es considerada como un proceso mediante el cual los seres vivos obtienen los nutrientes de los alimentos que llegan hasta las células y allí cumplen funciones de liberación de la energía contenida en ellos o respiración celular, circulación, digestión, excreción, construcción y reparación de organelos y/o tejidos. Complementa este concepto el aporte que hace Hernández y otros (2018) al respecto, lo cuales definen la nutrición como:

un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tiene lugar en cada una de las células e incluyen la incorporación y utilización, por parte del organismo, la energía y materiales catalíticos de los cuales dependen la composición corporal, la salud y la vida misma (s.n.).

En cuanto a nutrición, Quimi y Rodríguez (2010, s.n.), afirman que “la nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades”. Motivo por el cual es importante la alimentación sana desde la niñez para que su crecimiento y desarrollo físico, psíquico, emocional, social, educativo y mental, sean los mejores.

Con los anteriores argumentos se confirma la importancia de la educación en hábitos alimentarios desde la infancia para garantizar una concientización en la edad juvenil y tener una excelente salud en la adultez.

La nutrición en la infancia es muy importante para el logro del desarrollo físico, psicológico y social del ser humano, la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de los niños y la buena nutrición permite que el cerebro se desarrolle adecuadamente.

Una buena nutrición permite que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente manteniendo su salud y creatividad e impacta en el rendimiento escolar de manera exitosa; por lo tanto, seguir una dieta balanceada de acuerdo con las necesidades personales y etapas de los niños, asegurará un mejor rendimiento escolar y hará individuos más productivos.

Balcona y Zevalloz (2015), hizo su estudio con el propósito de determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en alumnos del 4to y 5to grado de secundaria del colegio Nacional Francisco García Calderón, Chivay – Arequipa (Perú) y se encontró una relación altamente significativa entre las variables estado nutricional y rendimiento escolar.

Para disfrutar de una buena salud y tener una mejor calidad de vida, es importante la alimentación consciente y saludable para que cada persona se mantenga fuerte, sana y protegida. Esto permite la obtención de los minerales, vitaminas, proteínas,

carbohidratos, agua, entre otros, necesarios para que el cuerpo funcione perfectamente y, a largo plazo, no se enferme. Como se escucha decir a los abuelos: “en el comer está el vivir”.

Los padres de familia son importantes en el momento de enseñar a sus hijos a alimentarse bien, sin excederse en ninguno de los nutrientes aquí mencionados, porque los infantes aprenden a alimentarse como lo hacen sus padres.

Al respecto, Jaramillo (2021) plantea que:

El primer ejemplo serán nuestros padres. Comeremos como ellos, comeremos lo que nos den, lo que veamos en su mesa. En el colegio tendremos profesores de matemáticas, de filosofía, de historia y nuevas tecnologías, pero no habrá una sola clase sobre cómo alimentarnos (p. 19).

Metodología

De acuerdo al nivel de conocimiento a obtener en este trabajo, se considera de tipo descriptivo porque se buscó conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de la I.E. el Rosario en Tesalia Huila, Colombia. Al respecto Hurtado (2010) expone que los estudios descriptivos son aquellos donde se busca conocer las características principales del evento de estudio. El diseño es de campo transeccional contemporáneo, ya que los datos se recolectaron directamente de las fuentes que contenían la información sobre los hábitos alimentarios, en un solo momento presente. La población la conformaron 56 estudiantes de los grados 9,10,11 de edad entre 13 y 17 años. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la encuesta mediante un instrumento cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes (Flores y Macedo, 2016), con 27 ítems y una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,98. Los datos se analizaron mediante la frecuencia de casos mediante un análisis de ítems.

Resultados

Con relación al consumo de verduras semanalmente por parte de los adolescentes que conformaron la población de estudio, se observa en el gráfico 1 y 2 que el 43,64% tiene una ingesta de éstas entre 0 a 2 días, un 38,18 de 3 a 4 días, 7,27% de 5 a 6 días y solo el 10,91% lo realiza a diario. Con relación a la porción, el mayor porcentaje con un 65,45% ingiere solo una porción de verduras, el 32,73% dos porciones y el 1,82% 3 porciones. Estos resultados indican que estos estudiantes no tienen una ingesta adecuada de las verduras en su alimentación, lo cual implica que están perdiendo una oportunidad de alimentarse con una fuente de vitaminas, minerales, fibra y

antioxidante, esenciales para su desarrollo adecuado; además, las verduras le ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad.

Al respecto, Lampe (1999 como se citó en López *et al.*, 2009) expresa que el consumo de verduras trae beneficios a la salud de los individuos ya que disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas, de igual manera, son antioxidantes, modulan enzimas detoxificantes, estimulan el sistema inmune, disminuyen la agregación plaquetaria, alteración del metabolismo del colesterol, modulan la concentración de hormonas esteroideas y del metabolismo hormonal, disminuyen la presión sanguínea, incrementan la actividad antiviral y antibacteriana.

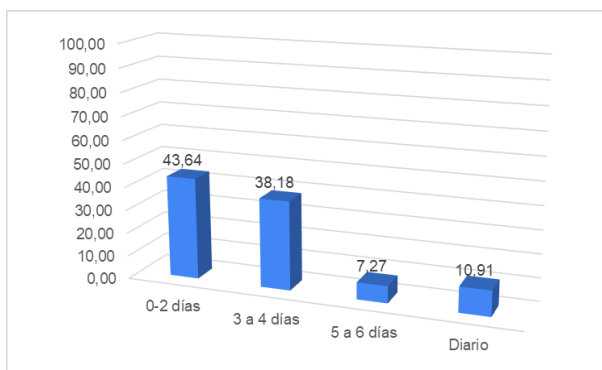


Gráfico 1. Frecuencia de consumo de verduras en la semana

Fuente: Datos recolectados

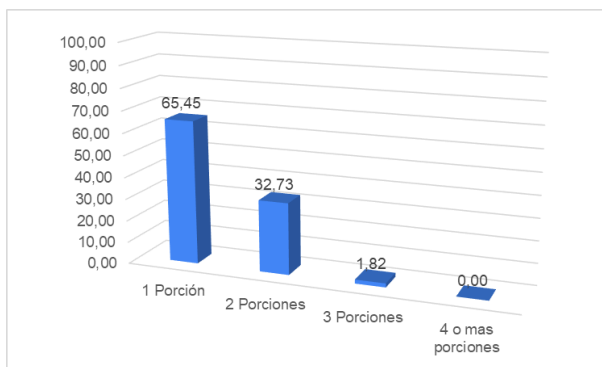


Gráfico 2. Porciones de consumo de verduras en la semana

Fuente: Datos recolectados

En el gráfico 3, se ilustra el consumo de leche por parte de los jóvenes del estudio, donde se observa que el 50,91% ingiere leche entre 0 a 2 días a la semana, un 23,64% de 3 a 4 días y 7,27% de 5 a 6 días, y solo a diario un 18,18%, esto resultados reflejan que

los adolescentes en referencia están perdiendo la oportunidad de adquirir nutrientes como el calcio en su alimentación. En este sentido, la Universidad de Chile (2014) expresa que la leche es un alimento importante en la nutrición humana porque aporta diversos nutrientes, entre los cuales está el calcio, un mineral necesario para el funcionamiento y mantención de diversos órganos y tejidos, como huesos, dientes y músculos.

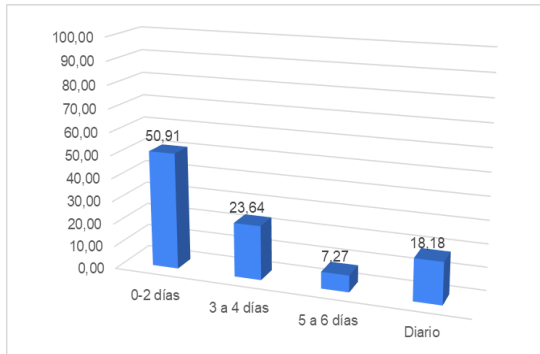


Gráfico 3. Frecuencia de consumo de leche en la semana
Fuente: Datos recolectados

En relación con el consumo de agua por parte de los jóvenes, en el gráfico 4 se presenta la frecuencia de ingesta, donde se puede observar que un 49,09% de los encuestados expresaron que toman 2 vasos diariamente, un 21,82% ingiere 3 vasos, 4 o más vasos el 18,18% y un vaso solo el 10,91%. Estos resultados indican que los jóvenes que conforman la población de estudio no ingieren suficiente agua durante el día, lo cual implica que su organismo está perdiendo los efectos termogénicos, intoxicantes y saciantes del agua, los cuales constituyen una importante ayuda en la hidratación corporal y en la pérdida de peso.

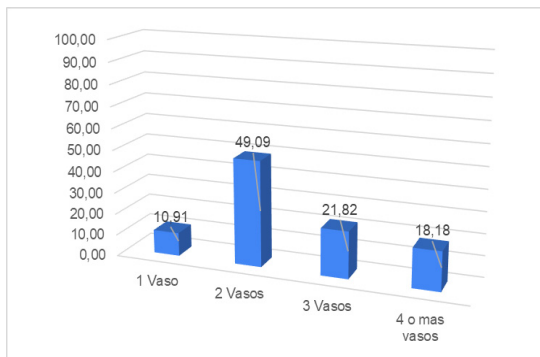


Gráfico 4. Frecuencia de consumo de agua en el día
Fuente: Datos recolectados

En el gráfico 5, se plantea la frecuencia de consumo de comida rápida durante la semana de los jóvenes encuestados, donde se percibe que el 78,18% ingiere de 1 a 2 días a la semana este tipo de alimento, un 9,09% lo hace en 3 a 4 días y 3,64% 5 o más días, solo el 9,09% no ingiere este tipo de comida. Esta situación es preocupante, por cuanto las comidas rápidas están llenas de grasa y carbohidrato que pueden acelerar el riesgo de diabetes, obesidad y enfermedades cardíacas. Al respecto Diario Libre (2023) expone que un consumo excesivo de estos alimentos conlleva a problemas de salud en un futuro relacionado con la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

Igualmente, Castañeda *et al.*, (2016) expresan que este tipo de alimentos generalmente son industrializados, cuentan con un alto contenido de hidratos de carbono, grasas y sal, se consideran nutricionalmente desbalanceados. Debido a estas características se le conoce como comida chatarra, además por su alto contenido calórico y su baja concentración de nutrimentos esenciales.

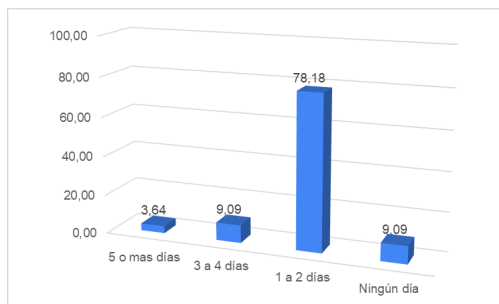


Gráfico 5. Frecuencia de consumo de comida rápida en la semana

Fuente: Datos recolectados

En el gráfico 6 se observa que de los jóvenes que participaron en el estudio, el 34,55% consume de 1 a 2 días a la semana bebidas alcohólicas, el 1,82% consume de 3 a 4 días y un 3,64% 5 o más días a la semana. Estos resultados llaman la atención, ya que la población estudiada tiene edades entre 13 a 17 años, lo cual indica que ingieren bebidas alcohólicas sin tener la edad requerida. Además, de acuerdo a CuidatePlus (2019) la ingesta de bebidas alcohólicas a edades tempranas trae consecuencias en la salud mental mayores que para un adulto maduro y que existen riesgos derivados de la ingesta de alcohol en la salud física.

Estos riesgos de enfermedades mentales se deben a que el cerebro del joven está en constante desarrollo y crecimiento, es decir, que se pueden presentar a futuro dificultades en las capacidades de razonamiento del adolescente, de igual manera, es causante de conductas agresivas.

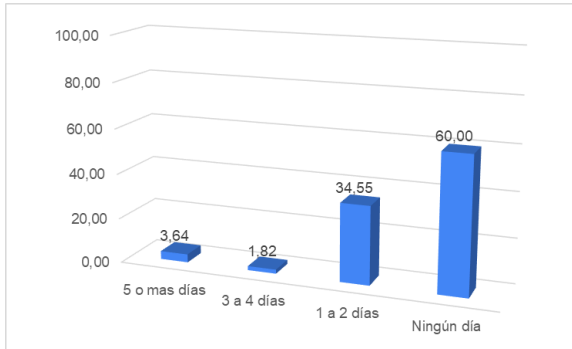


Gráfico 6. Frecuencia de consumo de cerveza o bebidas alcohólicas
Fuente: Datos recolectados

Conclusiones

Los resultados del estudio indican que el 43,64% de la población estudiada tienen un bajo consumo de verduras, lo cual implica que solo el 65,45% ingiere una porción de verduras semanales. Igualmente, con relación al consumo de leche, lo cual representa una fuente de calcio para los jóvenes en proceso de crecimiento y desarrollo, la situación es similar ya que 50,91% ingiere leche entre 0 a 2 días a la semana, a estos resultados se unen los de la ingesta de agua que la realizan el 49,09% en solo 2 vasos diariamente.

Además, estos jóvenes tienen un alto consumo de comida rápida durante la semana, afirmación que se comprueba con los resultados que expresan que el 78,18% ingiere de 1 a 2 días a la semana este tipo de alimento. Y con respecto a las bebidas alcohólicas la situación es preocupante porque se presenta que el 34,55% de los jóvenes con edades entre 13 y 17 años consume de 1 a 2 días a la semana bebidas alcohólicas.

Referencias bibliográficas

Acosta, K. (2012). La desnutrición en los primeros años de vida: Un análisis regional para Colombia. Documentos de Trabajo Sobre Economía Regional y Urbana, (160). <https://repositorio.banrep.gov.co/handle/20.500.12134/3081>

Aguilar Roque, G. Y. (2015). Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca. <https://core.ac.uk/download/pdf/249337703.pdf>

- Alzate Yepes, T. (2013). Colombia: Buenas Prácticas en Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional ICEAN. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/33149/1/AlzateTeresita_2011_BuenasPracticasNutricion-119-159.pdf
- Alburqueque Silva, S. O. (2020). Estrategias de enseñanza en la adquisición de los hábitos de higiene en la educación inicial. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1953/CRUZ%20GALVEZ%2C%20ESTELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Balcona Apaza, E. F., y Zevalloz Llamoca, V. M. (2015). Estado nutricional y rendimiento escolar de los alumnos del 4to y 5to grado de secundaria del colegio nacional Francisco García Calderón, Chivay Arequipa 2015. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/344>
- Castañeda-Castaneira, E., Ortiz-Pérez, H., Robles-Pinto, G., y Molina-Frechero, N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de Pediatría*, 83(1), 15-19.
- Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas R. (2004). Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). McGraw-Hill Interamericana de España https://www.academia.edu/20180099/Alimentacion_y_Dietoterapia.
- Cuídate plus (2019). Problemas con el alcohol en la adolescencia. <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/problemas-alcohol-adolescencia.html#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20los%20riesgos%20para,desarrollo%20de%20las%20relaciones%20sociales>.
- De Castro, F., Rojas, R., Villalobos, A., Allen, B., Hubert, C., Romero, M., ... y Hernández, M. (2017). Bases metodológicas y resultados de la implementación de la Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres en México 2015. *Salud Pública de México*, 58(6), 676-684.
- De Lleras, C. (2010). Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2010. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- De La Cruz Sánchez, E. E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. <http://www.revistas.upel.edu.ve/index.php/paradigma/article/view/2663>
- Diario Libre (2023) ¿cómo se relacionan los jóvenes con la comida rápida y la comida chatarra? <https://www.diariolibre.com/revista/buena-vida/evergreen/2023/05/24/adolescentes-relacion-con-la-comida-rapida/2311599>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2022). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. Adaptación de las políticas alimentarias y

agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. Roma, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639es>

FAO (2019). FAO anuncia que las muertes de adultos en América Latina y el Caribe por mala alimentación son casi 600 mil al año. <http://parlamentarioscontraelhambre.org/noticias/fao-anuncia-que-las-muertes-de-adultos-en-america-latina-y-el-caribe-por-mala-alimentacion-son-casi-600-mil-al-ano/>

FAO (s.f.). Alimentación y nutrición escolar. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Fernández, A. (2003). Importancia de la nutrición en el atleta de tercera generación-veterano. *Efdeportes.com*, 8(58).

Flores, A y Macedo, G. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco. México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf

Fuentes, S. y Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Educación [online]*. 47(1), 588-604. ISSN 2215-2644. <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>.

GBD Diet Collaborators. (2017). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, 393(10184): 1958-72. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930041-8>

Gómez L., M. V. y Morales Á, L. C. (2021). Aprobación en Colombia de la Ley 2120: Fomento de Entornos Alimentarios Saludables. *Boletín Epidemiológico Distrital-Bed*, 18(8), 19-21

Hurtado, J. (2012). *El Proyecto de Investigación. Comprensión holística de la metodología de investigación* (7a. ed.). Caracas: Quirón Ediciones. file:///C:/Users/usuario/Downloads/El%20proyecto%207a%20edici%C3%B3n%20libre.pdf

Hernández R., I. E., Correa S., M. M. y Correa J., L. M. (2018). *Nutrición y salud. Manual Moderno*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UoJZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP16&dq=que+es+nutrici%C3%B3n&ots=NKZ_MGE98i&sig=TJLc8zj9vFD-vS5ovtSLMEfFfIU#v=onepage&q=que%20es%20nutrici%C3%B3n&f=false

Jaramillo, C. (2021). *Como*. Colombia: Planeta.

Leiva P., B., Inzunza B., N., Pérez T., H., Castro G., V., Jansana M., J. M., Toro D., T., ... y Ivanovic M., D. (2001). Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar.

Archivos latinoamericanos de Nutrición, 51(1), 64-71. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000100009

López, N. (2017). ¿El programa de alimentación escolar contribuye a mejorar el rendimiento académico?: Evaluación del PAE en Colombia (No. 015822). Universidad Javeriana-Bogotá. <https://ideas.repec.org/p/col/000416/015822.html>

Plazas J., K. Y. y Girón M., N. Y. (2019). Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convento del municipio de Trinidad Casanare. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlazasNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López-G., S. J., Flores-Peña, Y., Ávila-A., H., Gallegos-C., E. C, Benavides-T, R. A. y Cerda-F., R. M. (2009). Beneficios y barreras percibidos por adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verduras. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 59(2), 174-178. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222009000200009&lng=es&tlng=es.

Ley 2120 de 2021 [Congreso de Colombia]. Medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones. <https://faolex.fao.org/docs/pdf/col205006.pdf>

Maza-Á., F. J., Caneda-B., M. C., y Vivas-C., A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* 25(47), 1-31. <https://doi.org/ISSN 0124-0137 EISSN 2027-212X 1>

Morales-T., K. A., Martínez-S., J. M. y Salazar-A., E. (2018). Pobreza estructural y corrupción en Colombia. *Liderazgo estratégico*, 8(1), 102-110. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/liderazgo/article/view/3334/4063>

Ministerio de Educación Nacional (2022). Sistema de Matrícula SIMAT <https://www.mineduacion.gov.co/portal/micrositios-institucionales/Sistemas-de-Informacion/168883:SIMAT>

Ministerio de la Protección Social (2010). Encuesta Nacional de la situación nutricional de Colombia. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

OMS. (2019). La nutrición en la cobertura sanitaria universal [Nutrition in universal health coverage] (pp.1-20). Servicio de Producción de Documentos de la OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331148>

OPS. (2019). Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_

content&- view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es

Paillacho Ch., J. E. y Solano A., C. E. (2011). Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra. [Tesis de pregrado], Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>

Pascagaza, E. F. (2018). Equidad y calidad educativa en América Latina: responsabilidades, logros, desafíos e inclusión. *Revista Cedotic*, 3(1), 6-31.

Pérez T., S. Z. (2021). Desnutrición infantil y rendimiento académico en niños de edad escolar de América Latina: Revisión sistemática, 2012-2020. <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/314>

Pereira, J. y Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*. 21. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>

Pérez L., N. C. (2020). Importancia de la educación para la salud en currículo educativo. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 3(1), 170-180. <https://camjol.info/index.php/recsp/article/view/9799>

Pimiento, S. E. y Montoya, Z. C. (2005). Foros: La Desnutrición en Colombia, más que un problema social. *Medicina*, 27(3), 165-185.

Quimí C., S. I. y Rodríguez C., J. J. (2010). La nutrición en el rendimiento escolar [Bachelor's tesis], Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/15228>

Plaza-T., J. F., Martínez-S., J. A. y Navarro-S., R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81.

Sánchez A., J. M. (2009). Educación nutricional en la adolescencia. *Hekademos: revista educativa digital*, (4), 111-128. <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-EducacionNutricionalEnLaAdolescencia-3286644.pdf>

Sánchez S., V. y Aguilar M., A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457.

UNESCO. (2021). Fortalecer la eficacia de la salud y la nutrición en la escuela. <file:///C:/Users/usuario/Desktop/DOCTORADO%20CIENCIAS%20EDUCACI%C3%93N/INVESTIGACI%C3%93N%20DIRIGIDA/Fortalecer%20Eficacia%20Salud%20y%20Educaci%C3%B3n%20-%20UNESCO.pdf>

UNICEF. (2020). En América Latina y el Caribe, el 30% de los niños y niñas entre 5 y 19 años tienen sobrepeso. <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/en-america-latina-y-el-caribeel-30-de-los-ninos-y-ninas-entre-5-y-19-anos>.

UNICEF. (2015). México. Encuesta nacional de niños, niñas y mujeres (2015). https://www.unicef.org/mexico/media/1001/file/UNICEF_ENIM2015.pdf

UNICEF. (2023). Crece la ola de sobrepeso en la niñez ¿demasiado tarde para revertir la marea en América Latina y el Caribe? Reporte. <https://www.unicef.org/lac/informes/ola-sobrepeso-ninez-adolescencia-america-latina-caribe>

Universidad de Chile. (1 de junio de 2020). Beneficios de la leche en su día mundial. Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos Doctor Fernando Monckeberg Barros. <https://inta.uchile.cl/noticias/201454/beneficios-de-la-leche-en-su-dia-mundial>.