

**UNIVERSIDAD EVANGELICA BOLIVIANA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA**



**MODALIDAD DE GRADUACION**

**TESIS DE GRADO**

**ANALISIS DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR AL INTERIOR DE LAS  
UNIDADES EDUCATIVAS EN EL MUNICIPIO DE SANTA CRUZ DURANTE LA  
GESTION 2024.**

**PROFESIONAL GUIA**

LIC. IVAN TIRADO AGUILAR

**POSTULANTE:**

YANINE FAYELI ROMERO SEVERICHE  
PREVIA OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIATURA  
EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SANTA CRUZ DE LA SIERRA – BOLIVIA  
GESTION 2024

**YANINE FAYELI ROMERO SEVERICHE**



**MODALIDAD DE GRADUACION**

**TESIS DE GRADO**

**ANALISIS DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR AL INTERIOR DE LAS  
UNIDADES EDUCATIVAS EN EL MUNICIPIO DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA  
EN LA GESTION 2024.**

**PROFESIONAL GUIA**

**LIC. IVAN TIRADO AGUILAR**

**PREVIA OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIATURA  
EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**SANTA CRUZ DE LA SIERRA – BOLIVIA  
GESTION 2024**

## **AGRADECIMIENTOS:**

*Primero que todo, deseo expresar mi profundo agradecimiento a Dios, quien ha sido mi fortaleza y guía constante a lo largo de este camino académico. Su infinita misericordia y sabiduría han iluminado cada paso de esta investigación y me han dado la fuerza para perseverar en los momentos más desafiantes.*

*A mi querido tutor guía, Iván Tirado Aguilar, le agradezco de corazón por su dedicación, orientación experta y apoyo incondicional durante todo el proceso de elaboración de esta tesis. Sus conocimientos, paciencia y compromiso han sido fundamentales para mi crecimiento académico y profesional. Estoy profundamente agradecido por su mentoría y por compartir generosamente su tiempo y experiencia.*

*A mis padres, quiero expresar mi más sincero agradecimiento por su amor incondicional, apoyo constante y comprensión durante este trayecto académico.*

*Finalmente, a todos aquellos que de alguna manera han contribuido con sus conocimientos, ánimo y apoyo, les estoy sinceramente agradecido.*

*¡Gracias a todos!*

**DEDICATORIA:**

*Dedico este trabajo de investigación a Dios, cuya infinita gracia y constante guía han sido la luz que ilumina mi camino en cada paso de esta travesía académica. A Él sea toda la gloria y el honor.*

*A mis padres, Fidel y Belmy, por su amor incondicional, apoyo inquebrantable y sacrificios incansables. Gracias por ser mi ejemplo de perseverancia y por creer en mí siempre.*

*A mi familia, por su constante aliento, comprensión y paciencia a lo largo de este camino.*

*A mi tutor Iván Tirado Aguilar, por su invaluable orientación, conocimiento experto y motivación constante que han enriquecido profundamente este trabajo.*

*A mis amigos y seres queridos, por su apoyo emocional, comprensión y por estar siempre ahí para mí.*

*A todas las personas que contribuyeron con su colaboración, consejos y ánimo en la realización de esta tesis.*

*Que este trabajo sea un testimonio de mi profunda gratitud hacia todos ustedes.*

## INDICE DE CONTENIDO

CAPITULO 1. MARCO PRELIMINAR .....	1
1.1 INTRODUCCION.....	2
1.2 PLANTEAMIENTO PROBLEMA.....	4
1.2.1 Formulación del problema .....	5
1.2.2 Delimitación geográfica .....	5
1.2.3 Delimitación temporal .....	5
1.2.4 Delimitación sustantiva .....	5
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	6
1.4 OBJETIVOS .....	7
1.4.1 Objetivo general .....	7
1.4.2 Objetivos específicos.....	7
CAPITULO 2. REVISION BIBLIOGRAFICA.....	8
2.1 CONCEPTUAL .....	9
2.1.1 Alimentación .....	9
2.1.2 Alimento .....	9
2.1.3 Nutrición .....	9
2.1.4 Energía.....	9
2.1.5 Grasas.....	10
2.1.6 Vitaminas.....	10
2.1.7 Minerales.....	10
2.1.8 Envasados.....	10
2.1.9 Golosina .....	10
2.2 MARCO TEÓRICO.....	11
2.2.1 Crecimiento y desarrollo del niño.....	11

2.2.2	Crecimiento del niño .....	11
2.2.3	Desarrollo del niño .....	17
2.2.4	Importancia de la nutrición infantil.....	18
2.2.5	Malnutrición .....	19
2.2.6	Alimentación .....	21
2.2.7	Alimentación balanceada.....	21
2.2.8	Alimentación saludable .....	22
2.2.9	Alimentación adecuada para niños y jóvenes .....	22
2.2.10	Trastornos alimenticios .....	23
2.2.11	Alimentación en Bolivia.....	23
2.2.12	Inadecuada nutrición .....	26
2.2.13	Alimentación escolar.....	27
2.2.14	Alimentación del niño escolar .....	28
CAPITULO 3. MARCO METODOLOGICO .....		30
3.1	DISEÑO METODOLÓGICO .....	31
3.2	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	31
3.3	TIPO DE DISEÑO .....	31
3.3.1	Métodos de investigación .....	31
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	32
3.4.1	Población.....	32
3.4.2	Muestra .....	32
CAPITULO 4. RESULTADOS.....		33
4.1	ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS ...	34
4.1.1	Grupo focal de niños.....	34

4.1.2	Grupo focal de profesores .....	44
4.1.3	Grupo focal de padres .....	52
4.1.4	Análisis de la guía de observación realizada .....	60
4.1.5	Conclusiones del diagnóstico .....	63
CAPITULO 5. PROPUESTA.....		65
5.1	NOMBRE DE LA PROPUESTA.....	66
5.2	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	67
5.3	FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	68
5.4	OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA.....	72
5.4.1	Objetivos específicos de la propuesta .....	72
5.5	ACTIVIDADES.....	73
5.6	METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.....	75
5.7	RECURSOS .....	77
5.8	RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	84
5.9	ASPECTOS ETICOS.....	86
5.10	ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	87
CAPITULO 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		90
6.1	CONCLUSIONES.....	91
6.2	RECOMENDACIONES.....	92
CAPITULO 7. BIBLIOGRAFÍA .....		95
CAPITULO 8. ANEXO .....		98

## INDICE DE ILUSTRACION

Ilustración 1. Nube de palabras niños .....	34
Ilustración 2. Nube de palabras de profesores .....	44
Ilustración 3. Nube de palabras de padres de familia .....	52
Ilustración 4 Logo de la propuesta .....	66
Ilustración 5. Imagen del Snack dentro del colegio .....	99
Ilustración 6. Imagen de golosinas .....	99
Ilustración 7. Entrevistas a niños .....	100
Ilustración 8 Entrevistas a profesores .....	100
Ilustración 9. Imagen del kiosko .....	101
Ilustración 10. Imagen de golosinas dentro del colegio .....	101
Ilustración 11. Imagen de ventas fuera del colegio.....	102
Ilustración 12. Kiosko fuera del colegio .....	103
Ilustración 13. Entrevistas a estudiantes .....	103
Ilustración 14. Estudiante consumiendo fruta .....	104
Ilustración 15. Kiosko dentro del colegio .....	104
Ilustración 16. Imagen de Entrevista .....	105
Ilustración 17. Imagen de avances de profesores .....	105
Ilustración 18. Entrevista al profesor .....	106
Ilustración 19. Entrevista a estudiantes del colegio .....	106
Ilustración 20. Alimentos altos en carbohidratos .....	107
Ilustración 21. Imagen de golosinas en kioskos .....	107
Ilustración 22. Imagen de entrevista a la profesora .....	108
Ilustración 23. Imagen del kiosko en general .....	109
Ilustración 24. Entrevista a la profesora .....	110
Ilustración 25. Imagen entrevistando a niños .....	110
Ilustración 26. Imagen del kiosko dentro del colegio .....	111
Ilustración 27. Kiosko dentro del colegio .....	112
Ilustración 28. Imagen de ventas fuera del colegio.....	113



Ilustración 29. Kiosko dentro del colegio .....	113
Ilustración 30. Venta de pipocas fuera del colegio .....	114
Ilustración 31. Empanadas de masitas dentro del colegio .....	115
Ilustración 32. Ventas fuera del colegio .....	115
Ilustración 33. Kiosko dentro del colegio .....	116
Ilustración 34. Venta fuera del colegio .....	116
Ilustración 35. Kiosko dentro del colegio .....	117
Ilustración 36. Golosinas dentro del colegio .....	117
Ilustración 37. Anticuchos fuera del colegio .....	118
Ilustración 38. Golosinas dentro del colegio .....	118
Ilustración 39. Dulces dentro del colegio .....	119
Ilustración 40. Entrevistas a estudiantes .....	120
Ilustración 41. Entrevista a estudiantes del colegio .....	121
Ilustración 42. Entrevista a las profesoras del colegio .....	121
Ilustración 43. Ventas fuera del colegio .....	122
Ilustración 44. Masitas y refrescos fuera del colegio .....	122
Ilustración 45. Venta de dulces y galletas fuera del colegio .....	123
Ilustración 46. Kiosko fuera del colegio .....	124
Ilustración 47. Venta de panchitos fuera del colegio .....	124
Ilustración 48. Kiosko dentro del colegio .....	125
Ilustración 49. Venta de dulces .....	126
Ilustración 50. Venta fuera del colegio .....	126
Ilustración 51. Ventas fuera del colegio .....	127
Ilustración 52. Venta de empanadas dentro del colegio .....	128
Ilustración 53. Ventas de dulces fuera colegio .....	128
Ilustración 54. Dulces y galletas dentro del colegio .....	129
Ilustración 55. Imagen de salteñas .....	129
Ilustración 56. Dulces y masitas en el colegio .....	130
Ilustración 57. Imagen de vitrina dentro del colegio .....	130
Ilustración 58. Venta fuera del colegio .....	131

Ilustración 59. Gaseosas fuera del colegio .....	131
Ilustración 60. Kiosko dentro del colegio .....	132
Ilustración 61. Kiosko de golosinas fuera del colegio .....	133
Ilustración 62. Kiosko dentro del colegio .....	134
Ilustración 63. Merienda de un estudiante .....	134
Ilustración 64. Venta de masitas dentro del colegio .....	135
Ilustración 65. Golosinas dentro del colegio .....	135
Ilustración 66. Kiosko dentro del colegio .....	136
Ilustración 67. Golosinas dentro del colegio .....	137
Ilustración 68. Entrevista a estudiantes .....	138

## ABSTRACT

**Universidad** : Universidad Evangélica Boliviana.

**Nombre** : Yanine Fayeli Romero Severiche

**Tutor** : Ivan Tirado Aguilar

**Carrera** : Nutrición y Dietética.

**Modalidad** : Tesis de grado

**Título** : ANALISIS DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR AL INTERIOR DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS EN EL MUNICIPIO DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA EN LA GESTION 2024.

Este trabajo de investigación tiene como objetivo realizar un análisis exhaustivo sobre la alimentación en las unidades educativas del municipio de Santa Cruz durante la gestión 2024. En un contexto donde la nutrición infantil es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes, la Unidad de Alimentación y Nutrición del Ministerio de Salud ha subrayado la importancia de priorizar una alimentación saludable en niños y niñas en edad escolar, específicamente en el grupo etario de 9 a 12 años. Esta etapa de crecimiento y desarrollo se caracteriza por cambios físicos significativos, y es crucial asegurar que se satisfagan los requerimientos nutricionales de los menores. El informe presentado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca una problemática alarmante en Bolivia: la prevalencia total de sobrepeso y obesidad en escolares de entre 5 y 18 años ha superado el 35,6%. Este dato pone de manifiesto una crisis de salud pública, ya que la obesidad infantil se asocia con una serie de patologías graves, incluyendo hipertensión, diabetes y alteraciones en los niveles lipídicos. Estas condiciones, que pueden manifestarse desde la niñez, aumentan el riesgo cardiovascular a lo largo de la vida, haciendo imprescindible la implementación de estrategias para contrarrestar esta tendencia. Con base en esta problemática, se llevará a cabo un análisis que incluirá la implementación de snacks saludables en las unidades educativas del municipio. Esta estrategia no solo busca mejorar la calidad nutricional de las meriendas consumidas por los estudiantes, sino también promover un cambio en los hábitos alimenticios. Para complementar esta iniciativa, se realizarán talleres, dinámicas y charlas educativas dirigidas tanto a los estudiantes como a los padres de familia.

Santa Cruz – Bolivia

2024

# **CAPITULO 1. MARCO PRELIMINAR**

## 1.1 INTRODUCCION

La evolución del estilo de vida moderno, marcada por la inserción de la mujer en el mundo laboral, largas jornadas de trabajo y metas profesionales exigentes, ha generado cambios significativos en los hábitos alimenticios para sus hijos. Una consecuencia notable es la creciente necesidad de preparar alimentos durante los horarios laborales para los niños, lo cual ha llevado a la popularización de alimentos rápidos y listos para comer.

Sin embargo, esta conveniencia ha traído consigo una preocupación creciente debido a la prevalencia de opciones alimenticias con alto contenido calórico, sodio, azúcar y grasas saturadas, como es común en la comida rápida. Este patrón alimentario ha contribuido al aumento alarmante de la obesidad y el sobrepeso en la población, tanto en adultos como en niños. Estas condiciones no solo afectan la estética corporal, sino que también incrementan el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas y comorbilidades.

En respuesta a esta problemática, en los últimos años ha surgido una mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación para la salud general. Como resultado, se han introducido al mercado opciones de snacks y alimentos "saludables", diseñadas para ofrecer una alternativa más nutritiva y equilibrada a los alimentos tradicionales rápidos y procesados. Estos snacks saludables suelen estar formulados con ingredientes naturales, bajos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, y enriquecidos con nutrientes beneficiosos como vitaminas, minerales.

La incorporación de snacks saludables al sistema alimentario no solo busca ofrecer opciones más nutritivas a las personas en movimiento, sino también educar y promover hábitos alimenticios conscientes y saludables. Este cambio hacia una oferta alimentaria más equilibrada es crucial para abordar los problemas de salud pública asociados con la dieta moderna, contribuyendo a reducir las tasas de obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas.

En conclusión, la transición hacia snacks saludables refleja un cambio positivo hacia la promoción de una alimentación más consciente y saludable en respuesta a los desafíos contemporáneos de salud pública y estilo de vida acelerado. (1)

## **1.2 PLANTEAMIENTO PROBLEMA**

Una situación problemática en la alimentación escolar puede manifestarse de diversas maneras que afectan el bienestar y el desarrollo de los estudiantes. Una de las preocupaciones principales es la calidad nutricional insuficiente de los alimentos servidos en las escuelas. Los menús escolares a veces no proporcionan la cantidad adecuada de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y proteínas, fundamentales para el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo de los alumnos. Esto puede resultar en deficiencias nutricionales que afectan el rendimiento académico y la salud general de los estudiantes.

Otro problema común es la falta de variedad y opciones en las comidas escolares. La monotonía en los menús puede llevar a una desmotivación entre los estudiantes para consumir las comidas escolares, afectando su interés y disfrute por la alimentación saludable. Esto no solo compromete la nutrición individual, sino que también puede contribuir a hábitos alimenticios menos saludables a largo plazo.

Además de la calidad nutricional y la variedad, la higiene y seguridad alimentaria son aspectos críticos que pueden generar preocupaciones. La manipulación inadecuada de los alimentos, condiciones deficientes de almacenamiento o la falta de cumplimiento de normativas de seguridad alimentaria pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos entre los estudiantes. Estas situaciones no solo afectan la salud física de los alumnos, sino que también pueden tener un impacto en la asistencia escolar y el bienestar general dentro del entorno educativo.

Para abordar estas situaciones problemáticas, es esencial implementar medidas efectivas. Esto incluye la revisión y mejora de los menús escolares para garantizar una adecuada nutrición y variedad de opciones. Además, es crucial invertir en la formación continua del personal de cocina en prácticas de higiene y seguridad alimentaria. Asimismo, promover la participación activa de los estudiantes, padres y personal escolar en la planificación y evaluación de los servicios de alimentación puede mejorar la calidad y satisfacción general con las comidas escolares.

En última instancia, asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a comidas escolares nutritivas, seguras y variadas es fundamental para apoyar su crecimiento académico, desarrollo físico y bienestar integral dentro del entorno educativo.

### **1.2.1 Formulación del problema**

¿Cuál será la estrategia más adecuada para incluir meriendas saludables para mejorar los hábitos alimenticios en los niño/as?.

### **1.2.2 Delimitación geográfica**

El proyecto se encuentra dentro del departamento de Santa Cruz de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra Provincia Andrés Ibáñez, sin embargo, para la toma de información será necesario ampliar el espectro a lugares de Unidades Educativas revisar su tipo de alimentación en el hogar y colegio.

### **1.2.3 Delimitación temporal**

Los datos que serán considerados para la realización del trabajo de investigación propuesto serán enmarcados dentro del periodo II/2023 y I/2024 considerando únicamente la temática de trabajo escolar en la Ciudad de Santa Cruz de la Sierra.

### **1.2.4 Delimitación sustantiva**

Se contextualiza dentro del área de Salud Pública. En el contexto de Salud Pública, se abordarán aspectos relacionados a la prevención de enfermedades crónicas como sobrepeso y obesidad mediante diferentes tipos de estrategias.



### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

La inclusión de meriendas saludables en la dieta de los niños es fundamental para mejorar sus hábitos alimenticios y, por ende, su salud a largo plazo. En la actualidad, la alimentación infantil se ha visto afectada por la creciente disponibilidad de alimentos ultra procesados, que son altos en azúcares, grasas saturadas y aditivos. Esto no solo contribuye a la obesidad infantil, sino que también aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Además, los hábitos alimenticios se forman en la infancia, y las meriendas representan una oportunidad clave para influir en las elecciones alimentarias de los niños. Al implementar estrategias que fomenten el consumo de meriendas saludables, se puede promover una dieta equilibrada que no solo beneficia la salud física, sino que también mejora el rendimiento escolar y la concentración.

Por otro lado, involucrar a las familias y comunidades en este proceso es esencial. La educación sobre nutrición y la promoción de opciones saludables deben ser un esfuerzo conjunto que considere las realidades culturales y sociales de cada entorno.

Esto implica trabajar con padres, educadores y profesionales de la salud para desarrollar programas que fomenten el conocimiento sobre la importancia de una alimentación equilibrada y accesible. Talleres de cocina saludable, charlas informativas y actividades comunitarias que incluyan la participación activa de los niños en la selección y preparación de sus meriendas son solo algunas de las estrategias que pueden ser efectivas.

De esta manera, se crea un ambiente en el que los niños se sienten empoderados para tomar decisiones saludables, ayudando a establecer una base sólida para su bienestar futuro y, al mismo tiempo, construyendo una comunidad más consciente de la salud y la nutrición.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo general**

Análisis de la alimentación de niñas y niños al interior de las unidades educativas del sector público del Municipio de Santa Cruz de la Sierra en la gestión 2024.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Valorar los conocimientos sobre nutrición y alimentación por parte de los profesores y directores de las unidades educativas.
- Evaluar los conocimientos de los padres y estudiantes sobre su alimentación diaria.
- Describir la característica nutricional de los alimentos disponibles a la venta en las unidades educativas.
- Identificar las medidas adoptadas para la mejora de alimentación al interior de las unidades educativas.

# **CAPITULO 2.REVISION BIBLIOGRAFICA**

## **2.1 CONCEPTUAL**

### **2.1.1 Alimentación**

“Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer”. (5)

### **2.1.2 Alimento**

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.

Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica. Al alimentarnos, sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación. Es usual que, si una persona no consume algún alimento en cierto período de tiempo, se manifieste enfadado y de mal humor. (6)

### **2.1.3 Nutrición**

La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

Con frecuencia se utiliza el término alimentación como sinónimo de nutrición, pero tienen diferencias que se deben tener en cuenta, la más destacable sería que la nutrición es un acto involuntario y la alimentación depende de actos voluntario y conscientes a la hora de ingerir los alimentos. (5)

### **2.1.4 Energía**

La energía no es ningún nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los

nutrientes que los componen, aportan energía o, lo que es lo mismo, calorías en mayor o menor medida. (7)

### **2.1.5 Grasas**

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su principal función es ser fuente de energía “concentrada”, pues cada gramo aporta 9 kcal. (7)

### **2.1.6 Vitaminas**

Las vitaminas son sustancias orgánicas de composición variable. Las necesitamos en pequeñas cantidades, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Su principal función es la reguladora, pues actúan ordenando múltiples reacciones químicas del metabolismo que ocurren en las células. (7)

### **2.1.7 Minerales**

Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios. (7)

### **2.1.8 Envasados**

La introducción de un producto alimenticio en un envase o recipiente en contacto directo con el mismo. (8)

### **2.1.9 Golosina**

Es un dulce que se consume por placer y no para obtener sustento. Estos productos no suelen destacarse por sus aportes nutricionales e incluso pueden resultar perjudiciales para la salud si se los ingiere en exceso. (9)

## **2.2 MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1 Crecimiento y desarrollo del niño**

El crecimiento y desarrollo del niño son dos fenómenos íntimamente ligados, sin embargo, presentan diferencias que valen la pena aclarar, el primero se expresa en el incremento del peso y la talla del niño, y el segundo se refiere a la maduración de las funciones del cerebro y otros órganos vitales.

Un niño es un ser humano que necesita el apoyo de otras personas para satisfacer sus necesidades, son considerados niños aquellos sujetos que no han alcanzado la mayoría de edad y no ha alcanzado la madurez suficiente para independizarse.

La Convención sobre los Derechos humanos (1989) adoptada por la Asamblea de las Naciones Unidas, define, “Reconociendo que el niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de la familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión, debe estar plenamente preparado para una vida independientemente en sociedad”.

“El crecimiento implica cambios en la talla o en los valores que dan cierta medida de madurez. El desarrollo puede abarcar otros aspectos de diferenciación de la forma o función incluyendo los cambios emocionales y sociales preferentemente determinados por la interacción con el ambiente. El desarrollo y crecimiento físico abarca los cambios en el tamaño y la función del organismo. Los cambios en la función van desde el nivel molecular, como la activación de enzimas en el curso de la diferenciación, hasta la compleja interacción de las modificaciones metabólicas y físicas asociadas con la pubertad y la adolescencia. Existen muchos factores interrelacionados que influyen para que el individuo alcance su máximo potencial biológico”. (2)

### **2.2.2 Crecimiento del niño**

En el primer año de vida, generalmente los niños nacidos a término recuperan el peso del nacimiento hacia los diez días de vida. Doblan el peso del nacimiento a los cinco meses y lo triplican al año de vida. La talla se incrementa al año entre 25 y 30

cm (talla media al nacimiento de 50 cm), se incrementa el tejido subcutáneo alcanzando su capacidad máxima a los nueve meses. El perímetro cefálico se incrementa a 44 cm hacia el sexto mes y a 47 cm al año se igualan los perímetros cefálicos y torácicos. (Miranda, P. 2011) La observación constante durante esta etapa de la vida es esencia fundamental, es donde se inicia todo el desarrollo de las potencialidades que le van a servir al niño/a en el futuro tales como buenos hábitos alimenticios, postura correcta del cuerpo, adecuado lenguaje, etc.

Durante este período se debe hacer énfasis en el estado físico del niño/a, su crecimiento tanto en peso como en talla, sus hábitos particulares, y muy especial enfocar nuestros esfuerzos en desarrollar patrones de comportamiento de los padres hacia los hijos lo más acertado posible, esto se logrará con la plena información de las características de cada etapa de la vida por la que transita el niño/a así como proporcionarle las herramientas necesarias para enfrentar correctamente las diferentes situaciones de la vida.

La valoración neurológica es esencial a través de la cual se puede comprobar el funcionamiento del sistema nervioso central, el desarrollo neuromuscular, los reflejos, tan importantes para los niños/as en esta etapa de la vida, y que en forma normal estarán presentes durante su desarrollo hasta alcanzar la adultez. Los niños/as como ser biopsicosocial en formación sienten la necesidad de fomentar desde edades tempranas de la vida el juego de roles con la representación de papeles imaginarios, todas estas actitudes deben ser reforzadas de forma positiva para desarrollar valores positivos en el niño/a dentro de la sociedad.

Durante el segundo año de vida existe una deceleración en el ritmo de crecimiento. El niño/a ganará 2.5 Kg y crecerá 12 cm. Después de los diez meses de vida se puede observar una disminución en el apetito debido a la pérdida de gran parte del tejido subcutáneo que alcanzó un máximo desarrollo hacia los nueve meses. El crecimiento del cerebro disminuye durante el segundo año de vida, el perímetro cefálico crece 2 cm., se aprecia un desarrollo en la masa encefálica a finales del segundo año.

El niño pasa desde una posición erecta insegura a una posición con un alto grado de dominio locomotor. A los quince meses ya puede andar solo y a los dieciocho meses corre, puede subir escaleras, sujetándose con las manos, a los veinte meses puede bajar las escaleras tomados de la mano. A los veinticuatro meses corre bien y ha superado la tendencia a caerse. Entre los dieciocho y veinticuatro meses el niño entra en la edad de correr hacia “todas partes” El niño normal posee a esta edad un vocabulario de diez palabras generalmente que las puede usar en la medida de su estimulación.

Durante el segundo año de vida el niño/a, se vuelve altamente imitativo, siendo cada vez más consciente y sensible a otras personas, incluyendo a sus hermanos. Al finalizar este período aparecen los juegos con otros niños donde tendrán un papel importante la representación de papeles imaginativos, esta tendencia se incrementará en los años escolares. Gran número de niños/as comprendidas en estas edades (dieciocho y veinticuatro meses), son capaces de expresar de forma verbal sus necesidades higiénicas y pueden ser ayudados a desarrollar patrones sociales correctos, se les estimula para el control de los esfínteres.

Durante el tercero, cuarto y quinto año de vida, la ganancia de peso y talla es relativamente constante aproximadamente de 2 Kg y de 6 a 8 cm. de talla en un año. Hacia los dos años y medios los 20 dientes caducos han brotado. En el transcurso del período pre escolar la cara tiende a crecer proporcionalmente más que la bóveda craneal y la mandíbula se ensancha, preparándose para la erupción de la dentición definitiva. A los cinco años de vida son capaces de brincar sobre un solo pie y saltar poco después.

Durante los tres años puede imitar el dibujo de una cruz. A los cuatro y cinco años de edad, es capaz de hacer correctamente copias proporcionales de las figuras, empieza a trazar figuras con líneas oblicuas.

Los niños/as en la última fase del período pre escolar empiezan a buscar modelos adecuados de imitación los más accesibles son los padres y otros miembros



cercanos de la familia. El interés de los niños/as de esta edad en las diferencias del sexo, se manifiestan en ocasiones en preguntas, siendo normal que se manifieste en forma de juegos sexuales entre niños de uno u otro sexo. Las relaciones entre padres e hijos y otros miembros con los que se relacionan fuera del contexto familiar generan conflictos de hostilidad. La ansiedad se ve manifestada en pesadillas, temor a la muerte, etc. y en situaciones más complejas se manifiesta por enuresis, dificultad en el aprendizaje o en el habla, rabietas, etc.

Cuando se alcanza los seis años de edad se comienza a desarrollar la habilidad de trasladar conceptos abstractos a figuras y estructuras. Entre el tercer y quinto año de vida, la ganancia de peso y talla se muestra de forma constante (2 Kg- 6-8 cm. de talla al año). En la etapa pre escolar los niños delgados es una característica predominante. La cara tiende a crecer más que la bóveda craneal, la mandíbula se ensancha durante el período pre escolar, alrededor de los tres años, el niño puede imitar dibujos de una cruz. Hacia los cinco años es capaz de realizar copias de las figuras y de contar objetos. El niño comienza a buscar modelos de imitación, como los padres u otros miembros de la familia.

Aproximadamente a los seis años se inicia el desarrollo del pensamiento abstracto. El incremento de peso en edades escolares es de 3 a 3.5 Kg/año y la talla aumenta unos seis cm. al año. El perímetro cefálico crece lentamente. El cerebro alcanza el tamaño del adulto en la edad escolar. La intensa actividad física y el incremento en la especialización de las actividades son rasgos esenciales en las edades escolares. Se desarrollan de forma especial los senos y los huesos frontales hacia los siete años de edad. Las infecciones respiratorias se hacen más frecuentes en estas edades. El niño/a empieza a desarrollar sentimientos de independencia.

Los primeros años escolares son un período relativamente estable del desarrollo, que termina en el estirón preadolescente hacia los diez años en las niñas y a los doce años en los niños. El incremento de peso en estos años es de 3 a 3.5 Kg/año y la talla aumenta unos seis centímetros al año. Existe un enlentecimiento del perímetro cefálico que va de 51 cm. a 53 cm. aproximadamente.

Durante esta etapa de la vida se caracteriza por una actividad física intensa. La columna vertebral se hace más recta, el niño/a adopta posturas que pueden molestar a los padres y profesores, las actividades motoras se hacen más especializadas que requieren una particular destreza muscular y motora. Los huesos faciales continúan desarrollándose en especial los senos. El seno frontal hace aparición a los siete años de edad. Los molares (dientes permanentes) brotan durante el séptimo año de vida y comienza la caída de los dientes caducos que siguen el mismo orden de aparición, se reemplazan cuatro dientes por año durante los cinco años. Los segundos molares (permanentes) brotan a los catorce años y los terceros molares pueden no aparecer hasta los veinte años.

La vida del niño comienza a hacer más independiente al incluir en su medio el ambiente escolar donde se trazan nuevas metas y buscan estilos de comportamiento. El gran reto para los padres, en esta etapa del niño es la creación en el niño/a el sentido del deber, de responsabilidad y del talento. Se pueden tener sentimientos de frustración por parte de padres e hijos al no ver resultados alentadores en el desempeño del niño/a por lo que se debe de tener mucho cuidado al enfrentar estas crisis en el seno familiar para evitar una conducta inapropiada en el niño/a que provoque conductas antisociales.

Para evaluar el crecimiento hay que evaluar el peso y la talla. Se debe de realizar el control periódico del peso por esta una medida confiable para la detección de alteraciones rápidas del crecimiento. La talla es una medida más estable y su impacto se produce en un tiempo mayor de exposición a los factores que la alteran. El control de la talla es muy importante para determinar si la desnutrición es reciente o crónica, favoreciendo la adopción de un tratamiento oportuno y adecuado.

La adolescencia es el período durante el cual se produce la maduración sexual y el cuerpo alcanza su forma adulta. Existe una tendencia al incremento de peso y talla que puede alcanzar una asíntota en los países desarrollados. El control del desarrollo físico general en la adolescencia puede ser evaluado con precisión por el examen de la madurez ósea.

Los cambios físicos y sexuales van de la mano con los cambios y adaptaciones culturales, sociales, emocionales y cognoscitivas. Los problemas médicos de la adolescencia incluyen sobre alimentación y desnutrición que pueden estar relacionados con malos hábitos dietéticos. La fatiga es común en la adolescencia y puede estar relacionada a deficiencias proteicas o de hierro que esta última se puede expresar por anemia o por un mal funcionamiento enzimático. Existe una alta susceptibilidad hacia algunas enfermedades.

En la adolescencia, la búsqueda de la propia escala de valores, la identidad sexual de clase social, la identificación vocacional y no vocacional alcanza un lugar muy importante en la comunidad. Se incluye en esta etapa la capacidad para establecer relaciones con los demás, participando en actividades físicas tales como el deporte, se estrechan las amistades, aparecen las primeras experiencias sexuales, quedan atrás el miedo, el rechazo, el aislamiento, etc. El desarrollo psicosocial va en desarrollo e incluye el compromiso entre personas en el amor, noviazgo o matrimonio, se aceptan responsabilidades o tareas de mayor complejidad. Las etapas de crecimiento y desarrollo alcanzan su máximo esplendor.

En la adolescencia se alcanza la madurez física con crecimiento en peso y talla. La actividad sexual es muy activa y fértil, desarrollan su auto estimulación al relacionarse con otros (familiares y amigos). Rara vez padecen enfermedades contagiosas y cuando lo hacen suelen ser breves y sin complicaciones, las infecciones principales son las de transmisión sexual, el problema de salud más importante son los accidentes graves y el suicidio. Toman decisiones importantes que fijaran metas para el futuro (vocacional o no vocacional).

La evaluación del crecimiento del niño es un medio muy útil y eficaz para conocer el estado de salud y nutrición de los niños/as, para ello, resulta necesario disponer de patrones de referencia 15 que expresen adecuadamente las características morfológicas de los individuos o de la población bajo estudio, y conocer los procedimientos que habitualmente se utilizan en la interpretación de los datos que adoptan las dimensiones antropométricas. (2)

### **2.2.3 Desarrollo del niño**

“El Desarrollo Infantil es parte del desarrollo humano, un proceso único para cada niño, que tiene como objetivo su integración en la sociedad en la que vive. Se expresa por la continuidad y por los cambios en las habilidades motoras, cognitivas, psicosociales y del lenguaje, con las adquisiciones cada vez más complejas en las funciones de la vida diaria. El período prenatal y los primeros años de vida son la base de este proceso, que resulta de la interacción de las características biosociológicas, heredadas genéticamente, con las experiencias que ofrece el entorno. Esas experiencias constituyen el cuidado que recibe el niño y las oportunidades que tiene para ejercer activamente sus habilidades”.

El desarrollo del niño incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales. Los niños crecen y maduran a velocidades muy distintas, algunos niños comienzan la pubertad o están cerca de ella antes de ser adolescentes. Los niños empiezan a ser más independientes de sus padres. Por lo general, la pubertad comienza entre los ocho y 13 años de edad en las niñas, y entre los 9 y 15 años de edad en los niños. Algunos comienzan antes o después de esas edades, y los adolescentes pueden comenzar a ver cambios relacionados con la pubertad en cualquier momento durante esos años.

Para Mussen y col. mencionado por la Organización Mundial de la Salud (2011), en el Manual para la Vigilancia del desarrollo infantil, define el crecimiento y desarrollo del niño, como 16 cambios de estructuras físicas y neurológicas, cognitivas y del comportamiento, que emergen de manera ordenada y son relativamente permanentes. Su fundamento consiste en detectar cómo y porqué el organismo humano crece y cambia durante la vida, en base a tres aspectos: el primero es comprender los cambios que parecen ser universales y que ocurren en todos los niños, sin importar la cultura en que crezcan o las experiencias que tengan; el segundo es explicar las diferencias individuales y el tercero, comprender cómo el comportamiento de los niños es influenciado por el contexto o situación ambiental.

Estos tres aspectos, patrones universales, diferencias individuales e influencias contextuales, son necesarias para entender el desarrollo infantil. Dependiendo de la orientación teórica del profesional y de qué quiere evaluar, el énfasis puede ser colocado en cualquiera de estos aspectos. Cuando se habla de desarrollo de los niños son varias etapas que atraviesa la vida, el desarrollo es un proceso continuo y universal ya que se presenta de la misma forma en todos los niños y las niñas, independientemente de su nacionalidad, condición social, creencias, cultura, la habilidad se va dominando siempre en el mismo orden. Según estudios realizados indican que hay diversos factores que influyen en la manera en que se presenta el proceso de desarrollo, por ejemplo:

- El ambiente en que se desenvuelven, puede presentar elementos que promueven o limitan la adquisición con de habilidades.
- La Biología determina nuestras posibilidades y ritmo de desarrollo.
- La interacción las personas cercanas, pues es bien sabido que las relaciones interpersonales pueden promover o limitar el desarrollo.
- El Aprendizaje, le proporciona nuevos conocimientos, se prepara a la persona para poner en práctica y dominar nuevas habilidades. (2)

#### **2.2.4 Importancia de la nutrición infantil**

Durante la infancia cuando se fijan los hábitos alimentarios, y si no se establecen correctamente, serán muy difíciles de cambiar. Con unas rutinas alimentarias adecuadas y un estilo de vida saludable, reduciremos las posibilidades de que el niño/a pueda sufrir ciertas patologías en su edad adulta. Además, evitaremos los trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso o la obesidad. La niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, tanto físicos como intelectuales, y en ello radica la importancia de la alimentación infantil.

En general, es recomendable que la dieta de los más pequeños sea rica en cereales, frutas y verduras, y escasa en grasas saturadas y sal. Aunque en menor cantidad, también se debe consumir huevos, lácteos y pescado. Limitar la ingesta de carnes rojas y derivados, e incorporar el agua como bebida esencial en las

comidas diarias, son otros de los consejos para que los niños sigan una dieta sana y equilibrada.

Se deben restringir los alimentos con calorías vacías como el azúcar o la bollería industrial. Aportan gran cantidad de energía, pero pocos nutrientes y pueden ser perjudiciales si se toman en exceso. A corto plazo pueden provocar caries y en un futuro no muy lejano, sobrepeso u obesidad.

Hay que tener en cuenta que cada niño es un mundo y su alimentación puede variar según sus necesidades. Cada vez hay más niños alérgicos o intolerantes a varios alimentos. Si nos encontramos en esta situación, lo mejor es acudir a un profesional en nutrición infantil. El experto elaborará un menú exclusivo, después de haber estudiado el caso, para que el niño pueda llevar una dieta saludable sustituyendo unos alimentos por otros. (3)

### **2.2.5 Malnutrición**

- **Desnutrición**

Existen cuatro grandes tipos de desnutrición: la emaciación, el retraso del crecimiento, la insuficiencia ponderal y las carencias de vitaminas y minerales.

Los niños desnutridos, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

La emaciación, que consiste en una insuficiencia de peso respecto de la talla, suele indicar una pérdida de peso acusada que se ha producido recientemente porque no se ha comido lo suficiente o se tiene una enfermedad infecciosa (por ejemplo, una enfermedad diarreica) que ha provocado dicha pérdida. Un niño pequeño que presente una emaciación moderada o grave tiene un riesgo más alto de fallecer, pero se le puede proporcionar tratamiento.

La talla insuficiente respecto de la edad se denomina también retraso del crecimiento. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, por regla general asociada a unas condiciones socioeconómicas precarias, a deficiencias en la nutrición y la salud de la madre, a la recurrencia de enfermedades o a una

alimentación o unos cuidados no apropiados para el lactante y el niño pequeño. El retraso del crecimiento impide que los niños desarrollen plenamente su potencial físico y cognitivo.

Se dice que los niños que pesan menos de lo que corresponde a su edad tienen insuficiencia ponderal. Un niño con insuficiencia ponderal puede presentar a la vez retraso del crecimiento y emaciación.

- **Malnutrición relacionada con los micronutrientes**

Las ingestas insuficientes de vitaminas y minerales (los denominados micronutrientes) se pueden reunir en un mismo grupo. El organismo necesita micronutrientes para producir enzimas, hormonas y otras sustancias esenciales para tener un crecimiento y desarrollo adecuados.

El yodo, la vitamina A y el hierro son los micronutrientes más importantes en lo que se refiere a la salud pública a escala mundial. Sus carencias ponen seriamente en riesgo la salud y el desarrollo de la población en todo el mundo, sobre todo de los niños y las embarazadas de los países de ingresos bajos.

- **Sobrepeso y obesidad**

Una persona tiene sobrepeso o es obesa cuando pesa más de lo que corresponde a su altura. La acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar a la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es una relación entre el peso y la altura que se utiliza habitualmente para determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad. Se define como el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Se dice que un adulto tiene sobrepeso cuando su IMC es de 25 o más alto, y que tiene obesidad cuando el valor es de 30 o superior. En los niños y adolescentes, los umbrales de IMC para el sobrepeso y la obesidad varían en función de la edad.

El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio causado por una ingesta calórica excesiva y un gasto calórico insuficiente. Las tendencias

mundiales indican que consumimos alimentos y bebidas cada vez más calóricos (ricos en azúcares y grasas) y practicamos menos actividad física.

- **Enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación**

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación pueden ser cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos tipos de cáncer y la diabetes. La mala alimentación y la mala nutrición son dos de los principales factores de riesgo de estas enfermedades en todo el mundo. (4)

### **2.2.6 Alimentación**

Es un proceso que todo ser humano realiza mediante la ingesta de diversos tipos de alimentos que a través de ello lleva los nutrientes en el organismo. Según Vázquez & Cos (2005) definen que,

“La alimentación, es un fenómeno cultural relevante, tanto desde el punto de vista individual como colectivo, dependiendo de las condiciones socioeconómico, la disponibilidad de alimentos en el área donde reside los gustos personales, los hábitos de vida y alimentación las habilidades culinarias, las creencias religiosas, la existencia de alguna enfermedad y por supuesto la edad, el sexo y la antropometría del sujeto”.

La alimentación es un elemento importante en la vida, para mantener una buena salud todo ser humano necesita de nutrientes que se obtiene a través de la ingesta de frutas y vegetales, estos contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibras, estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida. (2)

### **2.2.7 Alimentación balanceada**

La dieta balanceada es cuando la persona ingiere todos los nutrientes esenciales y necesarios para el organismo, Velásquez Uribe (2006) refiere que “una dieta es adecuada cuando contiene todos los nutrientes, fibra dietética y energía en las



cantidades recomendadas para conservar la salud con cualquier nutriente se demuestra la importancia de la adecuación de la dieta”

Por ello llevar una dieta con la información adecuada y ordenada por un nutricionista importante ya que puede llegar a los trastornos alimenticios si una persona no lleva la alimentación necesaria y adecuada. (2)

### **2.2.8 Alimentación saludable**

Una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible. La dieta mediterránea tradicional cumple con estos requisitos y es muy habitual en nuestro entorno. Se basa en el consumo mayoritario de hortalizas y frutas frescas y de temporada, legumbres, frutos secos, cereales integrales (arroz, pasta, pan, etc.) y tubérculos como la patata, el aceite de oliva virgen y, en menos cantidad y frecuencia, lácteos (preferentemente, yogures y quesos), pescado y huevos, seguido de carnes, con menor frecuencia y cantidad.

Para alcanzar los objetivos nutricionales, las guías alimentarias son un instrumento útil en que se agrupan los alimentos según la similitud nutricional y las recomendaciones de consumo. La representación gráfica (en forma de pirámide, rueda, plato, etc.) permite valorar cuáles son los alimentos básicos y, al mismo tiempo, las diferentes proporciones en que tienen que formar parte de un plan alimentario saludable. (5)

### **2.2.9 Alimentación adecuada para niños y jóvenes**

Es muy difícil que los niños y jóvenes acepten comer verduras ya que para ellos es algo desagradable, pero es importante que los padres de familia puedan inculcar a los niños a comer diferentes tipos de alimentos según definición de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, publicado por Serafín (2012) indica:

“La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien

nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población” (s/p)

La etapa de la juventud una gran mayoría de la población le gusta ingerir comidas rápidas o para la alimentación, se sabe que las comidas rápidas no aportan nutrientes para el organismo. (2)

### **2.2.10 Trastornos alimenticios**

Los trastornos alimenticios aparecen cada vez con mayor frecuencia debido a las preocupaciones por el peso corporal, incluso hoy en día estos trastornos ya aparecen en la población masculina, a pesar de que hay diversas organizaciones que difunden información por diferentes medios sobre los riesgos aún se sigue dando en la población especialmente en los jóvenes. La anorexia y la bulimia afectan a millones de personas en todo el mundo, pueden causar desnutrición, afecciones cardíacas e incluso la muerte. Son difíciles de tratar y permanecen ocultos hasta para las amistades y familiares más próximos de quien los sufre.

Según trabajadores de salud hacen mención que,

“Los trastornos alimenticios los cuales se padecen individualmente y tienen causas psicológicas, el entorno cultural y familiar marcan su aparición y los orígenes de los trastornos alimenticios; son, por lo tanto, multicausales. Además, su expansión social los ubica como un problema de salud pública que requiere ser estudiado y atendido de manera específica con urgencia cada vez mayor en regiones y sectores sociales en este sentido, pueden constituir una vía de desnutrición cualitativamente diferente a la tradicional, relacionada ésta con la pobreza y la extrema pobreza” (2)

### **2.2.11 Alimentación en Bolivia**

Con la segunda tasa de malnutrición crónica más elevada de América Latina y el Caribe, Bolivia es un país donde casi uno de cada tres niños menores de cinco años presenta retrasos en su crecimiento, uno los efectos de la malnutrición.

La pobreza y la falta de sistemas de salud que puedan proveer suplementos alimenticios adecuados, son las razones que se citan con más frecuencia como

causa de este problema. A ello se suman factores como la falta de sensibilización sobre el problema y cuestiones de comportamiento relacionadas con la nutrición.

En El Alto, ciudad aledaña a La Paz, capital administrativa de Bolivia, se está llevando a cabo una iniciativa de vanguardia para cambiar estos hábitos nutricionales. Allí la población, que alcanza un millón de habitantes en su mayoría indígenas, habita en casas de barro y paja localizadas al largo de calles sin pavimentar. Como parte de las labores emprendidas por el gobierno boliviano hace cuatro años para reducir la malnutrición entre las mujeres gestantes y los niños menores de dos años, en El Alto y con el apoyo del BID, se empezó a implementar un programa de agentes comunitarios de salud.

El programa es una iniciativa experimental orientada a motivar un cambio en los hábitos de alimentación mediante esfuerzos de concientización sobre la malnutrición en las comunidades pobres, y contribuirá a sentar las pautas para la lucha contra la malnutrición crónica.

A pesar de que cuentan con alimentos asequibles y nutritivos como cereales, frutas y verduras que se producen en las montañas de los Andes, muchas familias en El Alto tienen una dieta deficiente compuesta principalmente de carbohidratos de bajo costo y de otros productos con un alto contenido en grasa y almidón. Esto conduce no solamente a la prevalencia del retraso en el crecimiento, sino que también da lugar a unas tasas de obesidad cada vez mayores. Este binomio de tendencias poco saludables puede aumentar la propensión a padecer numerosas enfermedades.

En el marco del programa, los agentes de salud visitan los hogares para enseñar a las madres la forma de alimentar mejor a sus hijos, suministrarles suplementos nutricionales y recolectar indicadores claves de salud como el peso y la talla de los miembros de la familia. La intervención también comprende clases de cocina en grupo en las que se utilizan frutas y verduras compradas en las calles de la ciudad, así como reuniones comunitarias en donde se ofrece información sobre nutrición, higiene doméstica y otros temas de salud.

Según una evaluación de impacto del programa, los agentes comunitarios de salud constituyen una vía eficaz para prestar servicios de salud y nutrición a la población destinataria. Es más, en la evaluación también se señala que las mujeres gestantes que participaron en esta iniciativa cambiaron su percepción acerca de los hábitos de nutrición y salud.

Aun así, las labores orientadas a la toma de conciencia no lograron propiciar un cambio en los hábitos de alimentación. Si bien aumentaron las probabilidades de que más de 1.000 niños menores de dos años de las familias participantes consumieran suplementos nutricionales, esto no significó necesariamente que completaran las dosis recomendadas. Por ello, la incidencia de este esfuerzo sobre su nivel de retraso en el crecimiento, en comparación con el grupo de control, no fue considerable. La evaluación también reveló que la falta de saneamiento en los barrios donde viven las familias vinculadas a la iniciativa es un obstáculo para mejorar el estado nutricional de los niños.

Estos resultados instaron a las autoridades de la ciudad de El Alto y al BID a diseñar otro programa piloto con el fin de identificar el eslabón que faltaba entre las actividades de toma de conciencia y cambio de comportamiento. Aprovechando los resultados positivos del primer proyecto, especialmente la labor de los agentes comunitarios de salud, entre 2013 y 2016 se llevará a cabo un segundo esfuerzo con la participación de hasta 1.000 familias.

Sobre la base de experiencias fructíferas de organizaciones no gubernamentales que llevan a cabo actividades similares en Perú y África, en el marco del nuevo programa se ensayarán diferentes e innovadores enfoques para superar las barreras que impiden que las mujeres capacitadas por el programa cambien los hábitos de alimentación en sus hogares. Es así como se están estudiando estrategias que involucren juegos de roles con los jefes del hogar y clases de cocina con recetas que empleen productos tradicionales con un alto valor nutritivo.

En el nuevo programa se está considerando además el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones para mejorar la supervisión y la ejecución de las actividades. Por ejemplo, se podrían enviar mensajes de texto a los teléfonos celulares de las madres y/o de quienes se ocupan del cuidado de los menores para difundir información acerca del programa. Los participantes también podrían utilizar sus celulares para suministrar información sobre la salud de sus hijos, lo que le permitiría mantener actualizada la base de datos de los historiales médicos de las familias que hacen parte del programa, con el fin de adaptarse a las circunstancias cambiantes y lograr una mayor efectividad.

En el mundo en desarrollo no es suficiente lo que se sabe sobre intervenciones eficaces para promover cambios de comportamiento que mejoren la nutrición. En este nuevo programa se aprovecharán los avances de su predecesor y se espera que, acompañado de una rigurosa evaluación de impacto, ayude a Bolivia y a otros países a redoblar sus esfuerzos para enfrentar este enorme desafío. (3)

#### **2.2.12 Inadecuada nutrición**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) indica que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”.

Según información que brinda la OMS afecta de diferentes formas el estado de salud de la persona si no se nutre adecuadamente, por lo tanto, en los niños no es la excepción en la etapa de la niñez se empieza a desarrollar el organismo y necesita de una buena nutrición para que no afecta el desarrollo físico y mental y lo primordial la salud del niño (2)

### **2.2.13 Alimentación escolar**

En Bolivia, la alimentación escolar complementaria ha incrementado de manera significativa la tasa de asistencia mientras que, por otro lado, ha logrado disminuir la tasa de abandono en las unidades educativas. Según un estudio de caso del Programa Mundial de Alimentos (WFP) de las Naciones Unidas, la asistencia en el área rural del país ha mejorado en un 9,95%, mientras que en la urbana en un 7,90%. La tasa de abandono ha disminuido en un 3,03% en el área urbana y 2,37% en el área rural.

La alimentación escolar puede incrementar los ingresos futuros de los estudiantes en un 7% por cada año extra que asisten a la escuela. La asistencia al colegio puede reducir la prevalencia a corto plazo de embarazos en adolescentes y permite a los niños crecer en ambientes seguros. Además, al exponerlos a comidas escolares nutritivas mejoran su nivel nutricional y su estado de salud en general.

La alimentación escolar puede generar un impacto profundo en las comunidades: por cada dólar invertido en el programa de alimentación escolar, se puede generar un retorno económico de 4,71 dólares en áreas urbanas y de 5,20 dólares en áreas rurales. Esto debido a que al proporcionar comidas escolares los niños incrementan su escolaridad, reciben nutrientes para crecer sanos y fuertes y a futuro pueden generar grandes contribuciones en sus comunidades. Y si la alimentación escolar se vincula con pequeños productores locales el impacto es aún mayor.

Puede parecer convencional la idea de acudir por alimentos a las fábricas más grandes del país. Sin embargo, hoy en algunos municipios se buscan alternativas diferentes. Gracias al apoyo del WFP, los pequeños productores pueden ofrecer sus productos en el mercado de la alimentación escolar. Esta vinculación incentiva la economía local y permite a los niños consumir productos a los que están acostumbrados como la quinoa, el amaranto, el maíz.

Según niños y niñas de las áreas rurales en Bolivia, el momento que más disfrutan del día es el del desayuno o almuerzo escolar. Si bien la alimentación escolar establecida por ley debe ser complementaria a la alimentación que los niños reciben en sus casas, estas comidas pueden ser los alimentos más sustanciales que llegan a recibir durante el día. En muchos casos es el único alimento que ellos reciben. (4)

#### **2.2.14 Alimentación del niño escolar**

##### **Características de esta etapa**

- Tiende a ser más estable.
- El crecimiento lineal es de 5 a 6 cm por año. Aumento ponderal medio de 2 kg anual en los primeros años y de 4 a 4,5 kg cerca de la pubertad.
- Aumento progresivo de la actividad intelectual.
- Mayor gasto calórico por la práctica deportiva.
- Aumento de la ingesta alimenticia.

##### **Requerimientos**

- Energía: 2.000 kcal (70 kcal/kg peso/día)
- Proteínas: 1 g/kg peso/día (OMS, RDA).
- Calcio: 800-1.300 mg/día según la edad (RDI).

##### **Recomendaciones dietéticas**

- Distribución dietética: 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y 30% en la cena. Recalcar que se aconseja el 25% de la distribución calórica en el desayuno.
- Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos de 10 % de refinados), 10-15% de proteínas de alta calidad y 30-35% de grasas, con equilibrio entre las grasas animales y vegetales.

- Ingestión de alimentos de todos los grupos, aunque en mayor proporción.
- Vigilar la calidad nutricional de los snacks.
- Vigilar los menús escolares.
- Televisión diaria como máximo 1-2 horas diarias. (8)



# **CAPITULO 3. MARCO METODOLOGICO**

### **3.1 DISEÑO METODOLÓGICO**

Absolutamente, adoptar un enfoque integral y preventivo en la educación es crucial para asegurar el bienestar completo de los estudiantes. No se trata solo de garantizar la salud física, sino también de atender sus necesidades emocionales y sociales. Estos aspectos están profundamente interconectados y tienen un impacto significativo en el aprendizaje y el desarrollo general de los estudiantes.

Como profesionales de la salud y educadores, nuestra responsabilidad va más allá de la enseñanza académica. Promover hábitos saludables y prevenir enfermedades no solo mejora la experiencia educativa, sino que también ayuda a maximizar el potencial de cada estudiante. Cuando los estudiantes se sienten bien física, emocional y socialmente, están más capacitados para concentrarse en el aprendizaje, interactuar positivamente con sus compañeros y alcanzar sus metas educativas y personales.

Este enfoque holístico no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también fortalece a toda la comunidad educativa. Al crear entornos que fomenten el bienestar en todos sus aspectos, estamos sentando las bases para un aprendizaje más efectivo y duradero, preparando a nuestros jóvenes no solo para superar desafíos académicos, sino también para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y confianza.

### **3.2 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Cualitativo

### **3.3 TIPO DE DISEÑO**

#### **3.3.1 Métodos de investigación**

Para llevar a cabo un estudio cualitativo se enfoca en la comprensión profunda y detallada de fenómenos complejos a través de técnicas flexibles y una interpretación reflexiva de los datos. Este enfoque es fundamental en campos como las ciencias sociales, la antropología, la psicología y otros donde se valora la comprensión rica y contextualizada de las experiencias humanas.

## **Diseño del Estudio Cualitativo:**

- **Fase Cualitativa:** Exploración de Percepciones y Comportamientos
- **Objetivo Cualitativo:** Comprender las percepciones, actitudes y comportamientos de los estudiantes hacia la alimentación saludable y los kioscos saludables antes y después de la intervención.

### **Metodología:**

- **Entrevistas semiestructuradas:** Realizar entrevistas en profundidad con una muestra representativa de estudiantes para explorar sus hábitos alimenticios actuales, conocimientos sobre nutrición y opiniones sobre la disponibilidad de opciones saludables en la escuela.
- **Grupos focales:** Organizar grupos focales con estudiantes, profesores y padres para discutir sus experiencias específicas con los kioscos saludables, incluyendo qué alimentos prefieren, cómo influyen en sus decisiones alimenticias y qué barreras enfrentan para adoptar hábitos saludables.

## **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.4.1 Población**

Se obtuvo de la población en las entrevistas realizada a estudiantes, profesores y padres de familia conformada por ciento trece personas entrevistadas.

### **3.4.2 Muestra**

Todos fueron colegios en los que previamente se realizó el estudio a veintiocho unidades educativas de Conocimientos Actitudes y Prácticas - Evaluación Nutricional en la gestión 2024.

## **CAPITULO 4. RESULTADOS**

## 4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

### 4.1.1 Grupo focal de niños



Ilustración 1. Nube de palabras niños

- En el contexto escolar, observamos que la mayoría de los estudiantes suelen tomar el desayuno antes de ir al colegio. Este momento matutino es acompañado frecuentemente por jugos de frutas como guineo, durazno o manzana, que proporcionan energía y nutrientes para el inicio del día. Además, muchos estudiantes complementan su desayuno con sándwiches de mortadela o simplemente con pan, aunque el tipo de pan específico no suele ser un aspecto relevante para la mayoría.

*Respuesta: Si, mayormente consumo en mi desayuno jugo de manzana o alguna otra fruta con sándwich de mortadela.*

Sin embargo, es importante destacar que no todos los estudiantes siguen esta rutina de desayuno de manera constante. Algunos días pueden

desayunar, mientras que otros días optan por no hacerlo por diversas razones. Esta variabilidad en los hábitos de desayuno puede depender de factores como el tiempo disponible por la mañana, las preferencias personales o incluso la proximidad del horario de clase.

- Durante el recreo diario, los niños suelen optar por consumir diferentes tipos de alimentos y bebidas. Uno de los alimentos más populares es el "panchito". Acompañando al panchito, muchos niños eligen bebidas como refrescos, sodas o pilfrut.

*Respuesta: En los recreos suelo consumir jugo del valle, chiquichoc, frutas, galletas, tostadas, pilfrut y empanadas.*

Además del panchito y las bebidas mencionadas, algunos estudiantes prefieren comprar tostadas con soda o chiquichoc, que son opciones adicionales disponibles en el área del recreo. Las tostadas suelen ser una alternativa más sustancial y pueden estar acompañadas de salsas o aderezos según la preferencia individual.

Es importante destacar que no todos los estudiantes consumen alimentos durante el recreo. Algunos pueden optar por no comer nada durante este tiempo, quizás por preferencias personales o por otras razones. Esta variabilidad en las elecciones de alimentación durante el recreo refleja las diferentes preferencias y hábitos alimentarios de los niños en el entorno escolar.

- Algunos estudiantes consideran que la alimentación en los colegios es regular. Esto sugiere que, desde su perspectiva, la oferta de alimentos puede ser adecuada en ciertos aspectos, pero podría mejorar en términos de salud y nutrición. Estos estudiantes probablemente observan ciertos alimentos

menos saludables que se ofrecen habitualmente y piensan que podrían tener mejores opciones para promover una dieta más equilibrada.

*Respuesta: La alimentación aquí en el colegio es regular, ya que mayormente todas las comidas son chatarra.*

Por otro lado, hay estudiantes que perciben la alimentación en el colegio como buena. Estos alumnos pueden valorar positivamente la variedad de opciones disponibles, la calidad de los alimentos servidos, y posiblemente encuentran que las opciones saludables son suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Sin embargo, también hay estudiantes que consideran que la alimentación en los colegios es mala. Esta percepción puede deberse a una oferta limitada de alimentos saludables, la presencia predominante de opciones menos nutritivas, o incluso preocupaciones sobre la calidad general de los alimentos disponibles en la institución escolar.

- En muchos hogares, la responsabilidad de realizar las compras de alimentos para el consumo diario recae principalmente en las madres. Este papel es fundamental, ya que las madres suelen tener un conocimiento detallado de las preferencias y necesidades alimenticias de la familia, asegurando que haya una variedad adecuada de productos frescos y nutritivos en casa.

*Respuesta: La que siempre compra los alimentos en mi casa es MI MAMÁ.*

Sin embargo, también es común la dinámica donde tanto el padre como la madre participan activamente en las compras, compartiendo esta tarea para distribuir responsabilidades y garantizar la adecuada provisión de alimentos para todos los miembros del hogar. Además, en algunos casos, las abuelas

o abuelos también contribuyen significativamente en las compras alimenticias.

- Por lo general, la mayoría de los estudiantes tienden a evitar consumir comidas fuera de casa. Esta elección puede deberse a diversas razones, entre ellas la preferencia por las comidas preparadas en casa que se consideran más saludables y controladas en términos de calidad nutricional. Además, algunos estudiantes pueden pertenecer a familias donde ambos padres trabajan todo el día, lo que podría limitar las oportunidades de comer fuera de casa regularmente. En estos casos, las comidas fuera de casa suelen reservarse para los fines de semana, cuando la familia puede disfrutar de tiempo juntos y de la conveniencia de comer fuera como una actividad familiar.

*Respuesta: en mi caso mi mamá evita que consumamos alimento en las calles para evitar que nos enfermemos porque no sabemos la preparación de la comida.*

Esta dinámica también puede ser influenciada por consideraciones económicas, donde las familias prefieren optimizar el presupuesto familiar al limitar la compra de comidas fuera de casa durante la semana laboral. De este modo, la elección de no consumir comidas en la calle por parte de los estudiantes puede ser una combinación de hábitos alimenticios, disponibilidad familiar.

- Por lo general, en muchos de los hogares es la madre quien asume la responsabilidad principal de preparar los alimentos. Este papel es crucial, ya que las madres suelen tener un conocimiento profundo de las preferencias alimenticias de la familia y de cómo mantener una dieta equilibrada y nutritiva.



En algunos casos, tanto el padre como la madre comparten esta responsabilidad, colaborando juntos en la preparación de las comidas diarias.

*Respuestas: en mi casa la que prepara los alimentos siempre es mi mamá ella siempre los hace ricos.*

Además, en las familias donde hay hermanos mayores, estos también participan ocasionalmente en la preparación de alimentos, contribuyendo de manera activa al manejo del hogar y garantizando la diversidad en las comidas familiares. Asimismo, las abuelitas juegan el papel importante en muchos hogares, aportando su experiencia y conocimientos culinarios para preparar platos tradicionales y mantener vínculos generacionales a través de la comida.

- En la dieta de los estudiantes durante la cena, es común encontrar una variedad de opciones que reflejan preferencias y hábitos alimenticios diversos. Muchos estudiantes suelen optar por comidas altas en carbohidratos como pollo frito, salchipapas, milanesa, chuletas y hamburguesas. Estos alimentos, aunque sabrosos y rápidos de preparar o adquirir, pueden ser ricos en calorías y grasas, lo que sugiere una elección hacia opciones más indulgentes y menos nutritivas.

*Respuesta: me gusta cenar normalmente Pollo frito, milanesa, chuletas, ensaladas de frutas, locro, salchipapa.*

Por otro lado, hay estudiantes que eligen opciones más equilibradas para la cena, como pan, tostadas o sándwiches de mortadela con queso. Estos alimentos pueden ser acompañados por bebidas como té, toddy o manzanilla, que ofrecen una alternativa más ligera y reconfortante al final del día. Optar por estos alimentos puede reflejar una conciencia sobre la importancia de mantener una dieta más balanceada.

- La elección de consumir frutas y verduras entre los estudiantes puede variar significativamente. Muchos de ellos muestran un gusto por estos alimentos, adaptando sus elecciones según la disponibilidad estacional. Esta preferencia no solo refleja una conciencia sobre los nutrientes esenciales que aportan, como vitaminas y fibra, sino también una inclinación hacia hábitos alimenticios saludables que promueven el bienestar general. Por otro lado, algunos estudiantes optan por no consumir frutas y verduras, a pesar de conocer sus beneficios nutricionales. Esta decisión puede estar influenciada por factores como preferencias personales, influencias culturales o sociales, así como la disponibilidad y accesibilidad de estos alimentos en su entorno cotidiano. Abordar estas diferencias en la elección alimentaria puede ser crucial para educar sobre la importancia de una dieta equilibrada y promover cambios hacia hábitos más saludables entre los estudiantes.

*Respuesta: me gusta consumir frutas y verduras mandarina, uva, naranja, frutilla, tomate, cebollar, remolacha y otras más.*

Es fundamental promover una mayor educación nutricional y facilitar el acceso a una variedad de frutas y verduras frescas y accesibles para todos los estudiantes. Esto no solo puede mejorar la salud general de la comunidad estudiantil, sino también fomentar hábitos alimenticios sostenibles que perduren a lo largo de la vida adulta.

- La rutina de desayuno entre la mayoría de los estudiantes suele incluir una variedad de opciones nutritivas y prácticas. Muchos prefieren comenzar el día con jugos de frutas, acompañados de alimentos como pan con huevo, tostadas, o cereales con leche, como por ejemplo Chocapic. Otros optan por revueltos de huevo o alternativas similares que proporcionan una fuente adecuada de energía para enfrentar las actividades escolares. Aunque la mayoría de los estudiantes tienen este hábito de desayunar antes de ir al colegio, es importante mencionar que hay una minoría que no desayuna regularmente, lo que puede deberse a diversas razones como la falta de tiempo por la mañana o preferencias personales.

*Respuesta: en mi desayuno me gusta tomar toddy con leche y pan con mantequilla o dulce de leche.*

Promover la importancia de un desayuno balanceado y nutritivo puede contribuir significativamente al bienestar general de los estudiantes, asegurando que comiencen el día con la energía y los nutrientes necesarios para un rendimiento óptimo en el colegio. Además, entender y abordar las barreras que puedan impedir que algunos estudiantes desayunen puede ayudar a crear estrategias para mejorar los hábitos alimenticios en el entorno escolar.

- Dentro de las unidades educativas, es común encontrar alimentos a la venta que pueden ser altos en grasas y bajos en nutrientes esenciales. Estos alimentos suelen incluir opciones como frituras, snacks procesados y bebidas azucaradas, que pueden ser convenientes, pero no necesariamente nutritivos. Esta situación plantea preocupaciones sobre la calidad de la alimentación que reciben los estudiantes durante su jornada escolar, ya que una dieta rica en grasas saturadas y baja en nutrientes puede afectar negativamente su salud y desarrollo.

*Respuesta: las comidas de aquí del colegio no son muy sana todo es comida chatarra y deberían ser más sanos.*

Es crucial promover opciones alimenticias más saludables dentro de las unidades educativas, como frutas frescas, verduras, cereales integrales y opciones proteicas magras. Estos alimentos no solo proporcionan los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuado de los estudiantes, sino que también fomentan hábitos alimenticios saludables a largo plazo. Además, trabajar en colaboración con proveedores de alimentos y educar tanto a estudiantes como a personal escolar sobre la importancia de una alimentación equilibrada puede contribuir significativamente a mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes dentro del entorno educativo.

- Gran parte de los estudiantes elige no consumir alimentos fuera del colegio debido a que regresan a sus hogares para almorzar al mediodía. Esta práctica se debe principalmente a la estructura del horario escolar, que permite a los estudiantes disponer de tiempo suficiente para regresar a casa y disfrutar de una comida preparada en familia. Esta rutina no solo promueve la cohesión familiar, sino que también brinda la oportunidad de consumir alimentos más saludables y personalizados según las preferencias y necesidades de cada estudiante.

*Respuesta: no suelo comprarme nada fuera del colegio ya que después tengo que ir almorzar a mi casa.*

Esta elección también puede estar influenciada por consideraciones económicas y de salud, ya que almorzar en casa permite a las familias controlar mejor la calidad y el contenido nutricional de los alimentos que consumen. Además, optar por almorzar en casa puede fomentar hábitos alimenticios más saludables y enseñar a los estudiantes la importancia de una alimentación equilibrada desde una edad temprana.

- Algunos estudiantes que eligen consumir alimentos fuera del colegio optan por opciones rápidas y convenientes como salchipapas, panchitos, empanadas y galletas, acompañadas frecuentemente de bebidas como gaseosas o piltrut. Estas elecciones proporcionan una solución rápida para satisfacer el hambre durante el día escolar, permitiendo a los estudiantes llegar a sus hogares sin sentir hambre inmediata.

*Respuesta: lo que más suelo consumir fuera del colegio es la salchipapa, panchitos empanadas o galleta con soda o pilfrut.*

Sin embargo, es importante señalar que este tipo de alimentos pueden ser altos en grasas, calorías y azúcares, y pueden no proporcionar los nutrientes necesarios para una dieta equilibrada y saludable a largo plazo. Promover opciones más nutritivas y variadas tanto dentro como fuera del colegio puede ser beneficioso para mejorar la salud y el bienestar general de los estudiantes, asegurando que tengan acceso a alimentos que apoyen su desarrollo físico y mental.

- Para muchos estudiantes, las opciones de comida favoritas durante los recreos suelen incluir panchitos, tostadas, galletas, hamburguesas,

empanadas y chocolates. Estos alimentos, aunque son populares por su sabor y conveniencia, tienden a ser altos en grasas, azúcares y calorías, y pueden no ofrecer los nutrientes esenciales que los estudiantes necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Esta preferencia por alimentos menos saludables en los recreos refleja a menudo elecciones basadas en el gusto y la accesibilidad más que en consideraciones nutricionales.

*Respuesta: mi comida favorita en el recreo siempre es un pachito puede ser tostadas alguna galleta o hamburguesa también tomo mucho el pilfrut o alguna soda como la coca cola.*

Es importante reconocer que algunos estudiantes optan por no comprar ningún alimento durante el recreo, posiblemente debido a preferencias dietéticas, preocupaciones sobre la salud o simplemente por preferir llevar sus propios alimentos desde casa. Esta variedad en las elecciones alimenticias durante los recreos subraya la importancia de promover opciones más saludables y educar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada desde una edad temprana. Mejorar la disponibilidad de opciones nutritivas y fomentar hábitos alimenticios saludables puede contribuir significativamente a la salud y el bienestar general de los estudiantes en el entorno escolar.

#### 4.1.2 Grupo focal de profesores

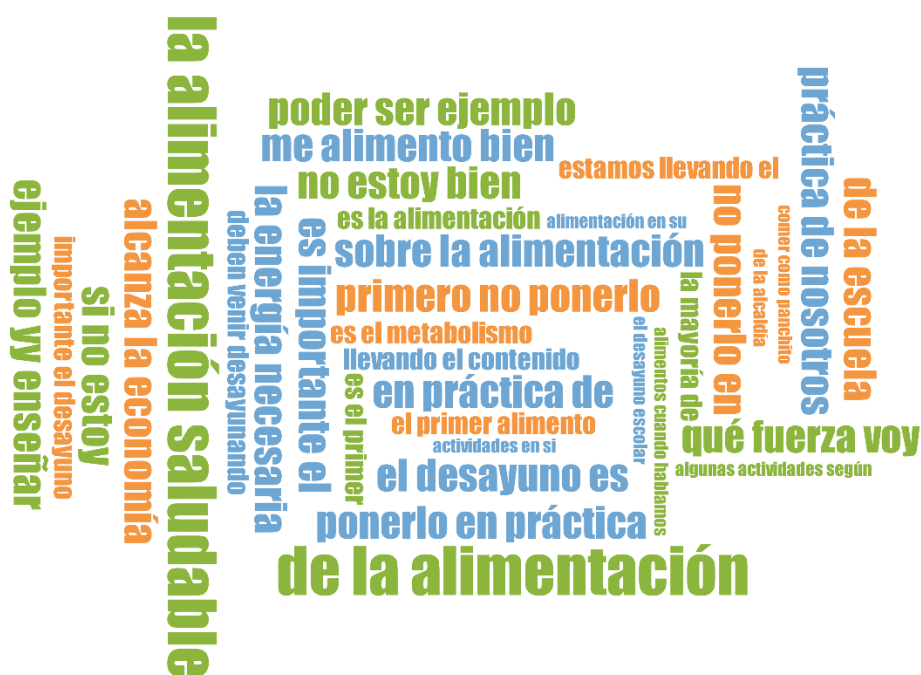


Ilustración 2. Nube de palabras de profesores

- Desde la perspectiva educativa, muchos profesores consideran fundamental instruir a sus estudiantes acerca de la importancia de una alimentación adecuada. Cada vez que tienen la oportunidad de abordar este tema en el aula, aprovechan para destacar qué alimentos son más saludables y cómo pueden impactar positivamente en el bienestar general. Esta práctica no solo busca aumentar el conocimiento nutricional de los alumnos, sino también inculcar hábitos alimenticios saludables que puedan mantener a lo largo de sus vidas.

*Respuestas: Si. Justamente estábamos hablando sobre el desayuno escolar que algunos no quieren comer, pero yo le digo que deben de comer porque ahí están. Tiene vitamina, tiene la proteína... Ellos me dicen que tienen un sabor raro, pero yo le digo ese sabor que tiene es por el hierro, que lo fortifican.*

Además, es común que los profesores utilicen estas ocasiones para educar sobre la importancia de una dieta balanceada, que incluya una variedad de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y proteínas. Al proporcionar esta información de manera regular, los educadores no solo cumplen con su rol de enseñar asignaturas académicas, sino que también asumen un papel activo en la promoción de la salud entre los jóvenes. Este enfoque holístico no solo beneficia el desarrollo físico de los estudiantes, sino que también contribuye a su bienestar mental y emocional al fomentar una relación positiva con la alimentación y el cuidado personal.

- En el ámbito educativo, la promoción de una alimentación saludable varía entre los profesores. Algunos se limitan a concientizar ocasionalmente sobre el tema cuando surge la oportunidad en el currículo, destacando la importancia de una dieta equilibrada y sus beneficios para la salud. Este enfoque puede incluir discusiones teóricas, pero sin actividades prácticas que refuercen el aprendizaje.



*Respuestas: Dependiendo de los temas que tenemos., hacemos exposiciones, algunas preparaciones simples, ferias, etc. Mayormente son charlas Ellos dibujan los alimentos cuando hablamos del tema, algunas actividades según el tema que estamos avanzado, además de los consejos diarios que se les da llamándolos a la reflexión y los beneficios que tendrán si se alimentan adecuadamente.*

Por otro lado, hay profesores que adoptan un enfoque más dinámico y participativo. Organizan exposiciones donde muestran preparaciones simples y nutritivas, realizan demostraciones prácticas en clase y hasta organizan ferias dedicadas a la alimentación. Estas actividades no solo educan sobre qué alimentos consumir, sino que también enseñan habilidades prácticas y fomentan hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes de manera efectiva.

- Para la mayoría de los profesores, el desayuno de los alumnos es crucial para su desempeño académico. Consideran que esta comida es esencial para proporcionar la energía necesaria y mantener la concentración durante las clases. A menudo, expresan preocupación cuando notan que algunos estudiantes llegan sin haber desayunado, lo que puede resultar en falta de energía, mareos o dificultad para prestar atención. Esta situación no solo afecta el aprendizaje del estudiante individual, sino también el ambiente general en el aula.

*Respuestas: Es importante porque ellos tienen que tener esa buena alimentación porque vienen los niños sin desayunar y se desmayan o no tienen ganas de estudiar. Para que ellos tengan un buen rendimiento en su aprendizaje. porque si no desayunan, pues no están concentrados o en algunos están pensando en la comida o algunos este no tiene esa posibilidad, digamos este cómo puede ser la energía o esa esa energía que ellos necesitan para poder venir y vamos a pasar clases y rendir. Es que, gracias a esos nutrientes, vitaminas que ellos se alimentan, tienen las energías y las y las capacidades físicas, digamos que les pueden desarrollar en la parte intelectual, por eso yo les hablo siempre de que qué deben consumir en el desayuno, en principalmente educación física, que ahorita me toca educación física con ello.*

Como resultado, muchos profesores no solo enfatizan la importancia de desayunar adecuadamente, sino que también toman medidas para promover hábitos saludables entre sus alumnos. Algunos pueden ofrecer opciones de desayuno en la escuela, organizar charlas educativas sobre nutrición o incluso comunicarse con los padres para concienciar sobre la importancia de

esta primera comida del día. Estas iniciativas no solo buscan mejorar el rendimiento académico, sino también fomentar un ambiente escolar donde el bienestar físico y el aprendizaje estén estrechamente vinculados.

- Para muchos profesores, la oferta alimentaria en las escuelas puede ser motivo de preocupación. Muchos opinan que la mayoría de los alimentos disponibles para los estudiantes consisten en comida chatarra y opciones poco saludables. Esta falta de variedad y opciones nutritivas diarias puede ser vista como una limitación significativa, ya que no promueve hábitos alimenticios saludables entre los alumnos. Además, algunos profesores expresan que esta situación puede influir negativamente en el bienestar general y en el rendimiento académico de los estudiantes, al no proporcionarles los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado.

*Respuesta: no tienen pues nada bueno, no son adecuados para la etapa de crecimiento en que se encuentran los alumnos; porque mayormente venden golosinas, papa frita, hamburguesas que no son alimentos buenos para ellos. Sí, yo creo que debería haber otra clase de alimentos... este también más nutritivo ya porque venden empanadas, venden dulces, asadito y demás cosas fritas.*

Ante esta situación, algunos educadores abogan por una mayor diversificación en las opciones alimentarias disponibles en las escuelas. Proponen la inclusión de alimentos más nutritivos y balanceados, así como la reducción de la presencia de comida chatarra en los menús diarios. Estas iniciativas no solo buscan mejorar la salud de los estudiantes, sino también

educar sobre la importancia de una dieta equilibrada desde una edad temprana, promoviendo así hábitos alimenticios que puedan llevar a lo largo de sus vidas.

- Los profesores frecuentemente expresan su preocupación acerca de la falta de diferencia entre los alimentos vendidos dentro y fuera de las escuelas. Consideran que tanto dentro como fuera de los colegios, las opciones disponibles suelen ser similares y en muchos casos, menos saludables. Esta percepción se agrava cuando los alimentos ofrecidos en los entornos escolares no proporcionan alternativas más nutritivas o beneficiosas para la salud de los estudiantes.

*Respuesta: También lo mismo, por qué no venden nada saludable No son buenos... Lo mismo que de adentro acá afuera porque todo lo que nos venden es frito, no aquí parece que la gente está acostumbrada que solamente a buscar eso y es la misma sociedad la que a los venteros les obligan a vender eso, que hagan eso porque solamente eso compra la gente, pues no... estamos mal acostumbrados, se podría decir.*

Esta uniformidad en la oferta alimentaria puede llevar a una preocupación por la falta de opciones saludables disponibles para los estudiantes durante su jornada escolar, lo que afecta negativamente su capacidad para mantener una dieta equilibrada y adecuada. Algunos profesores abogan por políticas que promuevan la inclusión de alimentos más nutritivos tanto en las

cafeterías escolares como en los alrededores del colegio, con el fin de mejorar la salud y el bienestar general de los estudiantes.

- Los profesores frecuentemente expresan desconocimiento respecto a las medidas de control aplicadas en las escuelas en relación a la alimentación. Algunos creen que ocasionalmente la alcaldía realiza inspecciones para asegurar que se cumplan ciertos estándares de calidad y seguridad alimentaria. Sin embargo, también destacan que algunos colegios carecen de infraestructuras básicas como una portería para controlar el acceso de personas ajenas a la comunidad escolar.

*Respuesta: La verdad que no, nunca. Hasta ahorita que yo conozca, no he visto que hayan pasado por el colegio. Llevo unos, dos años trabajando con esta gestión y no he visto que haya.*

Por otro lado, dentro del mismo colegio, los profesores mencionan que la dirección a veces implementa sus propios controles internos para supervisar la calidad de los alimentos ofrecidos a los estudiantes. Estos esfuerzos pueden incluir revisiones periódicas de los proveedores de alimentos, la evaluación de menús y la atención a las preocupaciones de los estudiantes y padres sobre la calidad de la alimentación escolar. En conjunto, estos esfuerzos buscan asegurar que los alumnos tengan acceso a opciones alimentarias seguras y saludables durante su jornada escolar.

- Para la mayoría de los maestros, su buena alimentación es crucial para poder desempeñar eficazmente su labor como docentes. Ellos reconocen que mantener una dieta saludable y nutritiva en su vida diaria no solo les ayuda a mantenerse física y mentalmente en forma, sino que también influye directamente en su capacidad para rendir en su profesión. Al priorizar alimentos que proporcionan energía sostenida y nutrientes esenciales, los

maestros buscan asegurar que tienen la vitalidad y la concentración necesarias para enseñar de manera efectiva y responder a las demandas del entorno educativo.

*Respuesta: Sí. en mi familia siempre tratamos de comer lo más saludable posible, tratamos de comer fruta, que siempre haya ensalada en las comidas., verdura y hortaliza y todo eso. es fundamental. para desempeñarme adecuadamente y ser ejemplo para mis alumnos. Al igual que los estudiantes para estar bien para enseñar bien, tengo que estar bien, alimentado.*

Además, muchos maestros ven su propia alimentación como un ejemplo para sus estudiantes, demostrando la importancia de hábitos alimenticios saludables. Este enfoque no solo promueve su bienestar personal, sino que también puede inspirar a los jóvenes a adoptar elecciones alimentarias más conscientes y beneficiosas para su propio desarrollo y rendimiento académico. En resumen, para los maestros, una buena alimentación no es solo una cuestión de salud personal, sino también un componente esencial para cumplir con su vocación de manera efectiva y ejemplar.

### 4.1.3 Grupo focal de padres

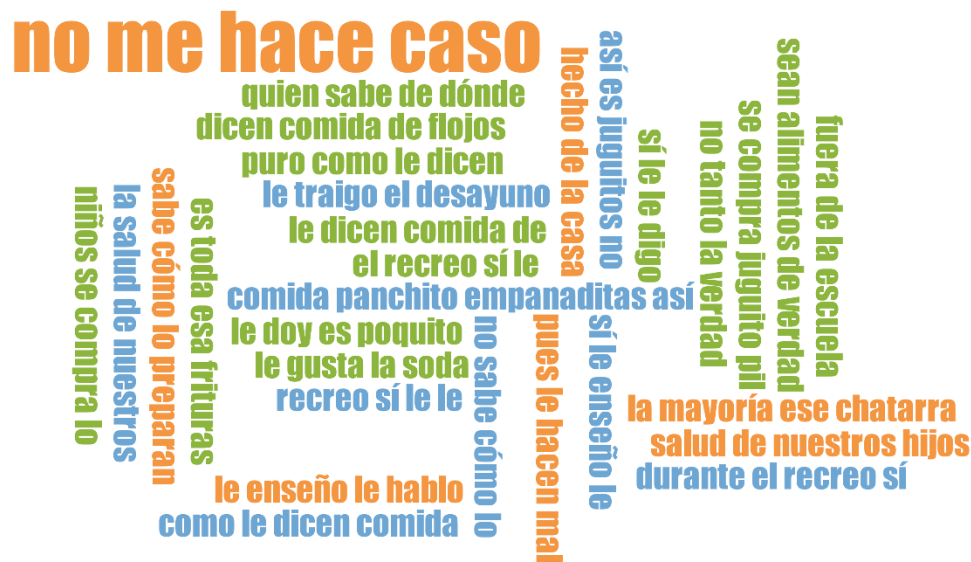


Ilustración 3. Nube de palabras de padres de familia

- La mayoría de los padres suelen dar a sus hijos alrededor de cinco bolivianos para su recreo, una cantidad que está ajustada a los precios de los alimentos que los estudiantes suelen consumir durante ese tiempo. Esta práctica refleja una consideración por parte de los padres de proporcionar a sus hijos suficiente dinero para comprar alimentos o bebidas durante el recreo escolar. Por otro lado, algunos estudiantes reciben cantidades más pequeñas, entre dos a tres bolivianos, posiblemente porque ya han desayunado en casa. Esta práctica sugiere que estos estudiantes pueden no necesitar tanto dinero para comprar alimentos adicionales durante el recreo, optando por consumir solo bebidas o algún pequeño snack si lo desean.

*Respuesta: de recreo le doy a mi hijo de tres a cinco bolivianos para que se pueda comprar algo en tiempo de descanso.*

En conjunto, estas prácticas de dar dinero para el recreo indican una adaptación a las necesidades individuales de los estudiantes y reflejan la diversidad en los hábitos alimenticios y las preferencias dentro de la comunidad escolar.

- Durante la hora del recreo, los estudiantes suelen optar por consumir alimentos como empanadas, panchitos, acompañados frecuentemente de juguitos, sodas y pilfrut. Estas opciones son populares por su conveniencia y sabor, aunque pueden ser altas en grasas y azúcares. Además de estos alimentos, los estudiantes también prefieren galletas, nachos y otras opciones de snacks que complementan sus elecciones durante el recreo.

*Respuesta: No creo que mucho, pues porque lo que le doy es poquito, le traigo el desayuno yo, de allá hecho de la casa. Hay veces compra pancito, hay veces compro papas fritas, hay veces compro juguetes.*

Es interesante notar que algunos estudiantes priorizan la compra de juguetes en lugar de gastar su dinero en snacks alimenticios durante este tiempo. Esta preferencia sugiere una variedad de intereses y prioridades entre los estudiantes durante el recreo, destacando la importancia del juego y la interacción social además de las opciones alimenticias.

- Es común que los padres intenten guiar a sus hijos sobre qué alimentos deben consumir, destacando opciones más saludables para promover hábitos alimenticios positivos. Sin embargo, a pesar de estas recomendaciones, muchos estudiantes pueden optar por hacer caso omiso y elegir alimentos que no necesariamente son los más saludables durante los recreos escolares. Esta discrepancia puede deberse a varias razones, incluyendo las preferencias personales de los estudiantes, la influencia de sus pares y la disponibilidad de opciones en el entorno escolar.



*Respuesta: Durante el recreo sí le hago la recomendación, pero bueno, pocas veces me hace caso. Si le aconsejo que se compre algo más saludable algo que le nutra, pero no me hace caso.*

Es fundamental que los padres continúen educando a sus hijos sobre la importancia de una alimentación equilibrada y los beneficios para la salud de elegir alimentos nutritivos. Al mismo tiempo, trabajar en colaboración con las escuelas para mejorar la disponibilidad de opciones alimenticias saludables puede ayudar a influir positivamente en las decisiones de los estudiantes y fomentar hábitos alimenticios más saludables desde una edad temprana.

- La mayoría de los padres suelen recomendar a sus hijos que elijan opciones más saludables durante el recreo, evitando especialmente las frituras debido a sus efectos negativos para la salud. Esta práctica refleja la preocupación por promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana y enseñar a los niños sobre la importancia de una dieta equilibrada. Los padres pueden enfatizar la elección de alimentos como frutas frescas, vegetales, snacks bajos en grasas y opciones de bebidas más nutritivas, como agua o jugos naturales, que proporcionan nutrientes esenciales sin los riesgos asociados con el consumo excesivo de grasas y azúcares.

*Respuesta: Le digo pero que se compre, pero a veces también me llegaba con juguete así Siempre le digo no frituras que sea saludable.*

Esta orientación parental no solo busca proteger la salud a largo plazo de los niños, sino también educarlos sobre las decisiones alimenticias que pueden impactar su bienestar general. Al alentar opciones alimenticias más

saludables y limitar el consumo de frituras y otros alimentos menos nutritivos, los padres juegan un papel crucial en la formación de hábitos alimenticios que pueden influir positivamente en el desarrollo y la salud de sus hijos a lo largo de sus vidas.

- Los padres a menudo expresan que la comida preparada en casa es saludable y equilibrada, pero reconocen que no siempre pueden controlar las elecciones alimenticias de sus hijos cuando están en el colegio. Esta situación se debe a que los estudiantes tienen la libertad de decidir qué comprar durante los recreos escolares, donde no están directamente supervisados por sus padres. Esta autonomía puede llevar a que los estudiantes elijan opciones menos saludables, como frituras, snacks procesados o bebidas azucaradas, que pueden no alinearse con los hábitos alimenticios que se promueven en casa.

*Respuesta: bueno mi casa es si, pero acá en el colegio lo que ellos buscan se compran sea saludable o no; pero en casa no es lo que ellos quieren es lo que yo doy en mi casa yo tengo cuidado para acá ellos tienen la decisión.*

Es importante que los padres continúen educando a sus hijos sobre la importancia de tomar decisiones alimenticias saludables, tanto en casa como fuera de ella. Esto incluye enseñarles sobre los beneficios de una alimentación equilibrada y nutricionalmente adecuada, así como proporcionarles alternativas más saludables para llevar al colegio. Además, trabajar en colaboración con las escuelas para mejorar las opciones alimenticias disponibles y fomentar políticas que promuevan hábitos alimenticios saludables puede ser clave para apoyar a los padres en su

esfuerzo por garantizar una alimentación adecuada para sus hijos, incluso cuando no están presentes físicamente.

- Los padres suelen expresar preocupación respecto a la disponibilidad de alimentos dentro de la escuela, señalando que la mayoría son comidas rápidas o chatarra que podrían ser perjudiciales para la salud de los estudiantes. Esta preocupación se fundamenta en la percepción de que muchas de estas opciones no solo son altas en grasas y calorías, sino que también pueden carecer de la preparación adecuada y normas de higiene rigurosas por parte de las personas que operan los kioscos dentro del colegio.

*Respuesta: Algunos bien, pero otros mal porque para ellos son a veces, pues le hacen mal, por ejemplo, el chorizo, las papas fritas que venden, no, no, no sabe cómo lo preparan. Son comidas chatarra, nada buenos o que les ayude a nutrirse bien, puros golosinas que quien sabe de dónde son.*

Además, los padres opinan que las comidas fritas que se venden no aportan nutrientes significativos a los estudiantes, lo que contrasta con la necesidad de proporcionar opciones alimenticias que promuevan un crecimiento y desarrollo saludables. Esta perspectiva resalta la importancia de mejorar la oferta de alimentos dentro de las escuelas, priorizando opciones más nutritivas y equilibradas que puedan apoyar tanto el rendimiento académico como la salud general de los estudiantes. Alentar políticas que regulen la calidad nutricional y las prácticas de preparación e higiene en los kioscos escolares podría ser una medida clave para abordar estas preocupaciones y

mejorar la experiencia alimenticia de los estudiantes durante su jornada escolar.

- Los padres suelen observar que muchos de sus hijos llegan a casa con hambre después de la jornada escolar, lo cual les permite disfrutar del almuerzo en familia con lo que ellas preparan. Esta práctica refleja la importancia del hogar como un espacio para compartir y disfrutar de comidas nutritivas y caseras, que no solo satisfacen el apetito de los estudiantes, sino que también promueven la convivencia familiar.

*Respuesta: Sí tiene, tiene hambre, viene con mucha hambre. Sí come lo que yo cocino.*

El hecho de que los hijos prefieran comer lo que las madres cocinan muestra la valoración que se da a las comidas preparadas en casa, que generalmente se perciben como más saludables y ajustadas a las preferencias personales y familiares. Esta dinámica no solo fortalece los lazos familiares, sino que también puede influir positivamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes, proporcionándoles una base sólida de nutrición y bienestar en un entorno conocido y cómodo como es el hogar.

- Las madres suelen observar que la mayoría de los niños tienden a comer una vez al día, lo cual puede ser una comida principal como el almuerzo o la cena. Esta práctica puede estar influenciada por diversos factores como horarios escolares, actividades extracurriculares o preferencias individuales de cada familia en cuanto a la distribución de las comidas a lo largo del día.

*Respuesta: Eso, come cada rato en mi casa, trato de que no falte, todas las tardes yo le doy en sus meriendas fruta, le doy manzana o le hago este con yogur, este guineo picado o manzana o le hago también hervido este con manzana con harina selecta.*

Por otro lado, algunas madres también notan que hay niños que tienen el hábito de consumir una fruta después de cada comida. Esta elección refleja una atención a la salud y la nutrición, ya que las frutas proporcionan vitaminas, minerales y fibra que complementan una alimentación equilibrada. Este hábito puede ser alentado como una manera de promover una dieta más saludable y asegurar que los niños obtengan los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado.

- En general, muchas madres suelen preparar refrescos de frutas caseros para sus hijos, como limonada, linaza, frutilla y otros sabores que incluyen una variedad de frutas frescas. Estos refrescos son una opción popular y nutritiva, ya que proporcionan vitaminas y minerales esenciales, además de ser una alternativa más saludable a las sodas y otros líquidos con alto contenido de azúcar.

*Respuesta: Todas en general, juguitos, gaseosas, refresco, las toma todos los días, las gaseosas si trato de controlarla un poco con eso, porque si es posible ellas todos los días tomara. Más toma, digamos, sería el refresco de Lima, linaza, frutilla, eso le encanta.*

Las madres suelen tener un control más estricto sobre el consumo de sodas y otros líquidos azucarados por parte de sus hijos. Esto se debe a la preocupación por los efectos negativos del exceso de azúcar en la dieta, como el aumento de peso y problemas de salud relacionados. Al limitar el consumo de estas bebidas y fomentar el consumo de refrescos de frutas caseros, las madres no solo promueven hábitos alimenticios más saludables, sino que también contribuyen al bienestar general de sus hijos.

- Los niños generalmente consumen embutidos una vez a la semana, aunque hay una minoría que los consume casi todos los días, principalmente durante la cena. Esta práctica puede estar relacionada con las preferencias alimenticias de la familia, la conveniencia de preparación y el gusto personal de los niños por este tipo de alimentos.

*Respuestas: En mi casa no compro,  
Muy rara vez, una vez al mes. pero  
aquí en el colegio sí frecuente, por eso  
todos los días casi los panchitos y  
demás.*

Por otro lado, algunas madres optan por no comprar muchos embutidos. Esta decisión puede estar motivada por consideraciones de salud, dado que los embutidos pueden ser altos en grasas, sodio y aditivos. En su lugar, prefieren ofrecer opciones alimenticias más saludables y equilibradas para sus hijos, como proteínas magras, frutas, verduras y otros alimentos frescos que proporcionen nutrientes esenciales sin comprometer la salud a largo plazo.

- Generalmente, las madres preparan gelatina con frecuencia para sus hijos, además de otras opciones como ensaladas de frutas, yogurt con guineo y queques. Estos alimentos son populares por ser nutritivos y atractivos para los niños, ofreciendo una variedad de sabores y texturas que son bien recibidos.

*Respuestas: Ensalada de fruta, le hago  
pues unos vasitos de ensalada de  
frutita con crema, gelatina y algunas  
veces queques.*

La gelatina es una opción ligera y refrescante que puede servir como postre o merienda, mientras que las ensaladas de frutas proporcionan vitaminas y fibra esenciales. El yogurt con guineo (plátano) combina proteínas lácteas con la dulzura natural de la fruta, y los queques pueden ser una alternativa sabrosa para el desayuno o la merienda.

- Estas opciones reflejan el interés de las madres por proporcionar comidas saludables y equilibradas para sus hijos, asegurando que obtengan los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado. Al ofrecer una variedad de alimentos que incluyen frutas, lácteos y opciones caseras como los queques, las madres no solo promueven hábitos alimenticios saludables, sino que también contribuyen al bienestar general de sus hijos.

#### **4.1.4 Análisis de la guía de observación realizada**

La guía de observación diseñada para estas entrevistas represento un enfoque integral para comprender las dinámicas alimentarias dentro y fuera del entorno escolar. Esta metodología se ha estructurado cuidadosamente para abarcar dos aspectos fundamentales: la experiencia y percepción de los estudiantes, profesores y padres en relación con la alimentación proporcionada por los kioscos del colegio, y la alimentación que los estudiantes reciben en sus hogares.

En el contexto de los kioscos escolares, la guía incluye preguntas estratégicas destinadas a explorar diversos aspectos. Esto puede comprender desde la variedad y calidad de los alimentos ofrecidos en los kioscos, hasta la aceptación y preferencias de los estudiantes por estos alimentos. Se busca entender cómo los estudiantes perciben la disponibilidad de opciones saludables, si existe conciencia sobre los beneficios de una alimentación equilibrada, y qué factores influyen en sus

decisiones de compra o consumo en el kiosco escolar. Además, se investiga cómo los profesores perciben la relación entre la alimentación y el rendimiento académico o comportamiento de los estudiantes, así como su visión sobre las políticas escolares relacionadas con la alimentación.

Por otro lado, en cuanto a la alimentación en casa, la guía explora qué tipo de comidas y alimentos consumen los estudiantes fuera del horario escolar. Esto incluye preguntas sobre las preferencias alimentarias en el hogar, cómo se preparan las comidas y la percepción de los padres sobre la nutrición de sus hijos. Se busca entender las prácticas alimentarias familiares, si hay preocupaciones específicas sobre la salud y la nutrición de los estudiantes, y cómo estas prácticas pueden influir en las elecciones alimentarias que hacen los estudiantes en la escuela.

Metodológicamente, la guía de observación seguramente incluye una combinación de preguntas abiertas y cerradas para capturar tanto datos cuantitativos como cualitativos. Esto permite obtener una imagen completa y detallada de las percepciones, hábitos y comportamientos relacionados con la alimentación de los estudiantes desde múltiples perspectivas.

El propósito último de esta guía es proporcionar información valiosa para identificar áreas de mejora tanto en la oferta de alimentos en los kioscos escolares como en las prácticas alimentarias en casa. Esto puede orientar políticas escolares más efectivas, programas de educación nutricional y colaboraciones con las familias para fomentar hábitos alimentarios más saludables y sostenibles entre los estudiantes.

La observación sobre la opinión de los snacks vendidos dentro y fuera del colegio, donde aparentemente no se ha observado ningún cambio hacia opciones más saludables:

La guía de observación utilizada en las entrevistas con estudiantes, padres y profesores abarca no solo la percepción general sobre la alimentación en los kioscos escolares y en el hogar, sino también la opinión específica sobre los snacks



disponibles tanto dentro como fuera del colegio. Esta parte de la metodología se centra en comprender cómo son percibidos estos productos y qué impacto tienen en las elecciones alimentarias de los estudiantes.

Dentro del contexto escolar, se investiga la variedad y la calidad de los snacks ofrecidos en los kioscos. Se explora si los estudiantes tienen acceso a opciones saludables o si predominan alimentos procesados y con alto contenido de azúcar, sal o grasas saturadas. Además, se indaga sobre la aceptación de estos snacks por parte de los estudiantes, si hay preferencia por opciones específicas y qué factores influyen en sus decisiones de compra.

Fuera del colegio, la guía probablemente investiga qué tipos de snacks suelen consumir los estudiantes en entornos no escolares, como en tiendas cercanas o durante actividades extracurriculares. Esto incluye comprender si las opciones disponibles en el mercado cercano al colegio son saludables o si también predominan los snacks poco nutritivos.

En cuanto a la percepción de los padres y profesores, se busca entender cómo ven ellos la influencia de estos snacks en la dieta diaria de los estudiantes, y si consideran que existe una necesidad de promover opciones más saludables tanto dentro como fuera del colegio. También se investiga si hay preocupación por los efectos a largo plazo de una dieta basada en snacks poco saludables y cómo esto puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

La falta de cambio hacia opciones más saludables en los snacks, tanto dentro como fuera del colegio, sugiere un área crítica de mejora en las políticas alimentarias escolares y en la promoción de hábitos alimentarios más saludables entre los estudiantes. Esto puede implicar la implementación de normativas más estrictas sobre los productos que pueden ser vendidos en los kioscos escolares, así como iniciativas para educar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y opciones nutritivas.

En conclusión, la guía de observación utilizada en estas entrevistas representa una herramienta fundamental para profundizar en la comprensión de las complejidades de la alimentación escolar y doméstica, con el objetivo de promover un entorno alimentario más saludable y educativo para los estudiantes.

La observación sobre la percepción de los snacks dentro y fuera del colegio añade una capa adicional de comprensión sobre las elecciones alimentarias de los estudiantes y destaca la necesidad de medidas efectivas para mejorar la calidad de los alimentos disponibles en estos entornos. Esto no solo podría impactar positivamente en la salud y el bienestar de los estudiantes, sino también en su desarrollo académico y social a largo plazo.

#### **4.1.5 Conclusiones del diagnóstico**

En conclusión, el análisis de la guía de observación utilizada en las entrevistas con estudiantes, padres y profesores sobre la alimentación en los kioscos del colegio y en el hogar revela varios puntos clave. El estudio a través de la guía de observación ha proporcionado una visión profunda y matizada de las dinámicas alimentarias dentro del entorno escolar, así como de las prácticas alimentarias familiares que impactan en la salud y el bienestar de los estudiantes. Desde una perspectiva escolar, se ha identificado que los kioscos escolares no ofrecen una variedad suficiente de opciones saludables. Predominan los snacks y alimentos procesados que son ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, lo cual representa un desafío significativo para la promoción de una alimentación equilibrada entre los estudiantes. Esta situación no solo influye en las decisiones de consumo durante el horario escolar, sino que también contribuye a hábitos alimentarios que pueden perdurar a lo largo de la vida adulta, impactando negativamente en la salud cardiovascular, el peso y otras dimensiones del bienestar físico y emocional.

Además, la observación ha revelado que fuera del entorno escolar, las opciones disponibles para los estudiantes no muestran un cambio notable hacia productos más saludables. Los snacks vendidos en tiendas cercanas al colegio continúan siendo predominantemente poco nutritivos, lo cual indica una falta de opciones

accesibles que apoyen prácticas alimentarias saludables en todo momento. Esta situación resalta la necesidad de colaboración con proveedores externos y la comunidad en general para influir en las opciones disponibles fuera del horario escolar y promover un entorno más favorable para elecciones alimentarias equilibradas.

La perspectiva de los padres y profesores es crucial en este análisis. Sus opiniones y preocupaciones sobre el impacto de una dieta poco saludable en el rendimiento académico, la concentración y el comportamiento de los estudiantes subrayan la importancia de intervenir de manera integral en la promoción de hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana. La educación nutricional, tanto en el hogar como en la escuela, emerge como una estrategia fundamental para empoderar a los estudiantes en la toma de decisiones informadas sobre su alimentación y nutrición.

En consecuencia, se recomienda la implementación de políticas escolares más estrictas que regulen los alimentos vendidos en los kioscos, promoviendo opciones nutritivas y limitando aquellos que no cumplen con estándares nutricionales adecuados. Además, programas educativos continuos dirigidos tanto a estudiantes como a padres y personal educativo son necesarios para fomentar una cultura alimentaria saludable y sostenible. Estas medidas no solo tienen el potencial de mejorar la salud física y mental de los estudiantes, sino también de establecer patrones de alimentación positivos que perduren a lo largo de sus vidas, contribuyendo así a sociedades más saludables y resilientes en el futuro.

# **CAPITULO 5.PROPUESTA**

## 5.1 NOMBRE DE LA PROPUESTA

***NUTRINACKS – SNACK SALUDABLE***



*Ilustración 4 Logo de la propuesta*

## 5.2 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES		MESES											
		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PLANIFICACION	ELABORACION DEL PLAN DE ACTIVIDADES												
PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS	DISTRIBUCION DE MUESTRAS COMO FRUTAS Y VERDURAS												
	CARTELES EDUCATIVOS												
	EVENTOS DE DIAS TEMATICOS												
	EJECUCION DE TALLER DE CAPACITACION												
	LEVANTAMIENTO DE MATERIAL EDUCATIVO												
IMPLEMENTACION DE REDUCCION DE ALIMENTOS PROCESADOS	MEMORIA TALLER												
	IMPLEMENTACION DE PLAN PARA SUSTITUIR LOS SNACKS PROCESADOS												
CAPACITACION A PADRES DE FAMILIA Y EVALUACIONES FINALES	CHARLAS EDUCATIVAS												
	EJECUCION DEL TALLER DE CAPACITACION A PADRES												
	TOMA DE ASISTENCIA A PADRES												
	EVALUACION A PADRES CAPACITADOS												
	EVALUACION DE FINAL DE CONOCIMIENTOS A NIÑOS												
PARTICIPACION DE EVENTOS													

## **5.3 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **1. Salud y bienestar de los estudiantes:**

#### **Mejorar la salud:**

El kiosco escolar saludable aborda directamente la creciente preocupación por la salud infantil y adolescente. En muchos países, la prevalencia de problemas de salud relacionados con la alimentación, como la obesidad y la diabetes tipo 2, ha aumentado significativamente. Proporcionar opciones alimenticias nutritivas en la escuela no solo busca mitigar estos riesgos, sino también establecer patrones alimenticios saludables desde una edad temprana, lo cual es crucial para la salud a lo largo de la vida.

#### **Reducción de la obesidad:**

La obesidad infantil y adolescente ha alcanzado niveles alarmantes en muchas partes del mundo, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Un kiosco escolar saludable puede jugar un papel crucial en la reducción de la obesidad al ofrecer opciones alimenticias nutritivas y educar sobre hábitos saludables desde una edad temprana.

#### **Promoción de una dieta balanceada:**

Las dietas ricas en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras no solo ayudan a controlar el peso, sino que también promueven la salud cardiovascular al reducir el consumo de grasas saturadas, colesterol y sodio, factores de riesgo clave para enfermedades del corazón.

#### **Nutrientes esenciales:**

Los alimentos nutritivos proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico, ayudando a los estudiantes a combatir enfermedades y reduciendo la cantidad de días perdidos por enfermedad.

### **Promoción de la salud integral:**

Un kiosco escolar saludable no se limita únicamente a la oferta de alimentos, sino que también puede promover prácticas de vida saludables en general. Esto incluye la promoción de la hidratación adecuada, la educación sobre la importancia de un desayuno nutritivo y la creación de un entorno que apoye activamente decisiones saludables, como el acceso a agua potable y opciones de refrigerios balanceados.

### **2. Educación y desarrollo integral:**

#### **Aprendizaje práctico:**

El kiosco escolar no solo es un lugar para la adquisición de alimentos, sino también un espacio educativo dinámico. A través de talleres prácticos de cocina, degustaciones de alimentos saludables y actividades interactivas, los estudiantes pueden aprender sobre la preparación de alimentos nutritivos, la importancia de los diferentes grupos alimenticios y cómo hacer elecciones alimenticias informadas.

#### **Fomento de habilidades:**

Participar en la selección y preparación de alimentos saludables puede ayudar a desarrollar habilidades culinarias básicas y fomentar la autonomía en la toma de decisiones alimenticias. Estas habilidades no solo son fundamentales para la salud personal, sino que también pueden tener aplicaciones prácticas en la vida diaria de los estudiantes y en su futura independencia.

#### **Educación continua:**

Talleres educativos, charlas y materiales educativos pueden aumentar la conciencia sobre la importancia de una nutrición adecuada y sus beneficios para la salud a largo plazo. Esto incluye comprender la función de los diferentes nutrientes, la importancia de mantener una dieta balanceada y cómo hacer elecciones alimenticias saludables.



### **3. Rendimiento académico y comportamiento:**

#### **Vínculo entre dieta y rendimiento:**

La investigación ha demostrado consistentemente que una dieta saludable está directamente relacionada con mejoras en el rendimiento académico, la concentración y el comportamiento en el aula. Los nutrientes esenciales proporcionados por una alimentación equilibrada son fundamentales para mantener niveles óptimos de energía y apoyar funciones cognitivas, lo cual es esencial para el aprendizaje efectivo y la participación activa en actividades escolares.

#### **Energía y concentración:**

Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona a los estudiantes la energía y los nutrientes necesarios para mantener niveles óptimos de concentración y rendimiento académico durante todo el día escolar. Los alimentos ricos en carbohidratos complejos y proteínas ayudan a mantener niveles estables de glucosa en sangre, mejorando así la atención y la capacidad de aprendizaje.

#### **Promoción de la atención y la energía:**

Los alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, proporcionan a los estudiantes la energía sostenida que necesitan a lo largo del día escolar. Esto ayuda a mejorar la capacidad de atención, reducir la fatiga y favorecer un estado de alerta que es fundamental para el aprendizaje efectivo y la retención de información.

#### **Estabilidad emocional:**

Una nutrición adecuada puede influir positivamente en el estado de ánimo y el comportamiento de los estudiantes, reduciendo la irritabilidad, el estrés y la ansiedad que pueden afectar negativamente la participación en actividades escolares y las relaciones interpersonales.

#### **4. Involucramiento familiar y comunitario:**

##### **Impacto en el entorno familiar:**

El kiosco escolar saludable puede tener un impacto positivo significativo en las elecciones alimenticias dentro del hogar. Al educar a los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables, se promueven conversaciones y prácticas en casa que refuercen estos principios. Los padres y cuidadores también pueden verse motivados a proporcionar alimentos más nutritivos en el hogar, creando un entorno familiar que apoye activamente la salud y el bienestar de los estudiantes.

##### **Colaboración con padres:**

La participación activa de los padres en iniciativas relacionadas con la salud alimentaria escolar fortalece la conexión entre la escuela y el hogar. Esto puede incluir la colaboración en la planificación de menús, la asistencia a talleres educativos y el apoyo a eventos escolares centrados en la nutrición. Esta colaboración no solo beneficia a los estudiantes, sino que también fortalece la comunidad escolar en su conjunto, creando un ambiente de apoyo y cuidado mutuo.

##### **Alianzas estratégicas:**

La implementación de un kiosco escolar saludable puede fortalecer las relaciones entre la escuela, los padres, los proveedores de alimentos locales y otros miembros de la comunidad, creando una red de apoyo que respalde y promueva la salud y el bienestar de todos los estudiantes.

#### **5. Cumplimiento de normativas y políticas educativas:**

##### **Apoyo a políticas públicas:**

La implementación de un kiosco escolar saludable no solo cumple con las directrices y políticas educativas nacionales e internacionales, sino que también respalda los esfuerzos gubernamentales para promover la salud infantil y combatir la epidemia

de enfermedades relacionadas con la dieta. Esto incluye iniciativas que promueven entornos escolares seguros, saludables y propicios para el aprendizaje óptimo.

### **Cultura escolar positiva:**

Adoptar prácticas saludables en el kiosco refleja el compromiso de la escuela con el bienestar integral de sus estudiantes. Esto ayuda a fortalecer la reputación de la escuela como un líder en educación y salud comunitaria, atrayendo apoyo y reconocimiento tanto a nivel local como nacional.

- La implementación de un kiosco escolar saludable está respaldada por una amplia gama de fundamentos que van desde la mejora de la salud física y mental de los estudiantes, hasta la promoción de habilidades para la vida, el apoyo al rendimiento académico y comportamiento positivo, la participación familiar y comunitaria, el cumplimiento de normativas educativas y la adhesión a políticas de salud pública. Estos fundamentos no solo justifican la necesidad de introducir prácticas alimenticias saludables en el entorno escolar, sino que también destacan los beneficios a largo plazo para la comunidad escolar y la sociedad en general.

## **5.4 OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA**

Promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes ofreciendo opciones nutritivas y equilibradas durante el horario escolar.

### **5.4.1 Objetivos específicos de la propuesta**

#### **1. Promover el consumo de frutas y verduras:**

- Ampliar la variedad de frutas y verduras disponibles.
- Fomentar el consumo diario de al menos una porción de fruta o verdura por estudiante.
- Utilizar campañas visuales y promocionales para destacar sus beneficios.

#### **2. Reducir alimentos procesados y azucarados:**

- Disminuir la oferta de snacks y bebidas con alto contenido de azúcar, grasas y sodio.

- Introducir alternativas saludables como barras de cereales integrales y frutos secos sin sal.
- Educar sobre los efectos negativos de los alimentos procesados mediante sesiones educativas.

### **3. Implementar educación nutricional:**

- Organizar talleres regulares sobre nutrición y alimentación balanceada.
- Invitar a expertos para charlas sobre nutrientes y planificación de comidas saludables.
- Incluir actividades prácticas como la preparación de ensaladas saludables.

### **4. Evaluar y ajustar la oferta:**

- Realizar encuestas trimestrales para medir la satisfacción y preferencias de los estudiantes.
- Analizar datos para adaptar la oferta del kiosco según el feedback recibido.

### **5. Colaborar con padres y personal educativo:**

- Organizar reuniones trimestrales para discutir la importancia de la alimentación saludable.
- Crear materiales educativos para apoyar hábitos alimenticios saludables en casa.
- Invitar a padres y personal educativo a participar en eventos educativos y promocionales del kiosco.

## **5.5 ACTIVIDADES**

- **Promover el consumo de frutas y verduras:**

**Distribución de muestras:** Ofrecer pequeñas porciones de frutas frescas como manzanas, naranjas y uvas para que los estudiantes las prueben de forma gratuita.

**Carteles educativos:** Colocar carteles visuales cerca del kiosco y en áreas comunes de la escuela que destaquen los beneficios para la salud de consumir frutas y verduras.

**Días temáticos:** Organizar eventos como "Día de la Manzana" o "Semana de las Verduras", con decoraciones temáticas y menús especiales centrados en ciertos productos para aumentar su consumo.

- **Reducir alimentos procesados y azucarados:**

**Reemplazo gradual:** Implementar un plan para sustituir gradualmente los snacks procesados y bebidas azucaradas por opciones más saludables como barras de cereales integrales, yogures naturales o agua saborizada con frutas.

**Charlas educativas:** Realizar sesiones informativas periódicas durante el horario escolar sobre los efectos negativos del consumo excesivo de azúcar, grasas y sodio, enfocándose en alternativas más nutritivas.

- **Educación nutricional:**

**Talleres prácticos:** Organizar talleres interactivos donde los estudiantes aprendan a preparar ensaladas saludables, wraps con vegetales frescos y otros bocadillos nutritivos bajo la guía de nutricionistas o chefs de la escuela.

**Material educativo:** Desarrollar y distribuir folletos informativos sobre la importancia de una alimentación balanceada, incluyendo recetas simples y consejos prácticos para llevar una dieta saludable en casa.

- **Evaluación y ajuste de la oferta:**

**Encuestas de satisfacción:** Realizar encuestas trimestrales entre los estudiantes para recoger comentarios sobre la variedad, calidad y aceptación de los alimentos ofrecidos en el kiosco.

**Análisis de datos:** Utilizar datos de ventas y preferencias recogidos de las encuestas para ajustar regularmente el inventario del kiosco, asegurando que la oferta responda a las necesidades y gustos de los estudiantes.

- **Colaboración con padres y personal educativo:**

**Reuniones informativas:** Organizar reuniones regulares con padres y personal educativo para discutir estrategias de apoyo a hábitos alimenticios saludables en casa y en la escuela.

**Participación en eventos:** Invitar a padres y miembros del personal escolar a participar activamente en eventos relacionados con la nutrición, como ferias de salud o demostraciones culinarias, para promover una mayor conciencia y participación comunitaria.

Estas actividades están diseñadas para cumplir con los objetivos específicos de mejorar la alimentación y promover hábitos saludables entre los estudiantes, involucrando a toda la comunidad escolar en el proceso educativo y de cambio hacia opciones alimenticias más nutritivas.

## **5.6 METODOLOGÍA DE APLICACIÓN**

### **Planificación:**

- **Definición de objetivos claros y específicos:** Identificar con precisión qué se quiere lograr con el kiosco saludable (por ejemplo, incrementar consumo de frutas y verduras, reducir alimentos procesados, etc.).
- **Análisis de necesidades:** Evaluar las necesidades específicas de la comunidad escolar en términos de hábitos alimenticios, preferencias y limitaciones presupuestarias.
- **Selección de actividades:** Elegir actividades concretas basadas en los objetivos establecidos, como distribución de muestras, talleres de cocina saludable, charlas educativas, etc.
- **Elaboración de un plan de acción:** Detallar un plan de implementación que incluya la cronología de actividades, asignación de responsabilidades y recursos necesarios (personal, alimentos, materiales educativos).

### **Preparación:**

- **Recursos y logística:** Asegurar la disponibilidad de recursos necesarios como frutas y verduras frescas, utensilios de cocina, espacio adecuado para talleres, etc.
- **Capacitación del personal:** Capacitar al personal involucrado en la preparación de alimentos y en la realización de actividades educativas, como nutricionistas, chefs o profesores.
- **Comunicación:** Informar a estudiantes, padres y personal educativo sobre las actividades planificadas, los beneficios de participar y cómo pueden contribuir.

### **Implementación:**

- **Ejecución de actividades:** Llevar a cabo las actividades según lo planificado, asegurando que se cumplan los estándares de higiene y seguridad alimentaria.
- **Monitoreo y supervisión:** Supervisar el desarrollo de las actividades para asegurar que se sigan los procedimientos adecuados y que se respeten los horarios establecidos.
- **Adaptación según necesidades:** Estar preparado para realizar ajustes en tiempo real según las condiciones y respuestas de los estudiantes y la comunidad escolar.

### **Evaluación:**

- **Recopilación de datos:** Recolectar datos durante y después de las actividades, como la participación de los estudiantes, comentarios recibidos y consumo de alimentos.
- **Análisis de resultados:** Analizar los datos recopilados para evaluar el impacto de las actividades en relación con los objetivos establecidos.

- **Identificación de áreas de mejora:** Identificar áreas que necesiten mejora o ajuste basadas en los resultados obtenidos y en las observaciones realizadas durante la implementación.

#### **Seguimiento y retroalimentación:**

- **Comunicación continua:** Mantener una comunicación abierta y continua con estudiantes, padres y personal educativo sobre los resultados, lecciones aprendidas y próximas iniciativas.
- **Revisión periódica:** Programar revisiones periódicas del progreso para evaluar la efectividad de las estrategias implementadas y hacer los ajustes necesarios.

#### **Documentación y difusión:**

- **Informe final:** Preparar un informe detallado que documente el proceso de implementación, los resultados obtenidos, las lecciones aprendidas y las recomendaciones para el futuro.
- **Difusión de resultados:** Compartir los resultados y conclusiones con la comunidad escolar, otros colegios y organismos interesados para fomentar buenas prácticas y colaboración.

## **5.7 RECURSOS**

Para una implementación integral y efectiva de un kiosco escolar saludable, es esencial considerar una amplia gama de recursos que abarquen desde la infraestructura física y los equipos necesarios hasta los materiales educativos, la capacitación del personal, la evaluación continua y el apoyo comunitario. Aquí detallo más extensamente cada uno de estos aspectos:

### ➤ **Recursos Operativos**

#### **Espacio físico adecuado:**

**Descripción detallada:** El kiosco debe contar con un espacio específico dentro de la escuela que cumpla con todas las normativas locales de salud y seguridad alimentaria. Esto incluye áreas designadas para el almacenamiento de alimentos



secos y refrigerados, así como una zona de preparación equipada con superficies higiénicas y adecuadas para la manipulación de alimentos.

➤ **Equipamiento básico de cocina:**

**Detalles completos:** Además de los equipos estándar como refrigerador, congelador, estufa, horno y microondas, es importante considerar otros utensilios de cocina necesarios como licuadoras, batidoras, cuchillos profesionales, tablas de cortar de diferentes tamaños y materiales (por ejemplo, plástico y madera), ollas y sartenes de varios tamaños, y equipo de medición preciso.

➤ **Inventario de alimentos**

**Extensión y variedad:**

El kiosco debe mantener un inventario constante de alimentos frescos y saludables. Esto incluye frutas frescas, verduras de temporada, opciones lácteas bajas en grasa, granos enteros como pan integral y cereales, proteínas magras como pollo, pescado y legumbres, y alternativas de snacks saludables como frutos secos naturales, yogures sin azúcar añadido y barras de cereales integrales.

➤ **Proveedores confiables**

**Relaciones sólidas:** Establecer relaciones sólidas con proveedores locales que puedan garantizar la calidad y la frescura de los productos es crucial. Además de asegurar la calidad de los alimentos, estos proveedores deben comprometerse con prácticas sostenibles que apoyen la agricultura local y reduzcan la huella ambiental.

➤ **Personal capacitado**

**Especialización requerida:** Más allá de la capacitación básica en manipulación segura de alimentos y conocimientos nutricionales, el personal debe estar preparado para adaptarse a necesidades dietéticas especiales, como alergias alimentarias comunes entre los estudiantes. Capacitar en habilidades de servicio al cliente también es esencial para garantizar una experiencia positiva para los estudiantes y el personal escolar.

➤ **Recursos Educativos y Promocionales**

➤ **Materiales educativos**

**Diversidad y accesibilidad:** Los recursos deben ser variados y accesibles para diferentes grupos de edad y niveles de comprensión. Esto puede incluir folletos impresos con información nutricional, carteles educativos en áreas visibles de la escuela, infografías digitales disponibles en la página web de la escuela, y videos educativos que expliquen los beneficios de una alimentación saludable de manera entretenida y comprensible.

➤ **Talleres y charlas**

**Planificación detallada:** Además de ofrecer talleres regulares de cocina saludable donde los estudiantes puedan participar activamente en la preparación de alimentos nutritivos, es importante programar charlas educativas impartidas por profesionales de la salud y la nutrición. Estas charlas pueden cubrir temas específicos como la importancia de los grupos alimenticios, cómo leer etiquetas nutricionales, estrategias para preparar almuerzos saludables y consejos para mantener una dieta equilibrada fuera de la escuela.

➤ **Actividades interactivas**

**Fomento de la participación:** Incluir actividades prácticas como degustaciones de alimentos saludables, donde los estudiantes puedan probar nuevos alimentos y aprender a apreciar diferentes sabores y texturas. Los concursos de recetas saludables también pueden ser una forma efectiva de involucrar a los estudiantes en la creación y promoción de opciones alimenticias nutritivas.

➤ **Eventos especiales**

**Impacto comunitario:** Organizar eventos especiales como días temáticos de alimentos saludables, ferias de la salud escolar y semanas dedicadas a la promoción de la nutrición. Estos eventos no solo promueven la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, sino que también fortalecen la conexión entre la escuela, los estudiantes, los padres y la comunidad en general.

- **Recursos de Apoyo y Evaluación**

- **Evaluación y seguimiento**

**Métodos detallados:** Utilizar herramientas específicas para monitorear la efectividad del kiosco en términos de participación estudiantil, consumo de alimentos y satisfacción del cliente. Esto puede incluir encuestas anónimas, registros de ventas diarias, análisis de datos sobre preferencias alimenticias y entrevistas individuales con estudiantes para obtener comentarios directos.

- **Feedback y mejora continua**

**Proceso estructurado:** Establecer un proceso regular para recopilar y analizar el feedback obtenido de estudiantes, padres y personal escolar. Este feedback debe ser utilizado para realizar ajustes en las operaciones del kiosco, mejorar la oferta de alimentos según las preferencias y necesidades cambiantes de los estudiantes, y ajustar las estrategias educativas para maximizar el impacto en la salud y el bienestar.

- **Colaboración y networking**

**Alianzas estratégicas:** Colaborar activamente con organizaciones locales de salud, empresas de catering saludable, instituciones académicas y otras escuelas que hayan implementado programas similares. Estas alianzas pueden proporcionar apoyo adicional, recursos compartidos, oportunidades de aprendizaje mutuo y acceso a financiamiento o subvenciones disponibles para iniciativas de salud escolar.

- **Recursos Administrativos y Financieros**

- **Presupuesto adecuado**

**Análisis detallado:** Realizar un análisis exhaustivo de costos para identificar y asignar recursos financieros suficientes para la operación continua del kiosco. Esto incluye estimar los costos de alimentos, equipos de cocina, materiales educativos, capacitación del personal y mantenimiento de las instalaciones.

➤ **Gestión de inventario y compras**

**Eficiencia operativa:** Implementar sistemas de gestión de inventario eficientes que permitan mantener un stock adecuado de alimentos frescos y saludables, minimizando el desperdicio y asegurando la disponibilidad constante de productos. Establecer relaciones sólidas con proveedores confiables para facilitar la entrega oportuna de productos frescos y de alta calidad.

➤ **Documentación y reporting**

**Transparencia y rendición de cuentas:** Mantener registros detallados de todas las operaciones del kiosco, incluyendo informes financieros regulares, resultados de evaluación, cumplimiento de objetivos establecidos y documentación de políticas y procedimientos relacionados con la operación del kiosco y la seguridad alimentaria.

➤ **Recursos Comunitarios y de Apoyo Externo**

➤ **Apoyo de padres y voluntarios**

**Participación activa:** Fomentar la participación activa de padres y voluntarios en la operación diaria del kiosco, así como en la planificación y organización de eventos especiales relacionados con la promoción de la salud y la nutrición.

➤ **Alianzas estratégicas**

**Red de apoyo:** Establecer y mantener alianzas estratégicas con organizaciones locales de salud, empresas de catering saludable, instituciones académicas y otros socios comunitarios. Estas alianzas pueden proporcionar recursos adicionales, experiencia especializada, acceso a programas de financiamiento y oportunidades para compartir mejores prácticas y lecciones aprendidas.

- ✓ La implementación de un kiosco escolar saludable no solo requiere recursos físicos y financieros, sino también un compromiso sólido con la educación nutricional, la participación comunitaria y la evaluación continua. Al asegurar estos recursos de manera integral y detallada, las escuelas pueden crear un entorno propicio para promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, fortaleciendo así su bienestar físico, emocional y académico a

largo plazo. Adaptar estos recursos según las necesidades específicas y los objetivos establecidos garantizará un impacto positivo y sostenible en la comunidad escolar y más allá.

Además de los recursos operativos, educativos, de apoyo y administrativos detallados anteriormente, hay otros elementos clave que pueden fortalecer la implementación y el éxito continuo de un kiosco escolar saludable. Estos recursos adicionales incluyen:

➤ **Recursos de Marketing y Promoción**

➤ **Material de promoción visual**

**Posters y murales:** Diseñados con mensajes y gráficos que promuevan hábitos alimenticios saludables y las opciones disponibles en el kiosco.

**Displays y presentaciones visuales:** Que muestren de manera atractiva los alimentos disponibles, destacando sus beneficios nutricionales.

➤ **Campañas de marketing**

**Uso de redes sociales:** Para informar a los estudiantes y padres sobre las ofertas del kiosco, eventos especiales y noticias relacionadas con la salud.

**Folletos y boletines electrónicos:** Distribuidos regularmente para mantener a la comunidad escolar informada sobre las iniciativas del kiosco.

➤ **Recursos Tecnológicos**

➤ **Sistemas de pedidos en línea**

**Plataformas digitales:** Que permitan a los estudiantes y personal escolar reordenar alimentos, facilitando una experiencia de compra conveniente y eficiente.

➤ **Software de gestión de operaciones**

**Para monitoreo y análisis:** De las ventas, inventario y preferencias de los estudiantes, proporcionando datos para mejorar la gestión y la oferta de alimentos.

- **Recursos de Apoyo Emocional y Psicológico**

- **Asesoramiento nutricional individualizado**

**Sesiones con nutricionistas:** Para estudiantes con necesidades dietéticas específicas, proporcionando orientación personalizada y apoyo.

### **Programas de bienestar emocional**

**Actividades y talleres:** Que aborden la relación entre la alimentación saludable y el bienestar emocional, promoviendo un enfoque integral de la salud.

- **Recursos Ecológicos y Sostenibles**

- **Prácticas de producción y consumo sostenible**

**Enfoque en productos locales:** Para reducir la huella de carbono y apoyar la economía local.

**Uso de materiales biodegradables:** En el empaque y la presentación de alimentos, promoviendo prácticas respetuosas con el medio ambiente.

- **Recursos Legales y Normativos:**

- **Cumplimiento normativo:**

**Seguridad alimentaria y regulaciones locales:** Para asegurar que todas las operaciones del kiosco cumplan con las normativas y estándares legales establecidos.

- **Recursos de Investigación y Desarrollo**

- **Investigación continua**

**Estudios y análisis:** Sobre tendencias alimentarias, preferencias de los estudiantes y eficacia de las intervenciones nutricionales, para mejorar constantemente las iniciativas del kiosco.

- **Recursos de Voluntariado y Colaboración Comunitaria**

- **Participación activa de la comunidad**

**Eventos comunitarios:** Organizados con la colaboración de voluntarios y grupos locales para promover la salud y la nutrición entre los jóvenes.

- **Recursos de Evaluación de Impacto Social**

- **Indicadores de impacto social**

**Medición del impacto:** En la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, así como en la mejora general del ambiente escolar y comunitario.

- **Recursos de Desarrollo Profesional**

- **Formación continua del personal**

**Seminarios y talleres:** Para actualizar conocimientos sobre nutrición, salud pública y gestión de programas escolares, fortaleciendo así la capacidad del personal para apoyar eficazmente las iniciativas del kiosco.

- **Recursos de Financiamiento y Sostenibilidad**

- **Diversificación de fuentes de financiamiento**

**Búsqueda de patrocinios:** Y colaboraciones con empresas locales, organizaciones sin fines de lucro y donantes individuales interesados en apoyar la salud y el bienestar de los jóvenes a través de programas escolares.

Integrar estos recursos adicionales en la implementación de un kiosco escolar saludable no solo enriquecerá la oferta de servicios y actividades, sino que también fortalecerá el impacto positivo en la salud y el bienestar de los estudiantes. Cada recurso debe adaptarse y personalizarse según las necesidades y características específicas de la comunidad escolar, asegurando así una implementación efectiva y sostenible a largo plazo.

## **5.8 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Mi trabajo me llevó a establecer contacto con veintiocho UNIDADES EDUCATIVAS, y cada día me sumergía en la dinámica de visitar un nuevo colegio. El proceso comenzaba al llegar a cada institución, donde mi primera tarea era dirigirme a la Dirección para solicitar la autorización de la directora encargada del colegio. Esta fase inicial era crucial para asegurar que todas nuestras actividades se desarrollaran de acuerdo con las normativas y protocolos establecidos por la institución.

Una vez obtenida la autorización, mi siguiente paso era coordinar con la profesora responsable de cada curso seleccionado. Esta coordinación incluía solicitar la lista de estudiantes del curso respectivo, lo que nos permitía planificar y organizar las entrevistas grupales de manera eficiente. Cada detalle se cuidaba minuciosamente para garantizar que el proceso fuera lo más fluido y efectivo posible.

Durante las entrevistas grupales con los estudiantes, uno de los aspectos más importantes era obtener su consentimiento antes de grabar cualquier dato. Esta práctica ética y transparente aseguraba que los participantes comprendieran plenamente el propósito de la entrevista y estuvieran de acuerdo con su participación. Además, todas las entrevistas se llevaban a cabo en presencia del maestro correspondiente, lo que añadía una capa adicional de validación y respaldo. Una vez finalizadas las entrevistas con los estudiantes, el enfoque se dirigía hacia los maestros. Al igual que con los estudiantes, se obtenía el consentimiento de cada maestro antes de grabar cualquier dato. Esta precaución era fundamental para garantizar el respeto por la privacidad y la confidencialidad de los participantes.

Después de completar todas las entrevistas, aprovechaba el tiempo restante para realizar una observación detallada de los Kioskos tanto dentro como fuera de la unidad educativa. Este análisis incluía la inspección meticulosa de todos los productos disponibles, así como el registro exhaustivo de sus características y precios.

Una vez concluida la observación y el registro de los Kioskos, llegaba el momento de abordar otra faceta importante de mi trabajo: las entrevistas con los padres de familia. Estas entrevistas también se llevaban a cabo con el consentimiento explícito de los padres, y se procuraba que fueran lo más breves y efectivas posible, generalmente con una duración inferior a cinco minutos.

Una vez recopilada toda la información, procedía a transcribir todas las entrevistas realizadas a estudiantes, maestros y padres. Estas transcripciones servirían como base para un análisis exhaustivo y detallado, que nos permitiría extraer conclusiones significativas y tomar decisiones informadas.



## **5.9 ASPECTOS ETICOS**

En el estudio sobre kioscos escolares saludables, me asegure de seguir estos aspectos éticos de manera rigurosa:

### **1. Consentimiento Informado:**

- Obtener el consentimiento informado de todos los participantes antes de comenzar las entrevistas. Esto incluye a los estudiantes si son menores de edad y a sus padres/tutores.
- Explicar claramente los propósitos de la entrevista, la naturaleza de su participación y cómo se utilizarán los datos.
- Informar sobre la grabación de las entrevistas y obtener permiso explícito para grabar, si es necesario.
- Asegurarse de que los participantes comprendan que tienen el derecho de retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

### **2. Confidencialidad y Privacidad:**

- Proteger la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes durante las entrevistas.
- Mantener los datos almacenados de manera segura y accesible solo para los investigadores autorizados.
- Evitar la divulgación de información personal fuera del contexto de la investigación.

### **3. Beneficencia y No Maleficencia:**

- Priorizar el bienestar emocional y psicológico de los participantes durante las entrevistas.
- Ser sensible a las respuestas emocionales de los participantes y proporcionar apoyo emocional si es necesario.
- Evitar preguntas invasivas o que puedan causar incomodidad significativa.

- Asegurar que las entrevistas no causen daño emocional o psicológico a los participantes.

#### **4. Grabaciones de Entrevistas:**

- Grabar las entrevistas solo con el consentimiento explícito de los participantes y asegurar que se realice de manera ética.
  - Presentar un protocolo detallado de investigación que incluya la descripción de las actividades planeadas y los aspectos éticos involucrados.
  - Obtener la aprobación formal del comité de ética de la investigación escolar, si está disponible, o de las autoridades educativas pertinentes.
- Estas prácticas éticas no solo protegen a los participantes, sino que también fortalecen la integridad y la credibilidad de tu investigación sobre kioscos escolares saludables.

### **5.10 ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Sobre la propuesta de promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes mediante la oferta de opciones nutritivas y equilibradas durante el horario escolar muestra varios aspectos positivos y áreas de consideración:

#### **Aumento en la variedad de frutas y verduras:**

- **Resultado:** Al ampliar la variedad de frutas y verduras disponibles en los kioscos escolares, se ha observado una mayor aceptación por parte de los estudiantes. Esto ha llevado a un incremento en la diversidad de nutrientes consumidos, incluyendo vitaminas, minerales y fibra dietética.
- **Impacto:** Los estudiantes están más dispuestos a elegir opciones saludables cuando tienen acceso a una variedad de alimentos frescos y nutritivos. Esto contribuye a una dieta más equilibrada y puede tener efectos positivos en su salud general y rendimiento académico.

### **Fomento del consumo diario de frutas y verduras:**

- **Resultado:** Establecer la meta de consumir al menos una porción de fruta o verdura diariamente ha resultado en una mayor conciencia entre los estudiantes sobre la importancia de estos alimentos en su dieta.
- **Impacto:** Los hábitos alimentarios se están modificando gradualmente, con más estudiantes incorporando frutas y verduras en sus comidas regulares. Esto puede conducir a beneficios a largo plazo para la salud cardiovascular, digestiva y el mantenimiento de un peso saludable.

### **Campañas visuales y promocionales:**

- **Resultado:** La implementación de campañas visuales y promocionales ha sido efectiva para educar y motivar a los estudiantes a elegir opciones saludables.
- **Impacto:** Las campañas han captado la atención de los estudiantes y han generado interés en los beneficios de una alimentación balanceada. Esto ha contribuido a un cambio positivo en la percepción y actitudes hacia las frutas y verduras, haciendo que sean más atractivas y accesibles.

### **Consideraciones adicionales:**

- **Participación y apoyo comunitario:** La colaboración entre padres, profesores, administradores escolares y proveedores de alimentos es crucial para el éxito continuo de estas iniciativas. La participación activa de todas las partes interesadas garantiza un entorno escolar que promueve consistentemente hábitos alimentarios saludables.
- **Educación continua:** Integrar programas educativos sobre nutrición dentro del currículo escolar refuerza los mensajes de las campañas promocionales. Esto asegura que los estudiantes comprendan los fundamentos de una dieta equilibrada y cómo pueden aplicar estos conocimientos en su vida diaria.

- **Evaluación y ajustes:** Es fundamental realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto de las iniciativas implementadas. Esto permite identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias según las necesidades y retroalimentación de los estudiantes, padres y personal escolar.

En conclusión, el análisis de resultados muestra que la promoción de hábitos alimenticios saludables en las escuelas a través de la oferta de opciones nutritivas y equilibradas tiene el potencial de crear un entorno propicio para decisiones alimentarias más saludables entre los estudiantes. Con el compromiso continuo y la colaboración efectiva, estas iniciativas pueden impactar positivamente en la salud y bienestar de los jóvenes, preparándolos para una vida adulta más saludable y productiva.

# **CAPITULO 6.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **6.1 CONCLUSIONES**

En conclusión, mejorar la alimentación de los estudiantes y promover un estilo de vida saludable en los colegios requiere un esfuerzo colaborativo y coordinado entre padres, profesores y estudiantes. A través de prácticas como el fomento de opciones nutritivas en casa, la promoción de políticas alimentarias saludables en la escuela y la educación continua sobre nutrición, podemos efectivamente impactar en la salud y el bienestar de los jóvenes. Para los padres, esto implica proporcionar alimentos balanceados y limitar el acceso a alimentos procesados en el hogar. También es crucial participar activamente en comités escolares para abogar por políticas alimentarias que apoyen opciones saludables en los kioscos escolares.

Los profesores desempeñan un papel fundamental modelando comportamientos saludables y educando a los estudiantes sobre nutrición dentro del aula. Apoyar iniciativas escolares que promuevan alimentos nutritivos y participar en capacitaciones sobre salud y nutrición son pasos adicionales para fortalecer este esfuerzo conjunto.

Por su parte, los estudiantes pueden hacer elecciones informadas al optar por opciones saludables en los kioscos escolares y participar en actividades extracurriculares que promuevan hábitos alimentarios saludables entre sus compañeros. Implementar controles estrictos y políticas claras sobre la venta de alimentos en los kioscos escolares es esencial. Esto incluye establecer normativas que prioricen opciones nutritivas y limiten los productos que no cumplen con estándares nutricionales adecuados.

En conjunto, al trabajar juntos y enfocarse en educar, capacitar y promover cambios positivos en la alimentación escolar, podemos crear entornos más saludables que beneficien tanto el desarrollo académico como el bienestar general de los estudiantes. Estas acciones no solo tienen el potencial de impactar positivamente en la salud a corto plazo, sino también de establecer hábitos alimentarios duraderos que beneficien la vida de los jóvenes a largo plazo.

## 6.2 RECOMENDACIONES

Recomendaciones dirigidas a padres, profesores y estudiantes para mejorar la alimentación de los estudiantes y promover un estilo de vida saludable, con un enfoque específico en los kioscos escolares:

### Recomendaciones para Estudiantes:

- **Conciencia sobre alimentación:** Aprender sobre los beneficios de una alimentación saludable y cómo influye en el bienestar general y el rendimiento académico.
- **Elegir opciones saludables:** Optar por frutas frescas, vegetales, granos enteros y proteínas magras en lugar de snacks procesados y bebidas azucaradas en los kioscos escolares.
- **Participación activa:** Formar parte de grupos estudiantiles o clubes que promuevan hábitos alimentarios saludables. Organizar eventos o campañas de concienciación sobre nutrición en la escuela puede inspirar a otros estudiantes a hacer cambios positivos en sus dietas.
- **Abogar por cambios:** Expresar opiniones y preocupaciones sobre la calidad de la alimentación escolar a través de encuestas estudiantiles, reuniones escolares o plataformas estudiantiles. Unir fuerzas con otros estudiantes para abogar por políticas alimentarias más saludables en la escuela.

### Recomendaciones para Profesores:

- **Promover opciones saludables en el aula:** Incluir actividades educativas sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables como parte del currículo escolar. Fomentar discusiones y proyectos relacionados con la alimentación entre los estudiantes.
- **Modelar comportamientos saludables:** Servir como ejemplo al elegir opciones nutritivas y balanceadas durante el horario escolar. Optar por alimentos saludables en eventos escolares y actividades extracurriculares puede influir positivamente en los estudiantes.

- **Colaborar en iniciativas escolares:** Apoyar las políticas y programas que promuevan kioscos escolares con opciones saludables. Participar en comités escolares que aborden temas de salud y bienestar estudiantil, incluyendo la alimentación.
- **Capacitación continua:** Participar en talleres o seminarios sobre nutrición y salud para educadores. Estar informado sobre las mejores prácticas y tendencias actuales en alimentación saludable puede ayudar a implementar cambios efectivos en el entorno escolar.

#### **Recomendaciones para Padres:**

- **Promover opciones saludables en casa:** Proporcionar almuerzos y meriendas nutritivas que incluyan frutas, vegetales, granos integrales y proteínas magras. Limitar el acceso a alimentos procesados y ricos en azúcares añadidos en el hogar.
- **Involucrarse en las decisiones escolares:** Participar activamente en comités escolares o asociaciones de padres para abogar por políticas alimentarias más saludables en los kioscos escolares. Apoyar iniciativas que promuevan opciones nutritivas y equilibradas para los estudiantes.
- **Educación nutricional familiar:** Enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación balanceada y cómo hacer elecciones saludables. Incluirlos en la planificación y preparación de comidas en casa puede fomentar hábitos alimentarios positivos desde una edad temprana.
- **Comunicación con la escuela:** Mantener una comunicación abierta con los directores y maestros para discutir preocupaciones y sugerencias sobre la alimentación escolar. Participar en reuniones escolares donde se aborden temas relacionados con la salud y la nutrición.
- **Capacitación continua:** Participar en talleres o seminarios sobre nutrición y salud para educadores. Estar informado sobre las mejores prácticas y tendencias actuales en alimentación saludable puede ayudar a implementar cambios efectivos en el entorno escolar.



Al seguir estas recomendaciones y trabajar juntos para promover un entorno escolar más saludable, padres, profesores y estudiantes pueden desempeñar roles activos y significativos en la mejora de la alimentación y el estilo de vida de los estudiantes, estableciendo bases sólidas para su bienestar futuro.

# **CAPITULO 7.BIBLIOGRAFÍA**

- 1 Marti A. Scielo. [Online]; 2020. Acceso 20 de abril de 2024. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000100177](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177).
- 2 Vivar LMED. Glifos. [Online]; 2019. Acceso 8 de Mayo de 2024. Disponible en: [https://glifos.upana.edu.gt/library/images/1/11/TESIS\\_DE\\_PETRONILA\\_POPA\\_CONSIGUA.pdf](https://glifos.upana.edu.gt/library/images/1/11/TESIS_DE_PETRONILA_POPA_CONSIGUA.pdf).
- 3 Instituto europeo de nutrición y salud. [Online]; 2018. Acceso 28 de mayo de 2024. Disponible en: <https://ienutricion.com/nutricion-infantil/>.
- 4 Organización mundial de la salud. [Online]; 2024. Acceso 15 de junio de 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
- 5 cataluña Adspd. gencat. [Online]; 2020. Acceso 16 de junio de 2024. Disponible en: [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf).
- 6 Johannsen J. Gente saludable salud. [Online]; 2013. Acceso 8 de mayo de 2024. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/salud/es/habitos-de-alimentacion-en-bolivia/>.
- 7 Eróstegui JVyM. Salvar vidas cambiar vidas. [Online]; 2018. Acceso 8 de mayo de 2024. Disponible en: <https://es.wfp.org/historias/5-datos-de-la-alimentacion-escolar-en-bolivia>.
- 8 Quintana LP. Asociación española de pediatría. [Online] Acceso 20 de junio de 2024. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf).
- 9 Arrullos del agua. [Online]; 2016. Acceso 8 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.arrullosdelagua.es/blog/alimentacion-nutricion-dieta/>.

- 1 Equipo editorial, Etecé. concepto. [Online]; 2022. Acceso 8 de mayo de 2024.  
0 Disponible en: <https://concepto.de/alimentos/>.
- .
- 1 ANA BELÉN MARTÍNEZ ZAZO CPG. Conceptos basicos en alimentacion.  
1 [Online]; 2016. Acceso 8 de mayo de 2024. Disponible en:  
. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>.
- 1 Gasgi DDP. Inac Uruguay. [Online] Acceso 8 de mayo de 2024. Disponible en:  
2 [https://www.inac.uy/innovaportal/file/10508/1/envasado\\_pcoc.pdf](https://www.inac.uy/innovaportal/file/10508/1/envasado_pcoc.pdf).
- .
- 1 Julián Pérez Porto, Verónica Gudiña, Tes Nehuén. Definicion.De. [Online]; 2008.  
3 Acceso 8 de mayo de 2024. Disponible en: <https://definicion.de/golosina/>.
- .
- 1 Organización Mundial de la Salud. FAO. [Online].; 2000. Acceso 4 de Noviembre  
4 de 2021. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>.
- .
- 1 Vitalia. Biblio Salud. [Online]; 2015. Acceso 4 de Noviembre de 2021. Disponible  
5 en: <https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es>.
- .
- 1 Lugo Z. Diferenciador. [Online]; 2020. Acceso 7 de Noviembre de 2021.  
6 Disponible en: <https://www.diferenciador.com/poblacion-y-muestra/>.
- .
- 1 Sampieri RH. ESUP. [Online]; 2014. Acceso 28 de mayo de 2024. Disponible en:  
7 [https://www.esup.edu.pe/wp-  
. content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez.%20Fernandez%20y%20Baptista-  
Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez.%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf).

## **CAPITULO 8. ANEXO**

- **UNIDAD EDUCATIVA ARTURO MEDEIROS**



*Ilustración 5. Imagen del Snack dentro del colegio*



*Ilustración 6. Imagen de golosinas*

- UNIDAD EDUCATIVA EL DORADO



*Ilustración 7. Entrevistas a niños*



*Ilustración 8 Entrevistas a profesores*



*Ilustración 9. Imagen del kiosko*



*Ilustración 10. Imagen de golosinas dentro del colegio*





*Ilustración 11. Imagen de ventas fuera del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA "LA MERCED"



*Ilustración 12. Kiosko fuera del colegio*



*Ilustración 13. Entrevistas a estudiantes*

- UNIDAD EDUCATIVA ISUTO



*Ilustración 14. Estudiante consumiendo fruta*



*Ilustración 15. Kiosko dentro del colegio*



Ilustración 16. Imagen de Entrevista

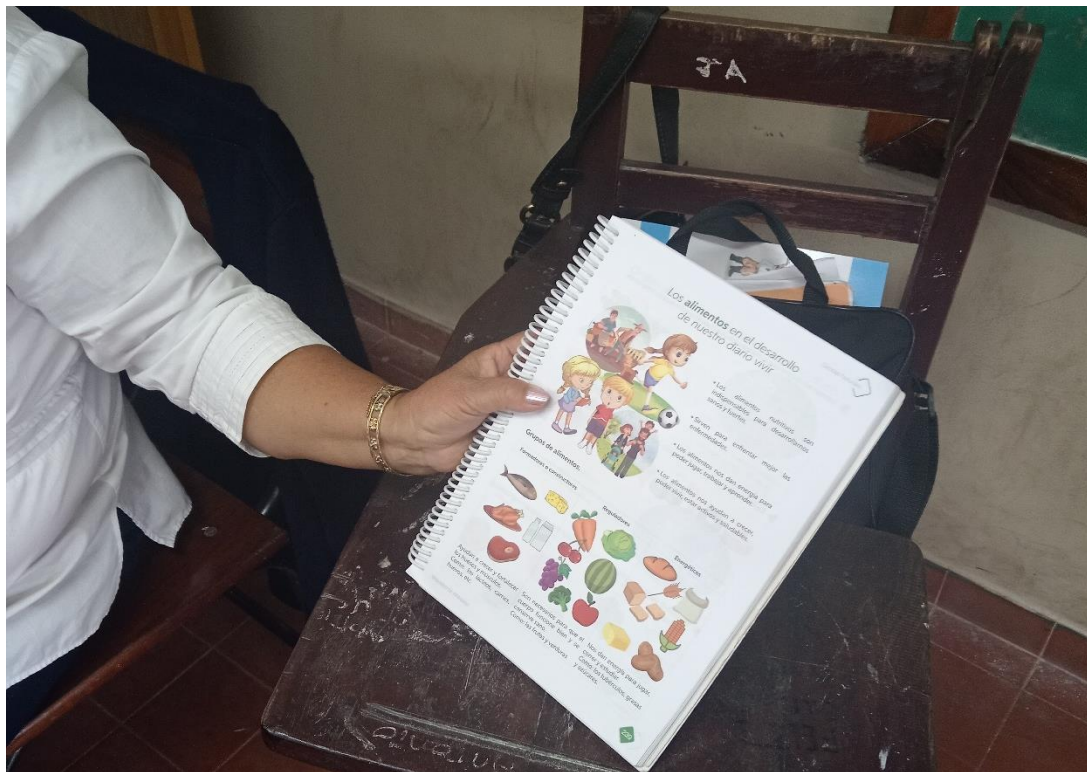


Ilustración 17. Imagen de avances de profesores

- **UNIDAD EDUCATIVA NAPOLEON MONTERO**



*Ilustración 18. Entrevista al profesor*



*Ilustración 19. Entrevista a estudiantes del colegio*



*Ilustración 20. Alimentos altos en carbohidratos*



*Ilustración 21. Imagen de golosinas en kioskos*

- UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA DE LIMA



*Ilustración 22. Imagen de entrevista a la profesora*



*Ilustración 23. Imagen del kiosko en general*



- UNIDAD EDUCATIVA VILLA UNION



*Ilustración 24. Entrevista a la profesora*



*Ilustración 25. Imagen entrevistando a niños*



*Ilustración 26. Imagen del kiosko dentro del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA CENETROP



*Ilustración 27. Kiosko dentro del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA 25 DE OCTUBRE



*Ilustración 28. Imagen de ventas fuera del colegio*



*Ilustración 29. Kiosko dentro del colegio*



*Ilustración 30. Venta de pipocas fuera del colegio*

- **UNIDAD EDUCATIVA CAÑADA 3 LAGUNAS**



*Ilustración 31. Empanadas de masitas dentro del colegio*



*Ilustración 32. Ventas fuera del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA MAGISTERIO D



*Ilustración 33. Kiosko dentro del colegio*



*Ilustración 34. Venta fuera del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA MANANTIAL DE VIDA



*Ilustración 35. Kiosko dentro del colegio*



*Ilustración 36. Golosinas dentro del colegio*



- UNIDAD EDUCATIVA PARAISO B



*Ilustración 37. Anticuchos fuera del colegio*



*Ilustración 38. Golosinas dentro del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA PASTORCITOS DE FATIMA



*Ilustración 39. Dulces dentro del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA DE LIMA II

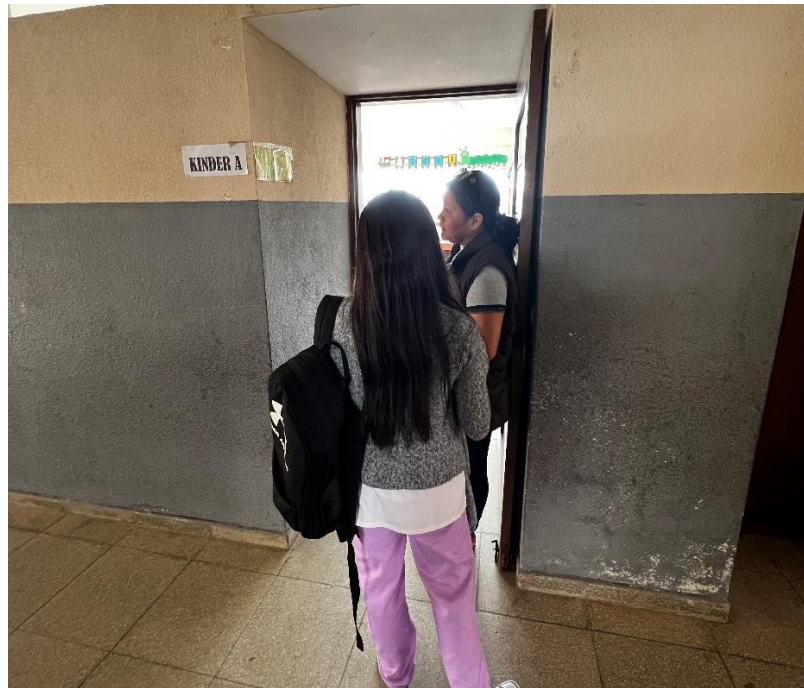


*Ilustración 40. Entrevistas a estudiantes*

- UNIDAD EDUCATIVA UNION Y PROGRESO



*Ilustración 41. Entrevista a estudiantes del colegio*



*Ilustración 42. Entrevista a las profesoras del colegio*



*Ilustración 43. Ventas fuera del colegio*



*Ilustración 44. Masitas y refrescos fuera del colegio*



*Ilustración 45. Venta de dulces y galletas fuera del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA VIRGEN DE URKUPIÑA



*Ilustración 46. Kiosko fuera del colegio*



*Ilustración 47. Venta de panchitos fuera del colegio*

- **UNIDAD EDUCATIVA EL FUERTE**



*Ilustración 48. Kiosko dentro del colegio*



- UNIDAD EDUCATIVA LA PEÑA APONTE



*Ilustración 49. Venta de dulces*



*Ilustración 50. Venta fuera del colegio*



*Ilustración 51. Ventas fuera del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA CEFERINO NAMUNCURA

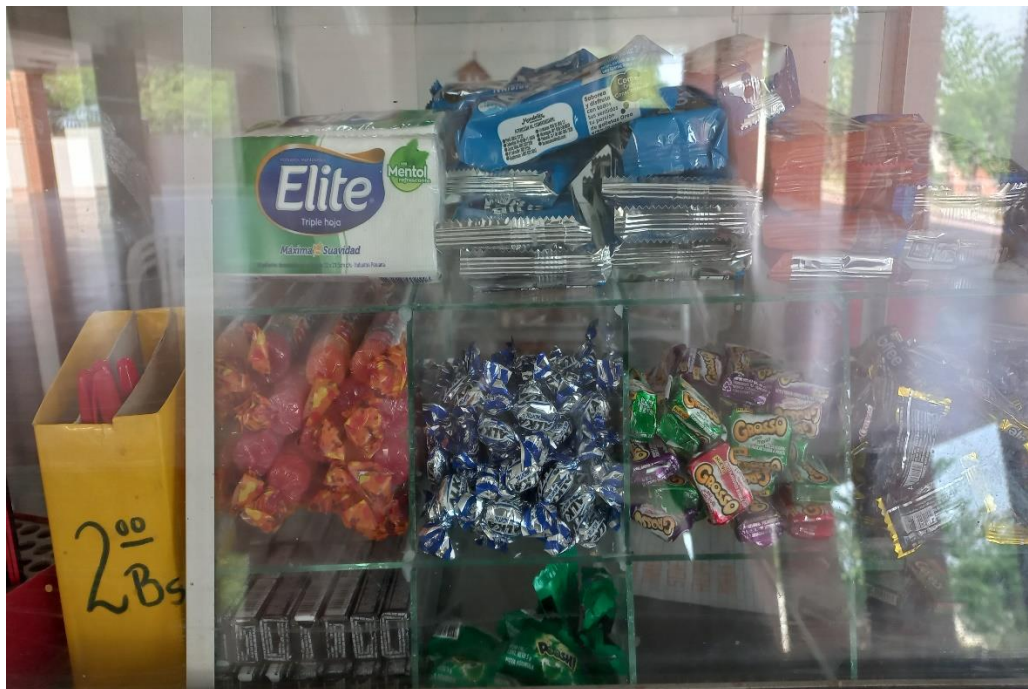


*Ilustración 52. Venta de empanadas dentro del colegio*



*Ilustración 53. Ventas de dulces fuera colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA GRAN GRIGOTA ZARAGOZA



*Ilustración 54. Dulces y galletas dentro del colegio*



*Ilustración 55. Imagen de salteñas*

- **UNIDAD EDUCATIVA GUAPILO JUNIN**



*Ilustración 56. Dulces y masitas en el colegio*



*Ilustración 57. Imagen de vitrina dentro del colegio*

- **UNIDAD EDUCATIVA HEROES DEL CHACO B**



*Ilustración 58. Venta fuera del colegio*



*Ilustración 59. Gaseosas fuera del colegio*



*Ilustración 60. Kiosko dentro del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA ISMAEL MONTES



*Ilustración 61. Kiosko de golosinas fuera del colegio*



- UNIDAD EDUCATIVA MANOS UNIDAS



*Ilustración 62. Kiosko dentro del colegio*



*Ilustración 63. Merienda de un estudiante*

- **UNIDAD EDUCATIVA NORMANDIA THEVENET**



*Ilustración 64. Venta de masitas dentro del colegio*



*Ilustración 65. Golosinas dentro del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA SARA GUARDIA DE ARAUZ



*Ilustración 66. Kiosko dentro del colegio*

- UNIDAD EDUCATIVA 10 DE NOVIEMBRE UNION CAMPECHE



*Ilustración 67. Golosinas dentro del colegio*



*Ilustración 68. Entrevista a estudiantes*