

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Tema: IMPACTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN TALLA DE NIÑOS ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL LA INMACULADA DEL CANTÓN SANTIAGO DE PÍLLARO EN EL PERIODO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025

Modalidad: Presencial

Línea y sublínea de investigación

ESTUDIO SOBRE INTERVENCIÓN DE ENFERMERIA EN LA PROMOCIÓN PREVENCIÓN DE LA SALUD EN GRUPOS DE RIESGO

Autora: Giovanna Sarahi Moya Pazmiño

Directora: Nutricionista Dietista Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria

Ambato - Ecuador
2025

i

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por los señores Licenciado en Ciencias de la Enfermería Christian Renato Sánchez Andrade , Doctora Maria Gabriela Gonzalez Chico especialista en Atención Primaria de la salud y Medicina Familiar, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “IMPACTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN TALLA DE NIÑOS ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL LA INMACULADA DEL CANTÓN SANTIAGO DE PÍLLARO EN EL PERIODO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025”, elaborado y presentado por la señorita, Giovanna Sarahi Moya Pazmiño para optar por el Grado Académico de Técnico Superior en Enfermería una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina

Presidente del Tribunal

Lcdo. Christian Renato Sánchez Andrade

Miembro del Tribunal

Dra. María Gabriela González Chico. Esp. Msc.

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

ND. Andrea Jazmín Ceballos Marcillo, Mg.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “IMPACTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN TALLA DE NIÑOS ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL LA INMACULADA DEL CANTÓN SANTIAGO DE PÍLLARO EN EL PERIODO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025”, presentado por la Señorita Giovanna Sarahi Moya Pazmiño, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 4 de abril de 2025.



ND. Andrea Jazmín Ceballos Marcillo, Mg.

c.c. 180454055-5

DIRECTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: “IMPACTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN TALLA DE NIÑOS ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL LA INMACULADA DEL CANTÓN SANTIAGO DE PÍLLARO EN EL PERIODO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025”, le corresponde exclusivamente a: Giovanna Sarahi Moya Pazmiño, Autora bajo la Dirección de Nutricionista Dietista Andrea Jazmín Ceballos Marcillo Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria, Directora del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Giovanna Sarahi Moya Pazmiño

AUTORA



ND. Andrea Jazmín Ceballos Marcillo, Mg.

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Giovanna Moya Pazmiño', is positioned above a horizontal dashed line.

Giovanna Sarahi Moya Pazmiño

c.c. 1850442516

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
DERECHOS DE AUTOR.....	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
INDICE DE TABLAS	ix
AGRADECIMIENTO.....	x
DEDICATORIA	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS.....	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	5
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	10
1.5. Marco Teórico.....	11
1.5.1. Niños en escolaridad	11
1.5.2. Antropometría	11
1.5.2.2. Equipos de medición antropométrico.....	12
1.5.2.3. Métodos evaluativos de medición antropométrico	12
1.5.3. Índices Antropométricos	15
1.5.3.1. Talla para la edad	16
1.5.3.2. Pasado nutricional	17
1.5.3.3. Curvas de crecimiento.....	17
1.5.4. Hábitos Alimenticios.....	19

1.5.5. Los hábitos alimenticios en niños escolares.....	19
CAPÍTULO II	20
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	20
2.1. Diseño metodológico	20
2.2. Enfoque de investigación	20
2.3. Cuestionario o Instrumentos Utilizados	21
2.4. Población.....	21
2.5. Muestreo.....	21
CAPÍTULO III	23
ANÁLISIS DE RESULTADOS	23
3.1 Tabulación e Interpretación de Entrevista.....	23
3.2. Correlación de hábitos alimentarios y la talla	64
3.2 Correlación de variables.....	66
CAPÍTULO IV	67
DISCUSIÓN	67
4.1 Discusión de Resultados	67
CAPÍTULO V	70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70
5.1 Conclusiones	70
5.2 Recomendaciones.....	72
6.Referencias.....	73
7. Anexos.....	84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Toma de talla	14
Figura 2. Índices antropométricos.....	15
Figura 3. Gráfica de Crecimiento de la OMS talla Para la Edad en niñas de 5 a 19 Años	18
Figura 4. Gráfica de Crecimiento de la OMS talla Para la Edad en niños de 5 a 19 Años.....	18
Figura 5. Genero de estudio	23
Figura 6. Grafica de talla /edad niños ,niñas según OMS.....	24
Figura 7. Vives con tus padres	26
Figura 8. Hermanos que tiene en la poblacion de estudio.....	27
Figura 9. Existe en su familia alguin con sobre peso.....	29
Figura 10. Desayuno ingerido antes de salir a clases.....	32
Figura 11. Alimentos que se ha ingerido en el recreo.....	35
Figura 12. Futas y verduras que les gusta	37
Figura 13. Cuantas piezas de la frutas al dia ingesta.....	39
Figura 14. Alimentos que te gustan y que no te gustan	41
Figura 15. Con que frecuencia come a la semana estos alimentos	44
Figura 16. Alimentos que debe estar en el desayuno saludaable	48
Figura 17. Veces al dia en que se alimentan	49
Figura 18. Veces que se alimneta con tus padres.....	51
Figura 19. Come vinedo TV.....	52
Figura 20. Cuantas veces como golosinas al dia.....	53
Figura 21. Cuantas horas ves television al dia	55
Figura 22. Cuantas horas juega video juegos.....	56
Figura 23. Cuantas horas hace deberes	57
Figura 24. Cuantas horas juegas en la calle	59
Figura 25. Cuantas horas juegas en la calle	60
Figura 26. Comida que mas le gusta.....	61
Figura 27. Que comida menos le gusta	63

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Talla para la edad	14
Tabla 2. Recursos necesarios para el estudio	22
Tabla 3. Genero de estudio.....	23
Tabla 4. talla /edad niños ,niñas	24
Tabla 5. Vives con tus padres	25
Tabla 6. Hermanos que tiene en la poblacion de estudio.....	27
Tabla 7. Existe en su familia alguin con sobre peso	28
Tabla 8. Desayuno ingerido antes de salir a clase.....	30
Tabla 9. Alimentos que se ha ingerido en el recreo	33
Tabla 10. Futas y verduras que les gusta.....	36
Tabla 11. Cuantas piezas de la frutas al dia ingesta.....	38
Tabla 12. Alimentos que te gustan y que no te gustan.....	40
Tabla 13. Con que frecuencia come a la semana estos alimentos.....	43
Tabla 14. Alimnetos que debe estar en el desayuno saludaable	46
Tabla 15. Veces al dia en que se alimentan	49
Tabla 16. Veces que se alimneta con tus padres	50
Tabla 17. Come vinedo TV	52
Tabla 18. Cuantas veces como golocivas al dia.....	53
Tabla 19. Cuantas horas ves television al dia	54
Tabla 20. Cuantas horas juega video juegos	56
Tabla 21. Cuantas horas hace deberes.....	57
Tabla 22. Cuantas horas juegas en la calle.....	58
Tabla 23. Cuantas horas juegas en la calle.....	60
Tabla 24. Comida que mas le gusta	61
Tabla 25. Que comida menos le gusta	62
Tabla 26. Estadística de cruce de variables entre talla y sexo	64
Tabla 27. Estadística de cruce de variables entre hábitos alimentarios y sexo	65
Tabla 28. Correlación mediante el estadígrafo Rho de Sperman.....	66

AGRADECIMIENTO

Agradezco primer lugar a Dios, por haberme permitido llegar a esta meta de su mano. A mi esposo Santiago Diaz que ha sido mi fortaleza a lo largo de este camino, a todos mis verdaderos amigos y familiares que me han brindado su apoyo durante mi carrera quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutora de proyecto Andrea Ceballos por su guía, al Licenciado Cristian Sánchez por su paciencia y valiosos consejos durante todo el proceso de elaboración de este trabajo. Su experiencia y dedicación han sido fundamentales para alcanzar este resultado.

Giovanna Sarahi Moya Pazmiño

DEDICATORIA

Dedico este trabajo A mi Esposo Santiago Díaz y a mi Abuelita Carmen Pérez, por su apoyo incondicional y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, siempre servirá para un futuro mejor. A mis hijos Cloe, Emir, por estar siempre ahí, brindándome amor, comprensión, apoyo e inspiración en los momentos más desafiantes y llenarme de fortaleza para poder culminar este proyecto con mucho amor.

Giovanna Sarahi Moya Pazmiño

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TEMA:

IMPACTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN TALLA DE NIÑOS ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL LA INMACULADA DEL CANTÓN SANTIAGO DE PÍLLARO EN EL PERIODO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025

AUTOR: Giovanna Sarahi Moya Pazmiño.

DIRECTOR: Nutricionista Dietista Andrea Jazmin Ceballos Marcillo Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria

FECHA: 4 de abril del 2025

RESUMEN EJECUTIVO

Los hábitos alimentarios están estrechamente relacionados en los niños escolares de 6 a 8 con su crecimiento con el indicador de talla, que el estudio conlleva a enfrentar dificultades para acceder a una alimentación saludable, lo que puede llevarlos a recurrir a dietas poco beneficiosas, por ende esta investigación tuvo como objetivo principal determinar el Impacto de los hábitos alimenticios en la talla de niños escolares como consecuencia de los hábitos alimenticios como es la talla de niños escolares entre 6 años a 8 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Inmaculada, en el Cantón Santiago de Píllaro, durante el periodo octubre 2024 – marzo 2025, para ello, se evaluó la talla de la población de estudio mediante mediciones físicas directas, mientras que los hábitos alimenticios fueron identificados a través de la aplicación de una encuesta denominada "Hábitos Dietéticos en Población Infantil". La metodología empleada fue cualitativa, cuantitativa, con un análisis descriptiva y correlacional. Se utilizó un muestreo no

probabilístico y se recolectaron datos de 70 niños, de los cuales 49 eran niñas y 21 niños. Los resultados indicaron que las niñas presentaron una mayor dispersión en su distribución en la talla, con concentraciones en valores intermedios, mientras que los niños mostraron menos variabilidad en los rangos de talla algunas frecuencias nulas o bajas en ciertos valores. Se concluyó que las costumbres alimenticias, poseen una semejanza significativa en talla como se observa en las diferencias de distribución de estatura entre los géneros. A pesar de que la talla de los niños se ajusta razonablemente a los estándares esperados para su edad, se identificaron vacíos en la alimentación que podrían afectar el crecimiento a largo plazo. Y se realizó la implementación de una guía alimentaria que promueva la ingesta de alimentos balanceados, a niños como para contribuir en mejorar la salud y crecimiento de los infantes.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, Talla, crecimiento, Guía alimentaria, niños, alimentos, estatura.

ABSTRACT

Dietary habits are closely related to height growth in school children aged 6 to 8. The study reveals difficulties in accessing a healthy diet, which can lead them to resort to unhealthy diets. Therefore, the main objective of this research was to determine the impact of dietary habits on the height of school children, as a consequence of dietary habits, specifically the height of school children between 6 and 8 years old from the Fiscomisional Inmaculada Educational Unit, in the Santiago de Pillaro Canton, during the period October 2024 - March 2025. To this end, the height of the study population was evaluated through direct physical measurements, while dietary habits were identified through the application of a survey called "Dietary Habits in Children Population." The methodology used was qualitative, quantitative, with a descriptive and correlational analysis. Non-probabilistic sampling was used, and data was collected from 70 children, of which 49 were girls and 21 were boys. The results indicated that girls showed a greater dispersion in their height distribution, with concentrations in intermediate values, while boys showed less variability in height ranges, with some null or low frequencies in certain values. It was concluded that dietary customs have a significant similarity to height, as observed in the differences in height distribution between genders. Although the height of the children reasonably aligns with the expected standards for their age, gaps in nutrition were identified that could affect long-term growth. An implementation of a dietary guide was carried out to promote the intake of balanced foods, for children, to contribute to improving the health and growth of infants.

Key words: Dietary habits, Height, Growth, Dietary guide, Children, Foods, Stature.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios se consideran como un conjunto de estilos, aspectos y conductas que los individuos adquieren en su estilo de vida diaria en relación con la selección, preparación y consumo de alimentos, en donde las prácticas no surgen de manera espontánea, sino que se van formando progresivamente a lo largo del tiempo, influenciadas por causas como la familia, las raíces, la formación y el entorno social. Con el paso de los años, estos hábitos se consolidan, adquiriendo una estructura y una rutina que se repiten de manera constante, hasta convertirse en patrones de comportamiento observables que se mantienen a lo largo de la vida. (Jimeno M. A., Maneschy, Rupérez, & A., 2021).

Los hábitos alimentarios de los niños están estrechamente relacionados con su escolaridad, ya que una adecuada nutrición es fundamental para su crecimiento. Los niños que tienen acceso a una alimentación balanceada y rica en componentes necesarios, como, minerales, vitaminas, proteínas y ácidos grasos, tienen mayores probabilidades de mantener buen hábito alimenticio (Figuroa C. K., 2023).

Dichos factores se encuentran relacionados con el bienestar general, por ello se direcciona a identificar los posibles problemas que suelen estar interrelacionados, creando un ciclo difícil de romper. En muchos casos, el déficit de alimentación nutritiva ya sea por carencias de dinero o por desconocimiento acerca de una nutrición adecuada, hace que estos niños recurran a dietas poco saludables. Los alimentos elaborados, abundante en sacarosa y grasas alimenticias, se convierten en opciones más accesibles, aunque poco beneficiosas para su salud (UNICEF, 2019).

Los hábitos alimentarios de los niños tienen un impacto directo en su crecimiento y la nutrición cumple una función esencial en el desarrollo de los infantes, ya que los nutrientes que consumen son fundamentales para su impulso óseo, muscular y general. Cuando los niños mantienen una alimentación equilibrada, rica en vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes esenciales, es más probable que experimenten un crecimiento adecuado en relación con su edad y género, lo que se refleja una talla dentro de la curva de crecimiento normal (Figuroa C. K., 2023).

Además, las prácticas alimenticias que contiene baja estructura pueden llegar perjudicar de manera negativa la talla de los infantes, principalmente los que se encuentran en el

ciclo escolar. Hábitos con bajas carencias en nutrientes esenciales, tales calcio, hierro o proteínas, puede inhibir la formación física de los niños, lo que puede traer como consecuencia una talla baja, con referencia a su edad. La ingesta extremada de alimentos elaborados, ricos en sacarosa y grasas dañinas, también puede ayudar al aumento del peso de manera no saludable, lo que podría generar sobrepeso u obesidad, afectando su proporción corporal y, en algunos casos, su salud a largo plazo.

Según la OEA, las costumbres en la alimentación de los niños son un factor clave el cual influye en su talla y crecimiento considerándose que una alimentación adecuada contribuye a un crecimiento saludable, mientras que los hábitos alimentarios deficientes pueden llevar a un crecimiento por debajo de lo esperado, afectando su salud en general y su capacidad para enfrentar los retos escolares. Por eso, es primordial asegurar que los infantes reciban una nutrición balanceada, especialmente aquellos que enfrentan desafíos en su escolaridad, para promover un desarrollo físico y académico óptimo (OEA, 2024).

Tomando en consideración el tema específico de niños escolares de 6 años a 8 años, en etapa que se percibe un crecimiento deficiente alimentación que no sea adecuada para el infante puede generar un impacto de manera significativa en su rendimiento académico y bienestar general (Chilogalli; et al, 2022).

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

1.1. Antecedentes

Según Vera et al, (2023) en su artículo “Hábitos alimenticios en niños pertenecientes a la provincia de Santa Elena – Ecuador”, tomando como referencia una Unidad Educativa, la mayoría de representantes tienen conocimientos sobre las costumbres de alimentos saludables, teniendo un negativo uso hacia los alimentos elaborados, concluyendo que los padres poseen conocimientos sobre una nutrición adecuada; sin embargo, los infantes no están libres de consumir alimentos poco nutritivos por motivos de un control adecuado por parte de los docentes y de padres de familia.

Según Vera Malavé, Zambrano Vélez, & Ronquillo Bueno, (2023) mencionan que la alimentación es una fase en la cual los niños adquieren varias clases de alimentos, como consecuencia, la práctica de alimentos diarios, deben ser los más apropiados para que ayuden a un buen su desarrollo integral. Varias investigaciones han hecho relevancia que una incorrecta alimentación contribuye a que pueda presentarse algunas complicaciones especialmente en la zona cognitiva, física (talla) y biológica, (hasta puede generar la muerte). Los establecimientos educativos (aparte del hogar) por lo general es donde los niños se encuentran en mayor parte su tiempo, por ende, esta recopilación de datos tuvo por como objetivo: Determinar los conocimientos que tienen los niños y padres acerca de los hábitos alimenticios.

El estudio González y Martínez (2022), hace énfasis al siguiente tema, “Impacto de las dietas restrictivas en la talla”, que conlleva a tener la siguiente conclusión indicándose que las dietas con un bajo contenido calóricos, no ayuda a la población de estudio a tener un crecimiento adecuado, ocasionando efectos adversos en la salud ósea. Por ende, el estudio destaca el rendimiento de mantener una adecuada alimentación para asegurar un desarrollo correcto.

Los autores Burgos y otros (2023), han enfocado en desarrollar el estudio de “Los hábitos alimenticios y su relación con el crecimiento de la estatura en niños en edad escolar”, en donde hace énfasis a los siguientes argumentos que se descubrió que aquellos niños que seguían dietas balanceadas con una adecuada cantidad de nutrientes esenciales, como proteínas, calcio y vitaminas, presentaron un mayor crecimiento en comparación con aquellos con una alimentación deficiente, lo que se reflejó en su talla.

El estudio de (Jimeno, Maneschy, & Rupérez, 2021), desarrolla el tema: “Los hábitos alimentarios y su impacto en el crecimiento infantil.”, en donde los hábitos alimentarios de los niños se establecen a lo largo del tiempo y están influenciados por variables como la raíces, el hogar y el entorno colectivo. Los patrones alimenticios consolidados impactan directamente en el crecimiento de los niños, afectando su talla, una alimentación saludable es clave para un crecimiento saludable, por lo que es esencial promover una dieta equilibrada desde las primeras etapas de vida.

1.2.Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que el consumo inadecuado de alimentos, caracterizado por la escasez de nutrientes necesarios como proteínas, vitaminas y minerales, ha generado un trastorno del crecimiento de los niños, ya que una alimentación deficiente impide que el cuerpo reciba los nutrientes fundamentales para una talla adecuada para la edad, lo que puede traducirse en una estatura baja a lo esperado para su edad, talla, sexo. Por ende, en el año 2022, de los 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años indica que aproximadamente 149 millones de infantes experimentaban una demora en su estatura, con una talla para su edad que se encontraba más de 2 desorientación estándar por abajo de la mediana de referencia. Así, los hábitos alimenticios son fundamentales para el desarrollo adecuado de los niños, y su influencia en la talla y el bienestar general es crucial para prevenir problemas de salud a futuro (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2024). Los patrones alimenticios inadecuados y el impacto en la talla infantil continúan siendo un desafío crítico a nivel mundial. De acuerdo con la estadística de informes del Estado Mundial de la Infancia, aproximadamente 149 millones de los infantes, presentan un atraso significativo en su talla debido a la desnutrición crónica, lo que representa el 22% de la población infantil global. Esta alteración en el crecimiento lineal está directamente relacionada con hábitos alimenticios deficientes y el acceso limitado a una nutrición adecuada. La prevalencia de estos patrones de crecimiento inadecuados refleja no solo la carencia para adquirir alimentos nutritivos, sino también la necesidad urgente de mejorar los hábitos alimenticios desde la primera infancia (UNICEF, 2023).

En América latina una realidad compleja, donde la alimentación deficiente y la disponibilidad limitada de recursos juegan un papel crucial. Según un análisis reciente publicado en (The Lancet, 2023), no se trata solo de factores genéticos, sino también de la calidad de la dieta, que influye directamente en el crecimiento físico revela que en países como, Guatemala los niños de 5 a 9 años, suelen tener un promedio de estatura inferior a los estándares internacionales, especialmente en áreas rurales debido a la desnutrición crónica (Leiva, 2021). Además, en países como los Países Bajos, donde los niños y niñas tienen promedios de estatura bajo en las zonas rurales debido a las Enfermedades recurrentes. Esta brecha de 20 cm no es simplemente un reflejo de diferencias genéticas,

sino también del acceso desigual a alimentos nutritivos que facilitan un desarrollo adecuado. Los niños de América Latina, como los de otros países de África y Asia, se enfrentan a desafíos en su nutrición, lo que se traduce en menores logros en términos de altura en comparación con otras regiones del mundo (Estrada, 2020).

Latinoamérica enfrenta una crisis nutricional mientras que sigue afectando a miles de niños en comunidades vulnerables, la baja talla infantil ha aumentado considerablemente. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2021 señala que 7.5% de los niños en la región presentaban tallas bajas con una cantidad que se ha duplicado en las últimas décadas. Estudios han demostrado que los infantes latinoamericanos están expuestos diariamente a publicidad de productos no saludables, lo que influye en sus hábitos alimenticios desde edades tempranas (FAO, 2020).

La investigación subraya la importancia de monitorear el crecimiento, estatura como es la genética, las categorías ambientales y nutricionales tienen un impacto más significativo durante las primeras etapas de la vida. ya que este puede ser un indicador de la calidad de vida, el acceso a una nutrición adecuada y las condiciones del entorno en el que se desarrollan. En América Latina, a pesar de ciertos avances, la brecha en la estatura sigue siendo considerable. Además, aquellos países como China y Corea del Sur han experimentado mejoras notables en la altura promedio en las últimas décadas, muchos países de África Subsahariana y parte de América Latina siguen enfrentando estancamientos o retrocesos en este aspecto. Esta situación resalta la necesidad urgente de políticas públicas orientadas a una adecuada nutrición y las clases de vida de la población infantil, que son fundamentales para el desarrollo físico y, por ende, para el bienestar general de las futuras generaciones (CEPAL, 2023).

En Ecuador, al igual que en muchos otros países, la altura o talla de un individuo está influenciada en gran medida por una unión de variables genéticos y ambientales, siendo la genética un determinante clave. Los científicos estiman que aproximadamente el 80 por ciento de la estatura de una persona se debe a las variaciones genéticas heredadas (Ríos, 2023). En el contexto ecuatoriano, donde la diversidad genética es alta debido a la mezcla de poblaciones indígenas, mestizas y afrodescendientes, estas variantes genéticas pueden

presentar un papel de relevancia en la estatura promedio en una población, aunque aún no se han realizado estudios amplios que relacionen estas características genéticas específicas con la estatura en los diferentes grupos étnicos del país (Paz y Miño, 2024).

Los resultados sobre la talla en niños y escolares muestran variaciones notables según la edad y el sexo, en donde en los escolares de 5 a 11 años, las diferencias entre géneros en términos de peso y talla son mínimas, y una altura de 124.5 cm, lo que refleja una mayor homogeneidad en estos rangos de edad. A nivel poblacional, estudios como el sondeo Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU, 2022), haciendo énfasis que la reducción del retardo de crecimiento del 40,2% en 2010 a un 25,3% en 2022 (Valle, Bravo, & Fariño, 2023).

Los hábitos alimentarios juegan un papel crucial que afectan la estatura de los escolares, ya que una estable alimentación es primordial para crecer y crear un estado óptimo durante la edad infantil. Los primeros años de vida, el impacto de una dieta saludable es especialmente importante, ya que el cuerpo está en una fase de crecimiento acelerado. Los hábitos alimentarios deficitarios, como una ingesta insuficiente de alimentos esenciales (proteínas, vitaminas y minerales), pueden tener consecuencias negativas en el crecimiento en talla, resultando en retrasos en el crecimiento o en una talla inferior a la esperada para la edad.

Por ende, en base a los anteriores argumentos se exterioriza que la escuela de Unidad Educativa La Inmaculada del Cantón Santiago de Píllaro se identificó una creciente preocupación que está relacionada con los malos hábitos alimenticios en la estatura de los niños de escuela de 6 a 8 años, por una inadecuada alimentación, identificada por el ingesta de valores altos de alimentos elaborados, bebidas azucaradas y una disminución de consumo de verduras, frutas y proteínas, lo que afecta de manera negativa en su crecimiento.

El problema se viene agravando debido a la poca conciencia y educación alimentaria tanto en los niños como en sus respectivos hogares, así como la limitada disponibilidad de opciones nutritivas para el consumo en el entorno escolar y comunitario. Lo que puede repercutir en problemas como el retraso de la talla.

- ¿Cómo afectan los hábitos alimentarios en la talla de los escolares?

1.3. Justificación

El crecimiento adecuado de los niños durante la etapa escolar es esencial, ya que crea las bases para su salud física. Los hábitos alimenticios influyen en este proceso, ya que una mala alimentación durante la infancia puede afectar negativamente su crecimiento y talla. Las deficiencias nutricionales son problemas crecientes, especialmente en las comunidades rurales, donde el acceso a la información sobre nutrición y una alimentación equilibrada es limitado.

El propósito de esta investigación es identificar y analizar los principales hábitos alimenticios de los niños de 6 a 8 años de la Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada, en el Cantón Santiago de Píllaro, para comprender cómo estos hábitos influyen en su crecimiento se busca sensibilizar tanto a padres como a docentes sobre la importancia de una dieta equilibrada y que involucre a la sensibilización que permitirá implementar estrategias efectivas que promuevan hábitos alimentarios saludables, mejorando la salud y crecimiento de los niños.

La investigación se llevará a cabo mediante la identificación de los hábitos alimenticios actuales de los estudiantes y el análisis, la relación que estos hábitos tienen con las deficiencias para ello, se realizarán encuestas a partir de los hallazgos, se propondrán estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades de la comunidad educativa, enfocadas en promover hábitos saludables. Además, los resultados analizados de este estudio se usará como base para el diseño e implementación de programas de educación nutricional en la escuela, con la esperanza de que no solo beneficien a los niños de 6 a 8 años, sino que impacten positivamente en toda la comunidad, creando un cambio sostenible hacia un estilo de vida más saludable.

El interés radica en lograr una calidad de vida, pero también en fomentar un compromiso colectivo por parte de la comunidad educativa y familiar para fomentar un estilo de vida más saludable. La investigación tiene como objetivo crear conciencia y acción en torno a la importancia de hábitos saludables y su impacto en la talla, el rendimiento escolar y la salud en general, generando beneficios sostenibles que puedan extenderse más allá del ámbito escolar, influyendo positivamente en el cantón.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los niños de 6 a 8 años de la Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada, ya que sus hábitos alimenticios en esta etapa clave influyen directamente en su crecimiento. Además, los padres y docentes también se beneficiarán al recibir información valiosa sobre la importancia de los hábitos saludables, lo que les permitirá decidir correctamente y promover cambios positivos tanto en el hogar como en la escuela, apoyando así el crecimiento.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Determinar el Impacto de los hábitos alimenticios en la talla de niños escolares de 6 a 8 años en la Unidad educativa fiscomisional la Inmaculada del Cantón Santiago de Píllaro en el periodo octubre 2024 – marzo 2025

1.4.2. Objetivos Específicos

- Evaluar la talla a los escolares de de 6 a 8 años.
- Identificar los hábitos alimenticios utilizando la encuesta que se llama hábitos dietéticos en población infantil
- Crear una guía alimentaria para niños escolares, para fomentar hábitos alimentarios saludables.

1.5. Marco Teórico

Teorías y conceptos

1.5.1. Niños en escolaridad

Para Pizzo (2023), indica que, “Los niños escolares son aquellos que se encuentran en el trayecto de vida en la que asisten a la escuela y su escolarización es obligatoria.”

En Ecuador, el término escolar generalmente hace referencia a los niños que están en el sistema escolar formal, empieza en educación inicial hasta la instrucción primaria. En este contexto, se considera escolar a los niños que tienen entre 5 y 11 años. Este rango de edad corresponde a la educación básica general, que abarca los grados de primer a séptimo de educación básica o también conocida como educación primaria (Ministerio de Educación, 2024).

1.5.2. Antropometría

La antropometría es la disciplina que estudia las cantidades y simetría del cuerpo humano, utilizando una serie de mediciones físicas que permiten conocer la medida, la forma y la característica del cuerpo. Esta técnica se aplica para diagnosticar el estado nutricional de las personas, ya que las mediciones antropométricas como el peso, la talla., En el ámbito de la salud, la antropometría se utiliza para detectar posibles problemas de desnutrición sobrepeso, obesidad y otras condiciones relacionadas con el estado nutricional (Sánchez, 2023).

La autora Aldas (2023) cita a Pakistán, Khan et al. (2022), en donde ejecutaron una apreciación de índices antropométricos y patrones de ingesta dietética poblaciones infantiles, hallando que la cantidad de los niños y niñas con retraso del crecimiento en el 23 %, esto debido a una ingesta relativamente grande en carbohidratos, refrescos y dulces/chocolates y baja en alimentos ricos en proteínas, frutas y verduras, en semejanza con la cantidad diaria recomendada.

1.5.2.1. Evaluación antropométrica

La evaluación antropométrica es un proceso esencial que se utiliza para medir y analizar las características físicas de una persona como la altura, que están direccionadas a la evaluación de aplicación clave en el seguimiento del crecimiento esencialmente en niños, para evaluar si están alcanzando los estándares de crecimiento esperados para su edad y género. En

cuanto a la talla, la evaluación antropométrica es fundamental para identificar posibles dificultades de crecimiento, como la baja talla o el aumento acelerado (Ravasco, Anderson, & Mardones, 2019).

La evaluación antropométrica de la talla es crucial para la detección de retrasos en el crecimiento, que pueden ser consecuencia de varios factores, como; la pobreza, o la falta de acceso a atención médica adecuada. Conocer la talla de un niño en relación con su edad permite a los profesionales de la salud proporcionar diagnósticos más precisos, establecer planes de acción para corregir deficiencias nutricionales o identificar condiciones médicas que puedan estar afectando su crecimiento (Lucero, 2022).

La evaluación antropométrica de la talla es una herramienta esencial para la monitorización del crecimiento infantil, la corrección temprana de complicación de salud y la planificación en las intervenciones adecuadas para garantizar a los niños y niñas alcancen un crecimiento saludable. Es una forma eficaz de evaluar que puedan estar afectando su bienestar general.

1.5.2.2. Equipos de medición antropométrico

Estadiómetro. - Estadiómetro son utilizados para obtener datos exactos que luego se interpretan mediante comparaciones con estándares de crecimiento establecidos por organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS). Gracias a su precisión y facilidad de uso, estos dispositivos juegan un papel crucial en la toma de decisiones informadas y en la implementación de estrategias de salud que mejoren la calidad de vida de la población (Tarupia & Lepage, 2020).

Es un dispositivo utilizado para medir la altura o talla de una persona. Su precisión es de 1 mm y tiene una longitud máxima de 2,2 metros. Durante la medición, se siguen instrucciones para garantizar que el cuerpo esté alineado correctamente, utilizando el ángulo de Frankfurt como referencia (Aldas, 2023).

1.5.2.3. Métodos evaluativos de medición antropométrico

Es la dimensión que mide la longitud o altura de todo el cuerpo; cuando se le toma en posición acostada se le denomina longitud supina y cuando se le toma en posición de pie, estatura. Se considera la dimensión más útil para la evaluación retrospectiva del crecimiento. Las medidas de talla y longitud se utilizan para estimar el crecimiento saludable del esqueleto, particularmente en niños de edad escolar, debido a que el 75% de la talla adulta

se alcanza a los 7 años en poblaciones de referencia. que podrían contribuir a resolverla falta de ellos. La distinción entre longitud y talla es crucial en la evaluación del crecimiento infantil, y refleja el estado nutricional a largo plazo, siendo menos sensible a deficiencias nutricionales agudas. Mientras que la talla, obtenida en niños mayores que pueden estar de pie, es más adecuada para evaluar el crecimiento en etapas posteriores. Sin embargo, el uso de la longitud se ve limitado principalmente a centros de salud y nutrición debido a la falta de equipo adecuado, como mesas de medición especializadas y personal capacitado, lo que restringe su aplicación a contextos más especializados y dificulta su uso en áreas sin los recursos necesarios para realizar mediciones precisas y fiables (Muños, 2023).

1.5.2.4. Equipos y técnicas de medición

Para medir la estatura de niños de 6 años, estos deben colocarse de pie en la posición estándar previamente descrita. Para ello, se puede utilizar un estadiómetro o tallímetro. En caso de no disponer de estos instrumentos, es posible emplear una cinta métrica o una vara graduada, la cual se colocará sobre la pared de manera perpendicular al suelo. El niño debe estar descalzo, con la cabeza erguida, y asegurando que los talones, la espalda y la parte posterior de la cabeza estén en contacto con la superficie vertical del instrumento o la pared. La persona encargada de la medición colocará su mano izquierda sobre la barbilla del niño, procurando mantener el plano de Frankfort durante el proceso. Con la mano derecha, bajará suavemente el tope deslizante del instrumento o, en su defecto, una escuadra o bloque de madera, hasta que haga contacto con la parte más alta de la cabeza. Una vez alcanzada esta posición, se le pedirá al niño que realice una inspiración profunda y que baje los hombros sin levantar los talones. En ese momento, se registrará la medida indicada por el tope móvil (Muños, 2023).

Figura 1.

Toma de talla



Nota: La figura muestra cómo se toma la estatura a preescolares. Fuente: (Muños, 2023).

Tabla 1.

Talla para la edad

Edad	niños - Talla (cm)	niñas - Talla (cm)
Recién nacido	50,06	49,34
3 meses	60,44	59,18
6 meses	66,81	65,33
9 meses	71,1	69,52
1 año	75,08	73,55
2 años	86,68	85,4
3 años	94,62	93,93
4 años	102,11	101,33
5 años	109,11	108,07
6 años	115,4	114,41
7 años	120,40	120,54
8 años	126,18	126,52
9 años	131,71	132,40
10 años	136,53	138,11

11 años	141,53	142,98
12 años	146,23	149,03
13 años	156,05	154,14
14 años	160,92	157,88
15 años	168,21	160,01
16 años	171,40	160,68
17 años	173,23	160,72
18 años	174,10	160,78

Nota: Está figura exhibe una tabla de valores de centímetros recomendados según la edad de un niño. Tomada de: (Forbes & Aneja, 2025).

1.5.3. Índices Antropométricos

Los indicadores antropométricos son las medidas corporales, las mismas que son utilizadas para evaluar el estado nutricional, destacando la talla para la edad. Además, la antropometría, como ciencia estudia las dimensiones del cuerpo humano, siendo así una herramienta fundamental para analizar el estado nutricional de individuos como de poblaciones, para su aplicación es importante la toma de decisiones clínicas, la detección de necesidades nutricionales y la estructura de gubernativo de salud pública orientadas a mejorar la nutrición (Vásquez, 2021).

Figura 2.

Índices antropométricos



Nota: Tomado de: (Vásquez, 2021).

1.5.3.1. Talla para la edad

La estatura para la tiempo de vida mide el crecimiento lineal esto teniendo vínculo con la edad, cuando es baja, según la CRISFE (2022), la diferencia entre la baja estatura y la detención del crecimiento, por lo que la baja estatura es una descripción que puede reflejar variaciones normales o condiciones patológicas, sin identificar causas específicas, la detención del crecimiento implica una condición patológica asociada a un fracaso en alcanzar el potencial de crecimiento debido a factores sanitarios y nutricionales adversos, diagnosticable únicamente mediante un seguimiento longitudinal.

La talla para la edad es un indicador utilizado en salud pública y nutrición para evaluar el crecimiento y talla de los niños. Se refiere a la medida de la estatura de un niño en relación con su edad. En el estudio el parámetro permite identificar si un niño está alcanzando el crecimiento esperado para su edad, comparando su talla con los valores establecidos por las tablas de referencia, como las proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Esquivel, 2021).

Las funciones principales es conocer su talla, ya que, si un niño no alcanza la talla promedio esperada para su edad, esto podría ser señal de desnutrición o problemas de salud que afectan su crecimiento. Además, este indicador es clave para evaluar el estado nutricional de los niños, ya que la estatura está estrechamente relacionada con la disponibilidad de nutrientes esenciales durante las etapas críticas del crecimiento. La talla para la edad también juega un papel fundamental en el monitoreo de la salud infantil, permitiendo la identificación temprana de problemas de crecimiento, lo que facilita la intervención preventiva o correctiva antes de que los efectos se vuelvan más graves o permanentes. Finalmente, este indicador contribuye a informar sobre políticas públicas, proporcionando datos cruciales para que gobiernos y organizaciones de salud pública puedan evaluar habito saludable en niños, diseñando así políticas y programas de intervención más efectivos, como campañas de nutrición o programas de apoyo social, que busquen mejorar los hábitos alimenticios y el crecimiento de los niños (Forbes & Aneja, 2025).

1.5.3.2. Pasado nutricional

El pasado nutricional basado en el índice antropométrico talla/edad se refiere a la evaluación del crecimiento lineal de un individuo en relación con su edad, lo cual permite inferir el estado nutricional a lo largo del tiempo. Este indicador refleja el impacto acumulativo de factores como la alimentación, enfermedades y condiciones socioeconómicas durante períodos prolongados, especialmente durante la infancia y la adolescencia. La talla/edad es un indicador sensible a la desnutrición crónica, ya que una talla baja para la edad sugiere un déficit nutricional prolongado o repetido (World Health Organization, 2020).

1.5.3.3. Curvas de crecimiento.

Ya obtenida la talla, se debe evaluar comparándola con una población de referencia, las mismas que se construyen a partir de las mediciones realizadas en un grupo representativo de individuos de cada edad y sexo, seleccionados de una población que viva en condiciones saludables, conforme a las recomendaciones y estándares vigentes (Matute, 2023).

Los materiales para medir y relacionar la talla, edad de un niño en consideración con los de otros niños de la misma edad, permitiendo que esta curva realice un seguimiento del crecimiento y alertar acerca de posibles problemas de salud, que surgen a partir de comprobaciones de miles de niños, estableciendo los promedios nacionales de talla por edad y sexo (Galvan, 2024).

Evaluación del estado nutricional para identificar desnutrición crónica.

Talla alta: Desviación estándar superior a +2.

Talla normal: Desviación estándar entre -1 y +2.

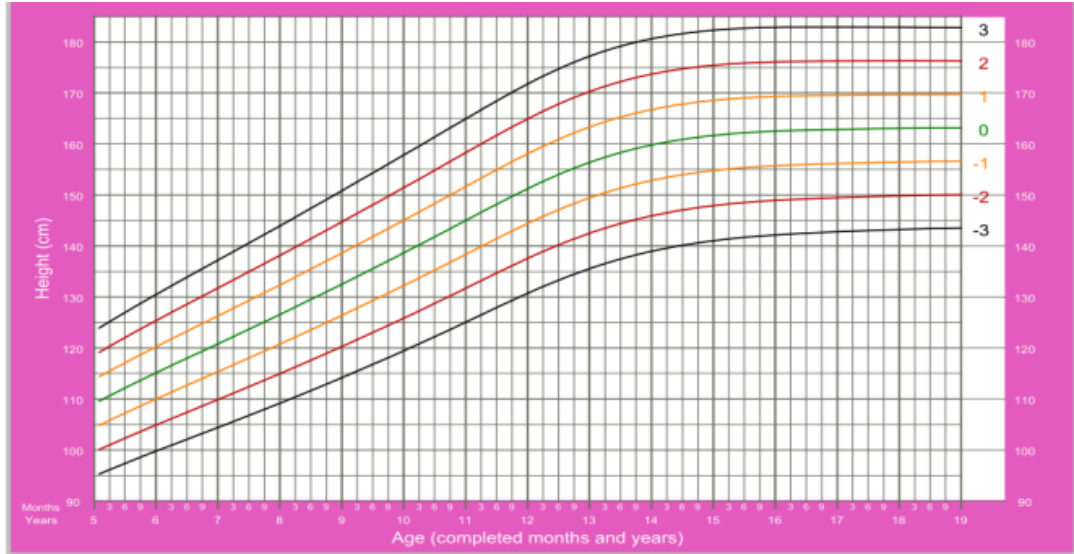
Normal con riesgo de talla baja: Desviación estándar entre -1 y -2.

Baja talla: Desviación estándar entre -2 y -3, lo que indica desnutrición crónica.

Baja talla severa: Desviación estándar inferior a -3, lo que corresponde a desnutrición crónica severa.

Figura 3.

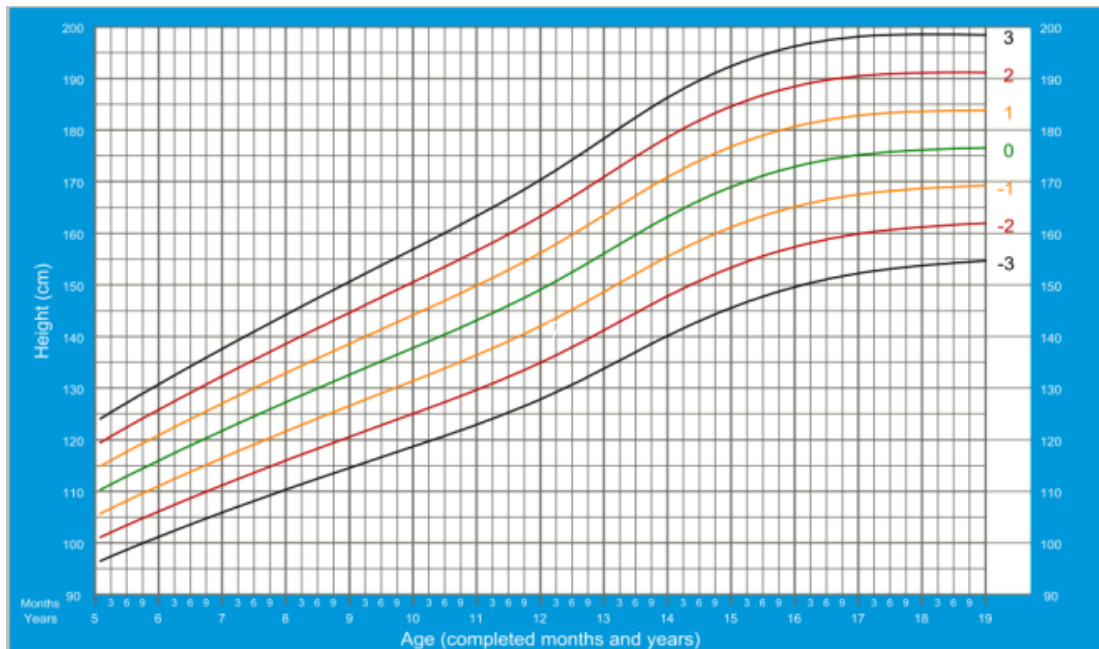
Gráfica de Crecimiento de la OMS talla para la edad en niñas de 5 a 19 Años



Nota: En esta figura se muestra la gráfica para evaluar la talla para la edad en niñas de 5 a 19 años. Tomado de: (*Organización Mundial de la Salud, 2019*)

Figura 4.

Gráfica de Crecimiento de la OMS talla para la edad en niños de 5 a 19 Años



Nota: En esta figura se muestra la gráfica para evaluar la talla para la edad en niños de 5 a 19 años. Tomado de: (*Organización Mundial de la Salud, 2019*)

1.5.4. Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios se refieren a los patrones consumo de alimentos que las personas adoptan de manera regular los cuales influyen directamente en la salud y el bienestar de las personas, mismos que son categorizados como saludables, cuando la dieta posee una diversidad equilibrada de frutas, hortalizas, proteínas y grasas saludables, o no saludables, cuando hay un consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas trans, además en factores como el entorno familiar, los estilos de vida rápidos y la influencia cultural desempeñan roles cruciales en la formación de estos hábitos alimenticios (Marti; et al, 2021).

Durante la infancia, los hábitos alimenticios son muy importante para el crecimiento, además de fortalecer su sistema inmunológico, al tener una dieta inadecuada puede llevar a problemas como la obesidad y enfermedades crónicas, lo que determina la importancia de educar sobre alimentación saludable desde una edad temprana para establecer patrones alimenticios positivos que se mantengan en la adultez (Figuroa K. , 2023).

1.5.5. Los hábitos alimenticios en niños escolares

En los niños escolares, los hábitos alimenticios saludables son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Esto implica una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras (como carne, pescado, huevos o legumbres) y lácteos. Estos alimentos proporcionan los nutrientes esenciales para el crecimiento saludable (Cartillo, 2024).

Los hábitos alimenticios se encuentran influenciados por factores socioculturales y el ámbito familiar. En muchas ocasiones, las existencias de sustento en el hogar y la influencia del alimento familiar afectan una buena elección de los alimentos que consumen los niños. Además, La cultura alimentaria local también puede afectar las elecciones de los niños, ya que en algunas regiones prevalecen alimentos tradicionales que pueden ser más ricos en calorías, pero bajos en nutrientes (Pérez & Laviada, 2023)

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño metodológico

El estudio implemento una metodología de tipo no experimental, observando los fenómenos en su contexto natural sin intervención en las variables tal y como se presentan en la población de estudio. Con respecto al alcance será de tipo descriptivo porque tiene como propósito principal caracterizar y exponer las condiciones actuales de los hábitos alimenticios en la estatura de niños escolares de 6 a 8 años, y la correlacional que busca establecer relaciones o asociaciones entre los hábitos alimenticios y su influencia en la estatura de los niños escolares, los cuales permitirá direccionar los patrones de las tallas alta, normales, bajas, y baja talla severa y la relación que tiene con los indicadores de los sexos masculinos y femeninos. Por último, el periodo de ejecución será transversal ya que se observa y se mide la relación los hábitos alimentación en talla de los niños en un periodo corto sin tener que seguir a los niños a lo largo de su crecimiento.

2.2. Enfoque de investigación

El estudio tendrá como enfoque mixto, mediante los métodos cualitativos y cuantitativos enfoque cualitativo se utilizará para explorar con profundidad los hábitos alimenticios y los factores favorables a través de encuestas, que permitan conocer las percepciones sus creencias personales, para analizar comportamientos alimenticios en su vida cotidiana. Mediante este enfoque se proporcionará una comprensión contextual del fenómeno.

El enfoque cuantitativo se empleará las encuestas a los niños de 6 a 8 años para receptor datos y análisis estadísticos de ese modo se identificará finalizando los resultados servirán para diseñar una guía alimentaria nutricional que promuevan hábitos saludables, se desarrolla para recopilar los datos que sean medibles a través de las encuestas estructuradas, que evaluarán prácticas alimenticias y la calidad de la dieta, además de medidas antropométricas. Este enfoque nos permitirá analizar relaciones entre variables y generalizar los resultados.

2.3. Cuestionario o Instrumentos Utilizados

Se utilizara la encuesta desarrollada por Rodríguez y otros, (2012), que se llama Cuestionario hábitos Saludables en Primaria direccionada a la población infantil un cuestionario de 21 preguntas de manera estructurada con preguntas cerradas que tendrá una evaluación en la escala de Likert para evaluar las costumbres diarias de alimentos de los niños, además la confiabilidad de este instrumento, según estudios previos realizados por Rodríguez y otros, (2012), donde el alfa de Cronbach es de 0.883, considerando a una población de estudio de niños entre edades de 6 a 10 años de 3 colegios.

Se utilizarán las curvas de crecimiento de la OMS, y estadiómetro instrumentos que sirve para recolectar la información precisa. Estas herramientas permiten clasificar a los niños según talla con relación a su edad, determinando si se encuentra dentro de los rangos normales.

2.4. Población

La comunidad de estudio estará combinada por un aproximado de 270 infantes de 6 a 8 años que asisten a la Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada del Cantón Santiago de Píllaro.

2.5. Muestreo

La muestra para este estudio consistió en 70 niños y niñas. El grupo seleccionado de participantes se efectuó por medio de una muestra intencional que cuenta con la facilidad de acceso a la población de estudio. Para aquello se establecieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Pertener a tercero, y cuarto año de educación básica de la unidad educativa.
- Que los padres hayan firmado la intervención del profesional de salud para el estudio en mención.
- Tener la edad de entre 6 a 8 años

Criterios de exclusión.

- Niños que no forman parte de tercero, y cuarto año de educación básica de la unidad educativa.
- Niños cuyos padres o tutores legales no hayan firmado el consentimiento informado.
- No Tener la edad de entre 6 a 8 años.

2.6. Recursos

Tabla 2.

Recursos necesarios para el estudio

Tipo de Recurso	Descripción
Materiales	Cuestionarios impresos, estadiómetros para mediciones antropométricas en talla.
Humanos	Investigadores, encuestadores, personal de apoyo.
Financieros	Presupuesto para impresión de materiales, desplazamientos y pagos a encuestadores.
Tecnológicos	Computadoras, software de análisis estadístico (SPSS, Excel), acceso a internet.

Nota: Elaboración propia 2025.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Entrevista.

Tabla 3.

Genero de estudio

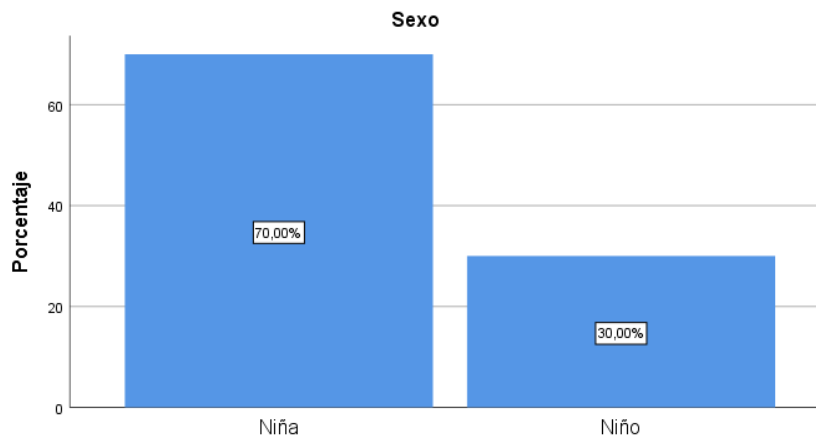
Tabla de frecuencia

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Niña	49	70,0	70,0	70,0
	Niño	21	30,0	30,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 5.

Genero de estudio



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

En la población de estudio de los 70 estudiantes, se indica que el 70%, son de género femenino es decir niñas, con un total de 49 participantes, mientras que el 30% restante corresponde a niños, es decir, 21 estudiantes. Estos porcentajes reflejan una mayor representación femenina en la población estudiada, lo que también se refleja en el porcentaje válido, ya que no se han reportado datos faltantes. La distribución, conlleva a tener una desigualdad que se involucra al análisis, ya que permite observar una diferencia en la participación entre ambos sexos.

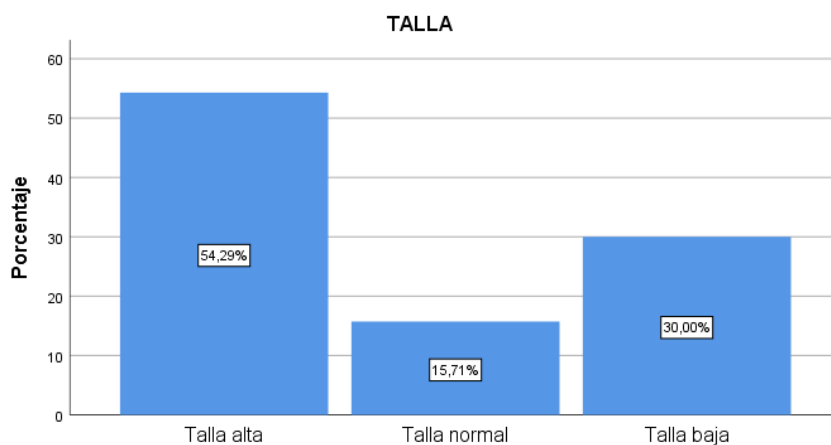
Tabla 4.

Talla /edad niños ,niñas .

		TALLA			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Talla alta	38	54,3	54,3	54,3
	Talla normal	11	15,7	15,7	70,0
	Talla baja	21	30,0	30,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 6. *Grafica de talla /edad niños ,niñas según OMS.*



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de la tabla muestra una distribución de la talla en una muestra de 70 personas, con una mayor concentración en la categoría de talla alta, que representa el 54,3% de la muestra, seguida de talla baja, con un 30%, y talla normal, que corresponde al 15,7%. Al observar el porcentaje acumulado, se puede ver que el 54,3% de la población tiene una talla alta, mientras que al sumar el 15,7% de la talla normal, se alcanza un total acumulado del 70% de los participantes que presentan estaturas dentro del rango alto, o normal. Finalmente, el 30% restante tiene una talla baja, lo que sugiere que, aunque la mayoría tiene una estatura alta, una proporción significativa de la muestra presenta una talla que podría ser preocupante si se considera en términos de crecimiento. Estos resultados podrían reflejar variabilidad de hábitos saludables y las rutinas de alimenticios en la población estudiada.

1. ¿Vives con tus padres?

Tabla 5.

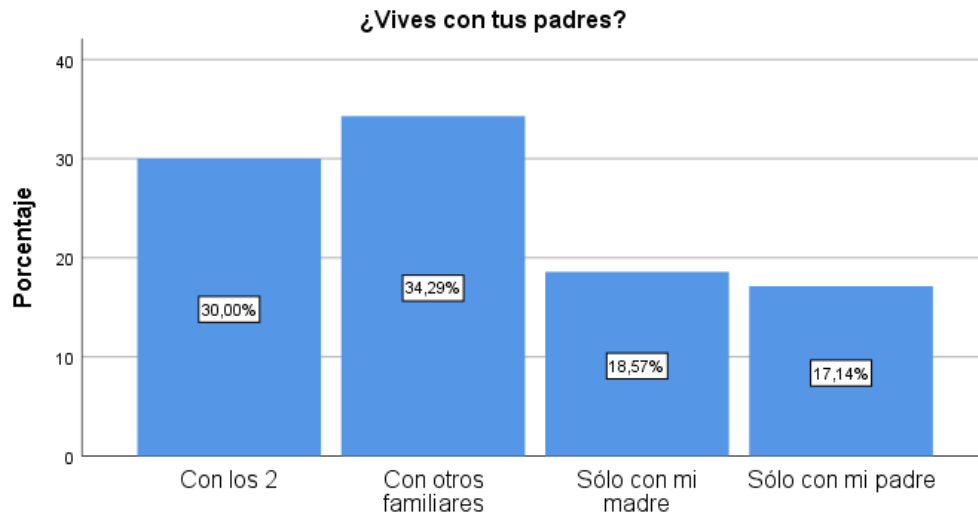
Vives con tus padres

		¿Vives con tus padres?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Con los 2	21	30,0	30,0	30,0
	Con otros familiares	24	34,3	34,3	64,3
	Sólo con mi madre	13	18,6	18,6	82,9
	Sólo con mi padre	12	17,1	17,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025)

Figura 7.

Vives con tus padres



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025).

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

En cuanto a la pregunta sobre con quién viven los estudiantes, los resultados de este análisis muestran una distribución variada en los hogares. En donde, un 34,3% de los estudiantes vive con otros familiares, lo que representa el grupo más grande de la muestra. A continuación, el 30% de los estudiantes vive con ambos padres, mientras que el 18,6% vive solo con su madre y el 17,1% solo con su padre. En donde la distribución sugiere que, aunque la mayoría de los niños viven con sus dos padres o con otros familiares, una proporción significativa de los niños también crece en hogares monoparentales, lo que podría tener implicaciones sobre su crecimiento adecuado. En general, los datos muestran que los hogares con más de un adulto responsable son comunes, pero también existe una representación considerable de estudiantes en situaciones familiares donde solo uno de los padres es el principal cuidador.

2. ¿Cuántos hermanos tiene en la población de estudio?

Tabla 6.

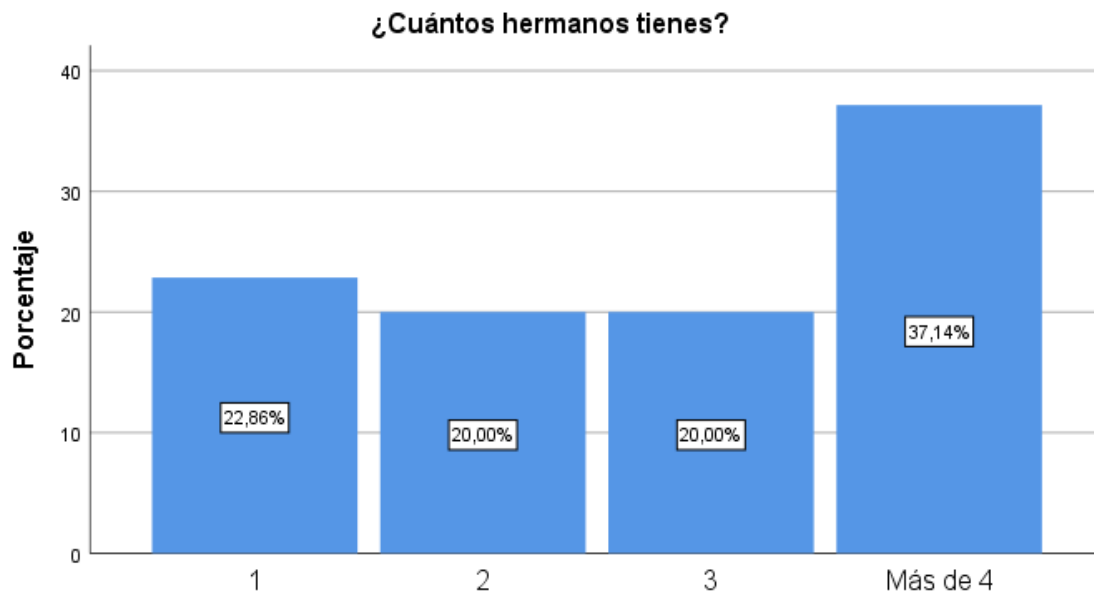
Hermanos que tiene en la población de estudio

		¿Cuántos hermanos tienes?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	16	22,9	22,9	22,9
	2	14	20,0	20,0	42,9
	3	14	20,0	20,0	62,9
	Más de 4	26	37,1	37,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 8.

Hermanos que tiene en la población de estudio



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

En cuanto a la cantidad de hermanos que tienen los estudiantes, los resultados muestran una distribución diversa. El 37,1% de los estudiantes tiene más de cuatro hermanos, lo que representa el grupo más grande y sugiere que una parte significativa de los niños proviene de familias numerosas. Por otro lado, 22,9 el % de los estudiantes tiene un solo hermano, y un 20% tiene dos o tres hermanos, lo que detalla que la mayoría de los estudiantes pertenecen a familias de tamaño pequeño a mediano. Este patrón revela una tendencia hacia familias más grandes en una proporción considerable de la población estudiada, lo cual podría influir en los hábitos saludables y por lo tanto afectar su talla.

3. ¿Hay alguien en tu familia que creas que tenga sobrepeso?

Tabla 7.

Existe en su familia algún con sobre peso

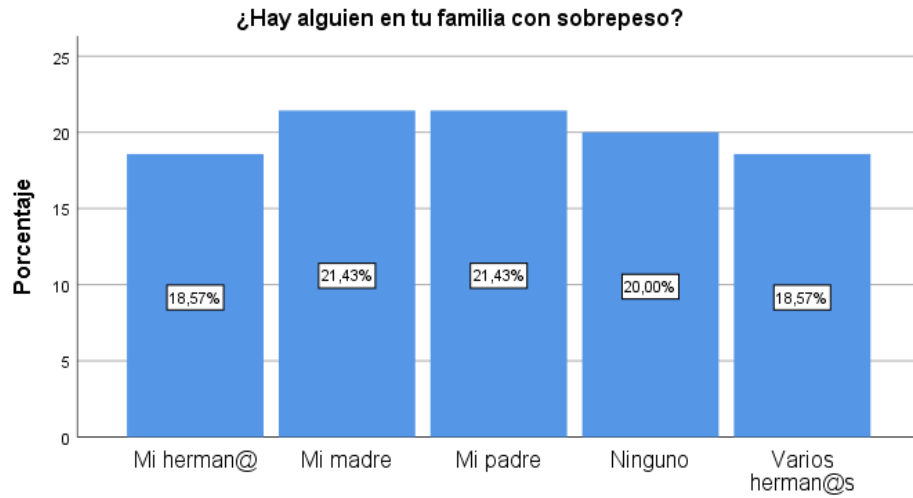
¿Hay alguien en tu familia con sobrepeso?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mi herman@	13	18,6	18,6	18,6
	Mi madre	15	21,4	21,4	40,0
	Mi padre	15	21,4	21,4	61,4
	Ninguno	14	20,0	20,0	81,4
	Varios herman@s	13	18,6	18,6	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 9.

Existe en su familia alguien con sobre peso



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025).

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El 21,4% de los estudiantes señaló que tanto su madre como su padre presentan sobrepeso, lo que sugiere que el sobrepeso es donde una preocupación presente en los padres de una proporción considerable de los niños. Además, el 18,6% de los estudiantes mencionó que uno de sus hermanos tiene sobrepeso, mientras que otro 18,6% indicó que varios de sus hermanos presentan este problema. Por otro lado, un 20% de los estudiantes reportó que no hay ningún miembro de la familia con sobrepeso, en donde los datos podrían indicar buenos o malos hábitos alimenticios algunas familias, lo que podría estar asociado a hábitos de vida que se replican en varias generaciones.

4. ¿Qué has desayunado hoy en tu casa, antes de venir al colegio?

Tabla 8.

Desayuno ingerido antes de salir a clase

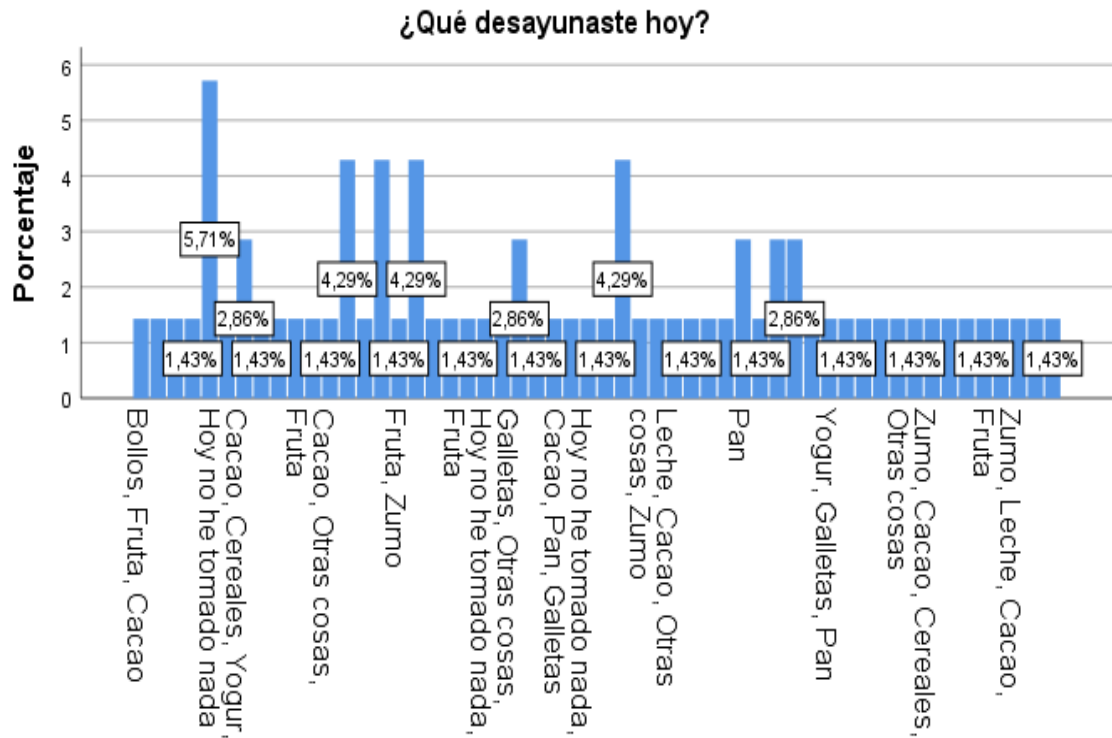
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Bollos, Frutas , Cacao	1	1.4	1.4	1.4
Bollos, Frutas , Cereales, Leche	1	1.4	1.4	2.9
Bollo, otras Cosas	1	1.4	1.4	4.3
Bollos, Yogur	1	1.4	1.4	5.7
Cacao	4	5.7	5.7	11.4
Cacao, Cereales, Yogur, Hoy no e tomado nada	1	1.4	1.4	12.9
Cacao, Fruta	2	2.9	2.9	15.7
Cacao, Fruta, Pan	1	1.4	1.4	17.1
Cacao, Hoy no he tomado nada, Cereales, Galletas	1	1.4	1.4	18.6
Cacao, Leche , Zumo	1	1.4	1.4	20.0
Cacao, Otras Cosas, Fruta	1	1.4	1.4	21.4
Cacao, Otras Cosas, Zumo Hoy no he tomado nada	1	1.4	1.4	22.9
Cereales	3	4.3	4.3	27.1
Cereales, Yogur	1	1.3	1.3	28.6
Fruta	3	4.3	4.3	32.9
Fruta, Zumo	1	1.4	1.4	34.3
Galletas	3	4.3	4.3	38.6
Galletas, Frutas	1	1.4	1.4	40.0
Galletas, Frutas, Cereales	1	1.4	1.4	41.4
Galletas, Leche, Cacao Hoy no he tomado nada	1	1.4	1.4	42.9
Galletas,Otra Cosas, Hoy no he tomado nada	1	1.4	1.4	44.3
Galletas,Pan, Cacao, Yogur	1	1.4	1.4	45.2
Hoy no he tomado nada	2	2.9	2.9	48.6
Hoy no he tomado nada, Bollos, Frutas	1	1.4	1.4	50.0
Hoy no he tomado nada, Cacao	1	1.4	1.4	51.4
Hoy no he tomado nada, Cacao, Pan, Galletas	1	1.4	1.4	52.9
Hoy no he tomado nada, Leche, Otra Cosas,Pan	1	1.4	1.4	54.3
Hoy no he tomado nada, Otras Cosas, Galletas, Zumo	1	1.4	1.4	55.7
Leche	3	4.3	4.3	60.0
Leche, Cacao	1	1.4	1.4	61.4
Leche, Cacao, Otras Cosas, Zumo	1	1.4	1.4	62.9

Leche, Hoy no he tomado nada, Otras Cosas	1	1.4	1.4	64.3
Otras Cosas	1	1.4	1.4	65.7
Otras Cosas, Galletas	1	1.4	1.4	67.1
Otras Cosas, Zumo	1	1.4	1.4	68.6
Pan	2	2.9	2.9	71.4
Pan, Galletas, Leche	1	1.4	1.4	72.9
Pan , Otras Cosas	2	2.9	2.9	75.7
Yogur	2	2.9	2.9	78.6
Yogur, Frutas	1	1.4	1.4	80.0
Yogur, Galletas, Pan	1	1.4	1.4	81.4
Yogur, Hoy no he tomado nada	1	1.4	1.4	82.9
Yogur, Pan, Zumo, Cacao	1	1.4	1.4	84.3
Zumo, Bollos, Otras cosas, Yogur	1	1.4	1.4	85.7
Zumo, Bollos, Pan, Cereales	1	1.4	1.4	87.1
Zumo, Cereales	1	1.4	1.4	88.6
Zumo, Cacao, Cereales, Otras cosas	1	1.4	1.4	90.0
Zumo, Cereales	1	1.4	1.4	91.4
Zumo, Galletas, Otra cosas	1	1.4	1.4	92.9
Zumo, Hoy no he tomado nada	1	1.4	1.4	94.3
Zumo, Hoy no he tomado nada, Leche	1	1.4	1.4	95.7
Zumo, Leche, Cacao, Frutas	1	1.4	1.4	97.1
Zumo, Pan, Bollos	1	1.4	1.4	98.6
Zumo, Yogur, Cereales	1	1.4	1.4	100.0
	70	100.0	100.0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 10.

Desayuno ingerido antes de salir a clases



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El resultado sobre la pregunta el desayuno de los estudiantes, muestran una gran diversidad en los alimentos consumidos, reflejando hábitos alimenticios variados. Aunque no hay una opción predominante, el cacao aparece como un ingrediente común en muchos de los desayunos, ya que se menciona en 15 respuestas con el 21,4%, ya sea acompañado de leche, cereales, fruta o pan. Además, las galletas también son un alimento frecuentemente incluido en el desayuno, ya que 10 estudiantes 14,3%, mencionan su consumo, a menudo combinadas con otros productos como fruta, leche o cacao. Fruta y leche son también opciones recurrentes, cada una mencionada por el 4,3% de los estudiantes, lo que refleja una preferencia por alimentos frescos y líquidos para el desayuno. Sin embargo, un 2,9% de los estudiantes mencionaron no haber desayunado nada, lo que puede indicar que no existe hábitos alimenticios, posiblemente por falta de tiempo o de apetito.

5. ¿Qué has tomado hoy en el recreo o que vas a tomar hoy en el recreo?

Tabla 9.
Alimentos que se ha ingerido en el recreo

		¿Qué tomaste en el recreo?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Batido	4	5,7	5,7	5,7
	Batido, Fruta	1	1,4	1,4	7,1
	Batido, Hoy no he tomado o no tomaré nada	2	2,9	2,9	10,0
	Batido, Hoy no he tomado o no tomaré nada, Zumo	1	1,4	1,4	11,4
	Batido, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	12,9
	Batido, Pan, donas otros pastelitos, Hoy no he tomado o no tomaré nada	1	1,4	1,4	14,3
	Batido, Pan, donas otros pastelitos, Yogur	2	2,9	2,9	17,1
	Batido, Zumo	1	1,4	1,4	18,6
	Bocadillo	3	4,3	4,3	22,9
	Bocadillo, Batido, Fruta	1	1,4	1,4	24,3
	Bocadillo, Batido, Hoy no he tomado o no tomaré nada	1	1,4	1,4	25,7
	Bocadillo, Fruta	1	1,4	1,4	27,1
	Bocadillo, Fruta, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	28,6
	Bocadillo, Pan, donas otros pastelitos	2	2,9	2,9	31,4
	Bocadillo, Yogur	1	1,4	1,4	32,9
	Fruta	4	5,7	5,7	38,6
	Fruta, Batido, Bocadillo	1	1,4	1,4	40,0
	Fruta, Batido, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	41,4
	Fruta, Bocadillo	1	1,4	1,4	42,9
	Fruta, Bocadillo, Yogur	1	1,4	1,4	44,3
	Fruta, Hoy no he tomado o no tomaré nada, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	45,7
	Fruta, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	47,1
	Fruta, Yogur	2	2,9	2,9	50,0
	Fruta, Yogur, Bocadillo	1	1,4	1,4	51,4

Fruta, Yogur, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	52,9
Fruta, Zumo	2	2,9	2,9	55,7
Hoy no he tomado o no tomaré nada	7	10,0	10,0	65,7
Hoy no he tomado o no tomaré nada, Batido, Bocadillo	1	1,4	1,4	67,1
Hoy no he tomado o no tomaré nada, Batido, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	68,6
Hoy no he tomado o no tomaré nada, Bocadillo, Batido	1	1,4	1,4	70,0
Hoy no he tomado o no tomaré nada, Bocadillo, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	71,4
Pan, donas otros pastelitos	2	2,9	2,9	74,3
Pan, donas otros pastelitos, Batido, Yogur	1	1,4	1,4	75,7
Pan, donas otros pastelitos, Fruta	1	1,4	1,4	77,1
Pan, donas otros pastelitos, Yogur	1	1,4	1,4	78,6
Pan, donas otros pastelitos, Zumo	1	1,4	1,4	80,0
Pan, donas otros pastelitos, Zumo, Fruta	1	1,4	1,4	81,4
Yogur	3	4,3	4,3	85,7
Yogur, Batido, Fruta	1	1,4	1,4	87,1
Yogur, Bocadillo, Fruta	1	1,4	1,4	88,6
Yogur, Bocadillo, Hoy no he tomado o no tomaré nada	1	1,4	1,4	90,0
Yogur, Hoy no he tomado o no tomaré nada	1	1,4	1,4	91,4
Yogur, Pan, donas otros pastelitos, Batido	1	1,4	1,4	92,9
Zumo, Bocadillo, Fruta	1	1,4	1,4	94,3
Zumo, Hoy no he tomado o no tomaré nada, Batido	1	1,4	1,4	95,7
Zumo, Pan, donas otros pastelitos	2	2,9	2,9	98,6
Zumo, Yogur, Pan, donas otros pastelitos	1	1,4	1,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

energéticas. Este patrón podría estar influenciado por factores como el tiempo disponible en el recreo y las opciones accesibles en el entorno escolar.

6. ¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

Tabla 10.

Frutas y verduras que les gusta

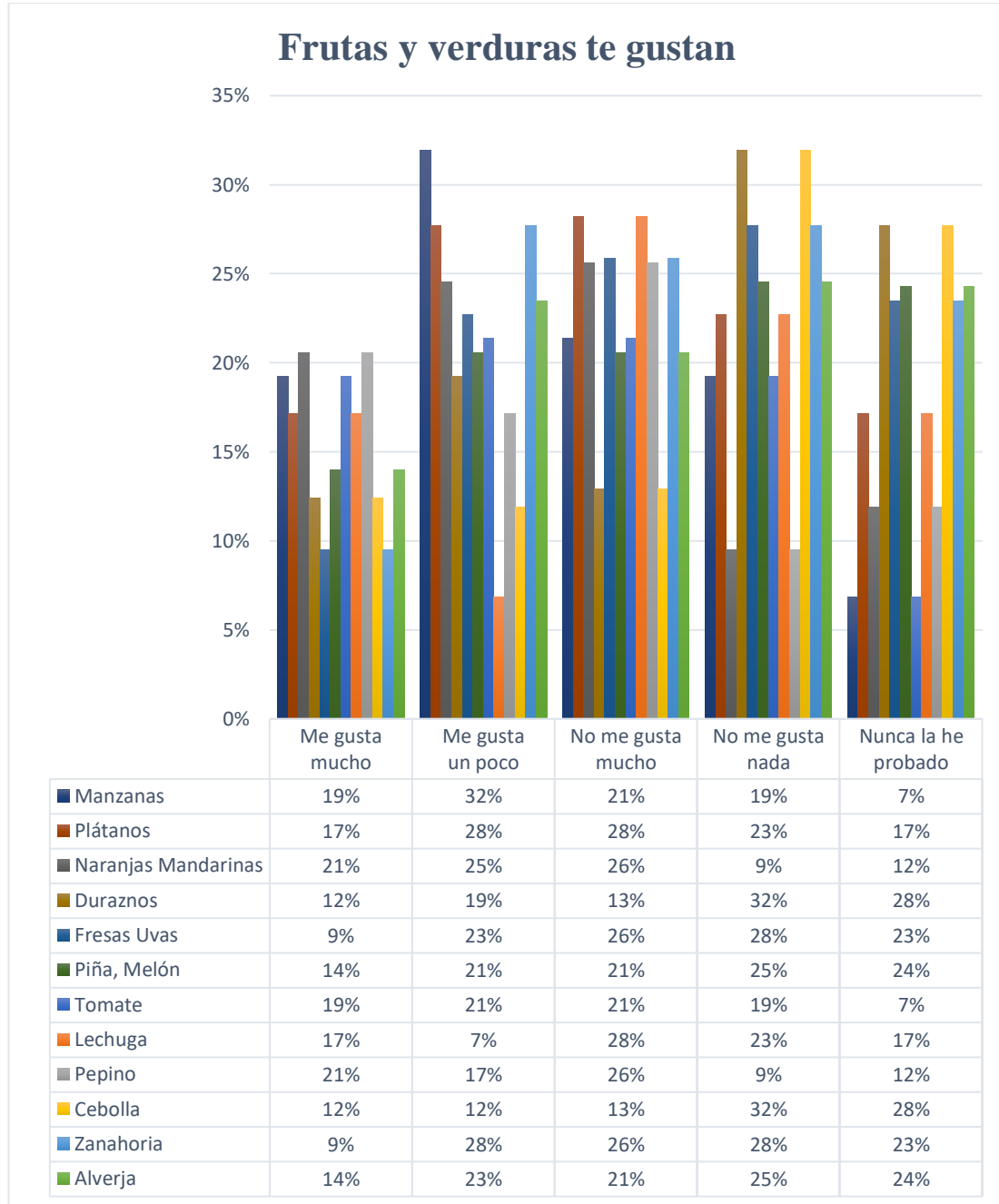
¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

Valores	Me gusta mucho		Me gusta un poco		No me gusta mucho		No me gusta nada		Nunca la he probado		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	F.	%	F..	%	F.	%	F.	%	F..	%		
Válido Manzanas	73	0,19	121	0,32	81	0,21	73	0,19	26	0,07	0,20	0,20
Plátanos	65	0,17	105	0,28	107	0,28	86	0,23	65	0,17	0,24	0,44
Naranjas											0,20	
Mandarinas	78	0,21	93	0,25	97	0,26	36	0,09	45	0,12		0,64
Duraznos	47	0,12	73	0,19	49	0,13	121	0,32	105	0,28	0,24	0,87
Fresas											0,24	
Uvas	36	0,09	86	0,23	98	0,26	105	0,28	89	0,23		1,11
Piña, Melón	53	0,14	78	0,21	78	0,21	93	0,25	92	0,24	0,23	1,35
Tomate	73	0,19	81	0,21	81	0,21	73	0,19	26	0,07	0,20	1,55
Lechuga	65	0,17	26	0,07	107	0,28	86	0,23	65	0,17	0,24	1,78
Pepino	78	0,21	65	0,17	97	0,26	36	0,09	45	0,12	0,20	1,99
Cebolla	47	0,12	45	0,12	49	0,13	121	0,32	105	0,28	0,24	2,22
Zanahoria	36	0,09	105	0,28	98	0,26	105	0,28	89	0,23	0,24	2,46
Alverja	53	0,14	89	0,23	78	0,21	93	0,25	92	0,24	0,23	2,70
Total	704	1,86	967,00	2,55	1020	2,69	1028	2,71	844	2,23	1	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 12.

Frutas y verduras que les gusta



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025).

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El estudio de la tabla muestra las preferencias de consumo de diferentes frutas y verduras entre los encuestados, en donde se observa que una proporción significativa de personas disfruta moderadamente de la mayoría de los alimentos, con porcentajes altos en las categorías indican que les gusta un poco y les gusta mucho Sin embargo, productos como la zanahoria y la alverja presentan una mayor resistencia, con un porcentaje considerable de encuestados que indican que no les gusta mucho o que no me gusta nada. Por otro lado, las frutas como las naranjas, mandarinas y plátanos tienen una mejor aceptación general, con un menor porcentaje de rechazo. Asimismo, se evidencia que ciertos alimentos, como el pepino y la cebolla, tienen un porcentaje relativamente alto de personas que nunca los han probado, lo que sugiere una posible falta de exposición a estos productos en la dieta cotidiana. En general, el consumo de frutas y verduras presenta una tendencia positiva, aunque algunos alimentos generan mayor rechazo o desconocimiento entre los encuestados.

7. ¿Cuántas piezas de fruta te tomas al día?

Tabla 11.

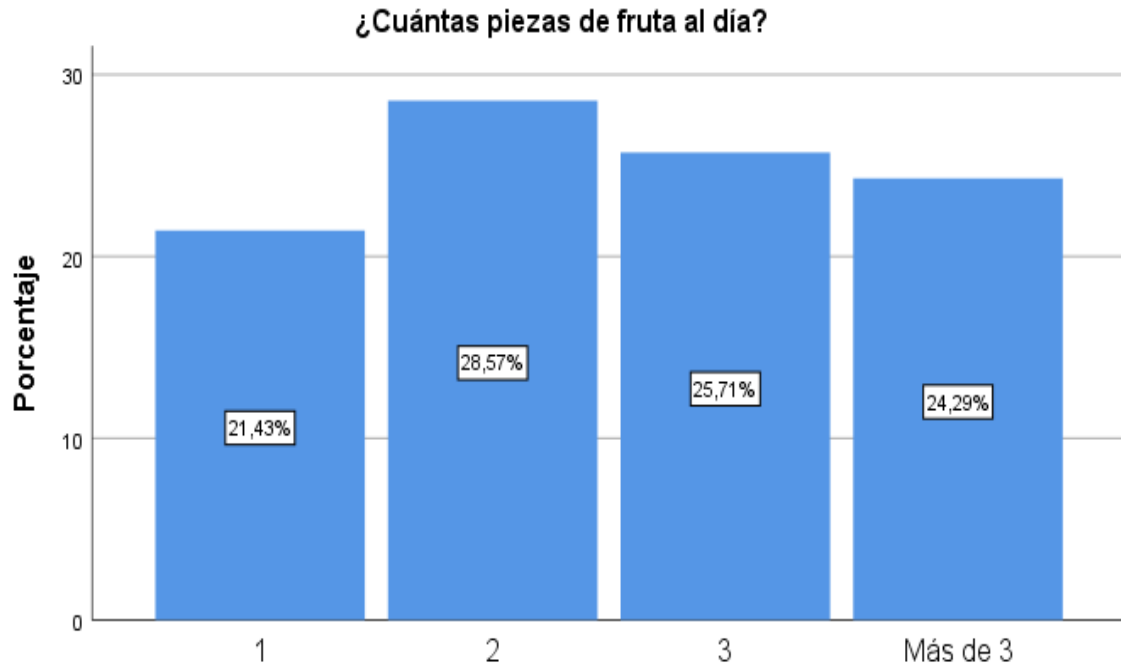
Cuántas piezas de la frutas al dia ingesta

¿Cuántas piezas de fruta al día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	15	21,4	21,4	21,4
	2	20	28,6	28,6	50,0
	3	18	25,7	25,7	75,7
	Más de 3	17	24,3	24,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 13.
Cuántas piezas de la frutas al dia ingesta



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025).

Nota: Elaboración propia(2025).

Análisis e interpretación

En relación con la cantidad de piezas de fruta que los estudiantes consumen al día, se observa una tendencia bastante equilibrada en cuanto a la ingesta de fruta. El mayor porcentaje de estudiantes 28,6% reporta consumir dos piezas de fruta al día, seguido por un 25,7% que menciona consumir tres piezas, lo que sugiere una aceptación generalizada de una cantidad moderada de fruta en la dieta diaria. En general, la mayoría de los estudiantes parecen incorporar entre una y tres piezas de fruta en su alimentación diaria, lo que es una cantidad razonable según las recomendaciones nutricionales, destacando que una proporción significativa también consume más de tres piezas, lo que es un indicador positivo de hábitos saludables.

8. ¿Cuáles de los siguientes alimentos te gustan y cuáles no te gustan?

Tabla 12.

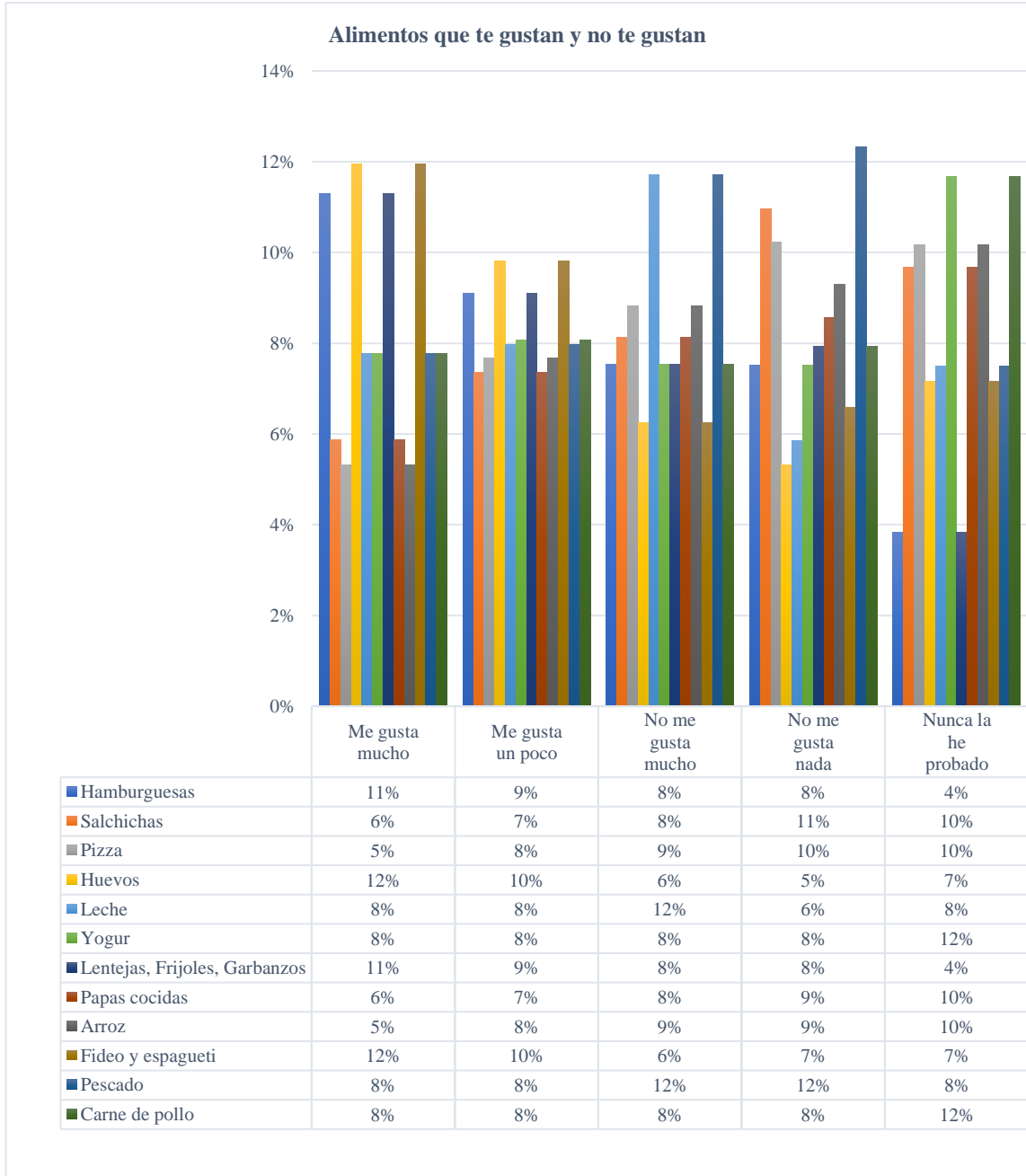
Alimentos que te gustan y que no te gustan

Valores	Me gusta mucho		Me gusta un poco		No me gusta mucho		No me gusta nada		Nunca la he probado		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	F.	%	F..	%	F.	%	F.	%	F..	%		
Válido												
Lentejas, Frijoles, Garbanzos	119	0,11	89	0,09	76	0,08	76	0,08	23	0,04	76,60	76,60
Papas cocidas	62	0,06	72	0,07	82	0,08	82	0,09	58	0,10	71,20	147,80
Arroz	56	0,05	75	0,08	89	0,09	89	0,09	61	0,10	74,00	221,80
Fideo y espagueti	126	0,12	96	0,10	63	0,06	63	0,07	43	0,07	78,20	300,00
Pescado	82	0,08	78	0,08	118	0,12	118	0,12	45	0,08	88,20	388,20
Carne de pollo	82	0,08	79	0,08	76	0,08	76	0,08	70	0,12	76,60	464,80
Hamburguesas	119	0,11	89	0,09	76	0,08	72	0,08	23	0,04	75,80	540,60
Salchichas	62	0,06	72	0,07	82	0,08	105	0,11	58	0,10	75,80	616,40
Pizza	56	0,05	75	0,08	89	0,09	98	0,10	61	0,10	75,80	692,20
Huevos	126	0,12	96	0,10	63	0,06	51	0,05	43	0,07	75,80	768,00
Leche	82	0,08	78	0,08	118	0,12	56	0,06	45	0,08	75,80	843,80
Yogur	82	0,08	79	0,08	76	0,08	72	0,08	70	0,12	75,80	919,60
Total	1054	1,00	978	1,00	1008	1,00	958	1,00	600	1,00	919,60	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 14.

Alimentos que te gustan y que no te gustan



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis conlleva a reflejar que las preferencias alimenticias de los encuestados, evidenciando una distribución relativamente equilibrada en la aceptación de los diferentes alimentos. Se observa que el fideo y el espagueti tienen una mayor aceptación, con un 12% de personas que indicaron que les gusta mucho, mientras que las lentejas, frijoles y garbanzos, así como las hamburguesas, presentan un 11% en esta categoría. Por otro lado, la carne de pollo y el pescado muestran una menor preferencia, con solo un 8% indicando que les gusta mucho y un 12% afirmando que nunca los han probado. El arroz y las papas cocidas presentan una aceptación más baja, con solo un 5% y 6% respectivamente en la categoría de "Me gusta mucho". En términos de rechazo, las salchichas tienen un 11% en la categoría de "No me gusta nada", mientras que la leche registra un 12% en "No me gusta mucho". Finalmente, el yogur es el alimento con el mayor porcentaje de personas que nunca lo han probado, alcanzando un 12%. En general, los datos reflejan una diversidad en los hábitos alimenticios, con una mayor inclinación hacia alimentos procesados y una menor preferencia por opciones naturales como legumbres y lácteos.

9. ¿Cuántas veces comes a la semana estos alimentos?

Tabla 13.

Con que frecuencia come a la semana estos alimentos

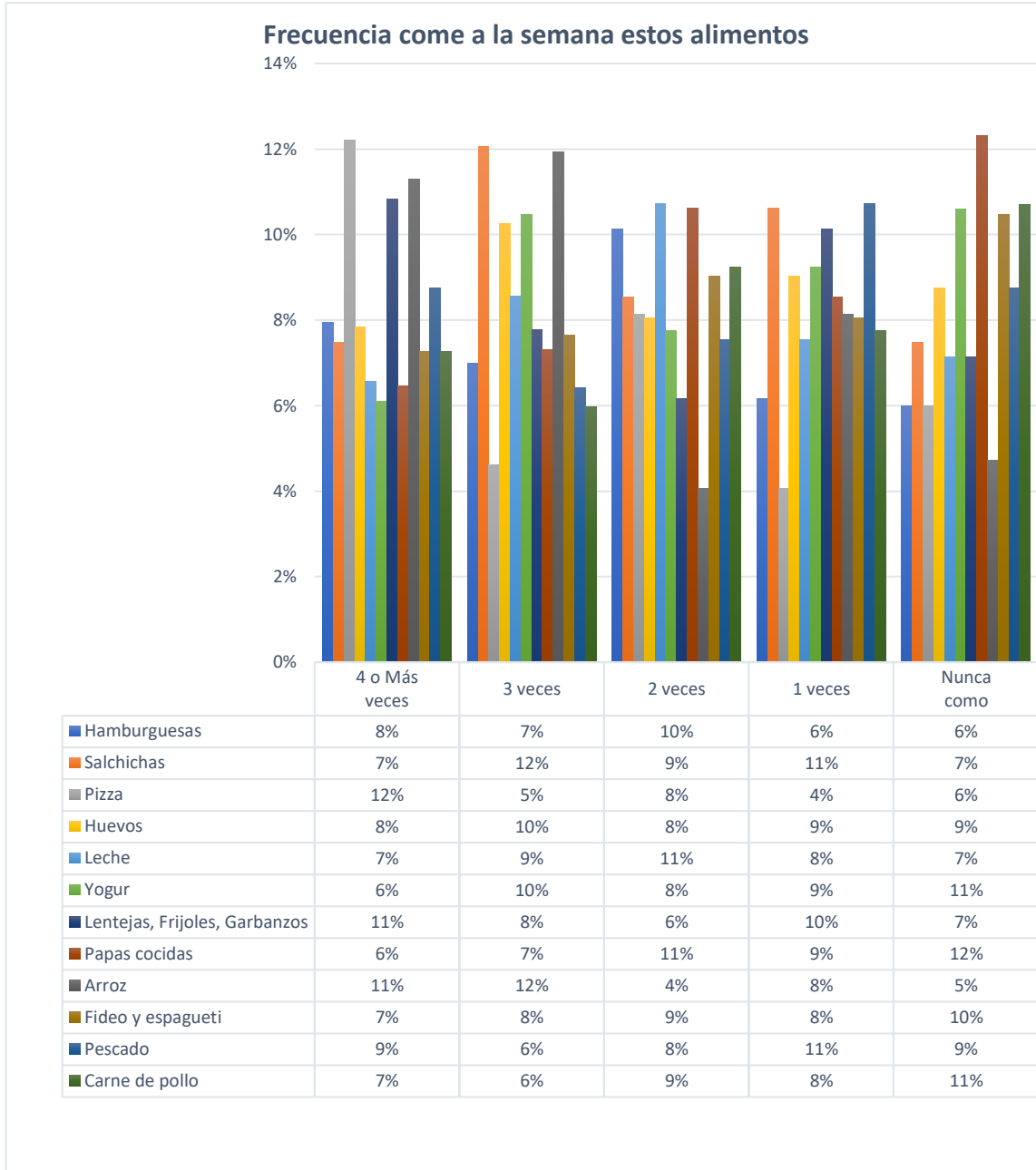
¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

		Me gusta mucho		Me gusta un poco		No me gusta mucho		No me gusta nada		Nunca la he probado			
Valores		F.	%	F..	%	F.	%	F.	%	F..	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Lentejas, Frijoles, Garbanzos	94	0,11	69	0,08	62	0,06	102	0,10	62	0,07	77,80	77,80
	Papas cocidas	56	0,06	65	0,07	107	0,11	86	0,09	107	0,12	84,20	162,00
	Arroz	98	0,11	106	0,12	41	0,04	82	0,08	41	0,05	73,60	235,60
	Fideo y espagueti	63	0,07	68	0,08	91	0,09	81	0,08	91	0,10	78,80	314,40
	Pescado	76	0,09	57	0,06	76	0,08	108	0,11	76	0,09	78,60	393,00
	Carne de pollo	63	0,07	53	0,06	93	0,09	78	0,08	93	0,11	76,00	469,00
	Hamburguesas	69	0,08	62	0,07	102	0,10	62	0,06	52	0,06	69,40	538,40
	Salchichas	65	0,07	107	0,12	86	0,09	107	0,11	65	0,07	86,00	624,40
	Pizza	106	0,12	41	0,05	82	0,08	41	0,04	52	0,06	64,40	688,80
	Huevos	68	0,08	91	0,10	81	0,08	91	0,09	76	0,09	81,40	770,20
	Leche	57	0,07	76	0,09	108	0,11	76	0,08	62	0,07	75,80	846,00
	Yogur	53	0,06	93	0,10	78	0,08	93	0,09	92	0,11	81,80	927,80
	Total	868	1,00	888	1,00	1007	1,00	1007	1,00	869	1,00	927,80	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 15.

Con que frecuencia come a la semana estos alimentos



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

La tabla refleja la frecuencia de consumo de diversos alimentos entre los encuestados, evidenciando tendencias interesantes en los hábitos alimenticios. El arroz es el alimento con mayor consumo frecuente, con un 11% de personas que lo consumen 4 o más veces a la semana y un 12% que lo ingiere 3 veces. Por otro lado, las lentejas, frijoles y garbanzos también tienen un alto consumo, con un 11% en la categoría de 4 o más veces. En contraste, la carne de pollo y el pescado presentan un menor consumo frecuente, con solo un 7% y 9% respectivamente en la categoría de mayor frecuencia, mientras que el 11% de los encuestados indicaron que nunca consumen pescado. En cuanto a alimentos procesados, la pizza destaca con un 12% de consumo frecuente (4 o más veces), mientras que las hamburguesas tienen un 8% en esta misma categoría. Por otro lado, el yogur muestra una variabilidad en su consumo, con un 6% que lo consume 4 o más veces, pero un 11% que nunca lo ingiere. Finalmente, las papas cocidas presentan el mayor porcentaje de personas que nunca las comen, con un 12%. Estos datos reflejan una preferencia generalizada por alimentos básicos como arroz y legumbres, mientras que los productos como pescado y yogur tienen una menor aceptación en la dieta habitual de los encuestados.

10. Señala qué alimentos crees tú que deben de formar parte de un desayuno saludable:

Tabla 14.

Alimentos que debe estar en el desayuno saludable

¿Qué alimentos crees que deben estar en un desayuno saludable?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Carne	4	5,7	5,7	5,7
	Carne, Cereales, Fruta	1	1,4	1,4	7,1
	Carne, Leche, yogur o queso	2	2,9	2,9	10,0
	Carne, Leche, yogur o queso, Cereales, Pasteles y bollos	1	1,4	1,4	11,4
	Carne, Pan	2	2,9	2,9	14,3
	Carne, Pasteles y bollos, Pan	1	1,4	1,4	15,7
	Carne, Pescado	1	1,4	1,4	17,1
	Carne, Pescado, Cereales, Fruta	1	1,4	1,4	18,6
	Cereales, Pan	1	1,4	1,4	20,0
	Cereales, Pan, Fruta, Pasteles y bollos, Fruta, Pescado	1	1,4	1,4	21,4
	Pasteles y bollos, Leche, yogur o queso, Fruta, Pan	1	1,4	1,4	70,0
	Pasteles y bollos, Pan	2	2,9	2,9	71,4
	Pasteles y bollos, Pescado	1	1,4	1,4	74,3
	Pasteles y bollos, Pescado, Fruta	1	1,4	1,4	75,7
	Pasteles y bollos, Pescado, Leche, yogur o queso	1	1,4	1,4	77,1
	Pescado	2	2,9	2,9	78,6
	Pescado, Carne	1	1,4	1,4	81,4
	Pescado, Carne, Cereales, Leche, yogur o queso	1	1,4	1,4	82,9
	Pescado, Carne, Leche, yogur o queso, Pasteles y bollos	1	1,4	1,4	84,3
	Pescado, Fruta, Carne	1	1,4	1,4	85,7
	Pescado, Leche, yogur o queso	1	1,4	1,4	87,1
	Pescado, Pan, Cereales, Pasteles y bollos	1	1,4	1,4	88,6
	Pescado, Pan, Pasteles y bollos, Carne	1	1,4	1,4	90,0
	Pescado, Pasteles y bollos	2	2,9	2,9	91,4
	Pescado, Pasteles y bollos, Carne	1	1,4	1,4	94,3
	Pescado, Pasteles y bollos, Cereales	1	1,4	1,4	95,7
	Pescado, Pasteles y bollos, Cereales, Fruta	1	1,4	1,4	97,1
	Pescado, Pasteles y bollos, Fruta	1	1,4	1,4	98,6
	Pescado, Pasteles y bollos, Fruta	1	1,4	1,4	99,6
	Total	70	100,0	100,0	100,0

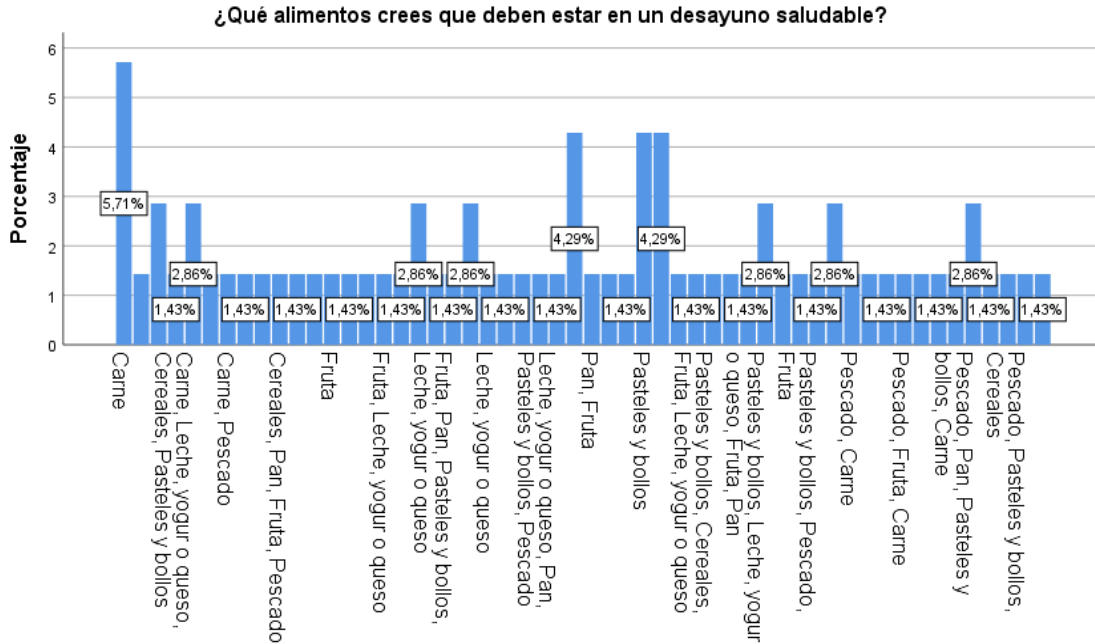
Nota: Elaboración propia (2025).

	Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Cereales, Pescado	1	1,4	1,4	24,3
Fruta	1	1,4	1,4	25,7
Fruta, Carne	1	1,4	1,4	27,1
Fruta, Carne, Pan, Cereales	1	1,4	1,4	28,6
Fruta, Leche, yogur o queso	1	1,4	1,4	30,0
Fruta, Leche, yogur o queso, Cereales, Pan	1	1,4	1,4	31,4
Fruta, Pan	2	2,9	2,9	34,3
Fruta, Pan, Pasteles y bollos, Leche, yogur o queso	1	1,4	1,4	35,7
Fruta, Pasteles y bollos, Leche, yogur o queso, Pan	1	1,4	1,4	37,1
Fruta, Pescado	2	2,9	2,9	40,0
Leche, yogur o queso	1	1,4	1,4	41,4
Leche, yogur o queso, Fruta, Pan	1	1,4	1,4	42,9
Leche, yogur o queso, Pan, Carne, Pescado	1	1,4	1,4	44,3
Leche, yogur o queso, Pan, Pasteles y bollos, Pescado	1	1,4	1,4	45,7
Leche, yogur o queso, Pescado	1	1,4	1,4	47,1
Pan	3	4,3	4,3	51,4
Pan, Fruta	1	1,4	1,4	52,9
Pan, Fruta, Pescado	1	1,4	1,4	54,3
Pan, Pasteles y bollos	1	1,4	1,4	55,7
Pasteles y bollos	3	4,3	4,3	60,0
Pasteles y bollos, Carne	3	4,3	4,3	64,3
Pasteles y bollos, Cereales	1	1,4	1,4	65,7
Pasteles y bollos, Cereales, Fruta, Leche, yogur o queso	1	1,4	1,4	67,1
Pasteles y bollos, Fruta, Pan	1	1,4	1,4	68,6

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 16.

Alimentos que debe estar en el desayuno saludable



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

En relación con los alimentos que los participantes consideran deben estar presentes en un desayuno saludable, se destaca la diversidad de opciones y combinaciones, lo que refleja las distintas percepciones sobre lo que constituye un desayuno ideal. Los alimentos más mencionados son pan, fruta y pasteles y bollos, con un 4,3% de respuestas para cada uno de estos elementos, sugiriendo que muchos consideran que estos alimentos son esenciales en la primera comida del día. Además, leche, yogur o queso también se destacan como componentes clave, evidenciando la importancia de los lácteos en un desayuno equilibrado, lo cual es consistente con las recomendaciones nutricionales. Sin embargo, la tendencia general muestra una preferencia por alimentos frescos, como la fruta y los lácteos, junto con carbohidratos como el pan, lo que sugiere una búsqueda de equilibrio entre nutrición y sabor en el desayuno.

11. ¿Cuántas veces comes al día, contando lo que traes para el recreo y la merienda?

Tabla 15.

Veces al día en que se alimentan

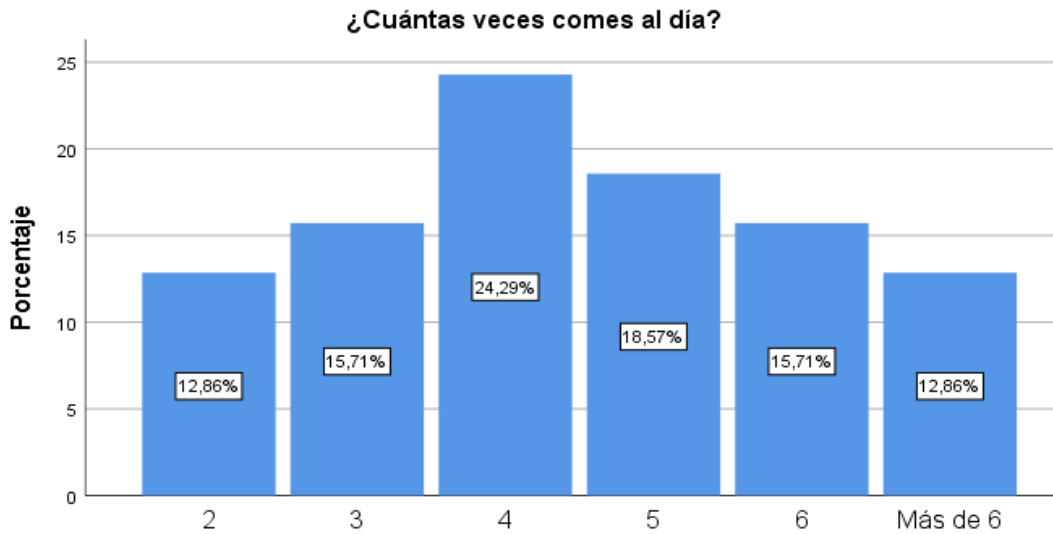
¿Cuántas veces comes al día?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 2	9	12,9	12,9	12,9
3	11	15,7	15,7	28,6
4	17	24,3	24,3	52,9
5	13	18,6	18,6	71,4
6	11	15,7	15,7	87,1
Más de 6	9	12,9	12,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 17.

Veces al día en que se alimentan



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de cuantas veces consume alimentos al día muestra la mayoría de los encuestados, un 24,3%, come cuatro veces al día, seguido por un 18,6% que lo hace cinco veces y un 15,7% que consume alimentos seis veces al día. Un porcentaje menor, del 12,9%, indica que come solo dos veces al día, mientras que otro 12,9% reporta consumir alimentos más de seis veces al día. Por otro lado, el 15,7% de los encuestados afirma que tiene tres comidas diarias. Estos datos reflejan una tendencia predominante hacia un patrón alimenticio de entre cuatro y cinco comidas diarias, lo cual podría estar relacionado con hábitos de alimentación equilibrados o recomendaciones nutricionales. Sin embargo, el porcentaje de personas que solo consumen alimentos dos veces al día sugiere posibles restricciones dietéticas o diferencias en los estilos de vida que podrían influir en sus hábitos alimentarios.

12. ¿Cuántas veces comes junto con tus padres?

Tabla 16.

Veces que se alimneta con tus padres

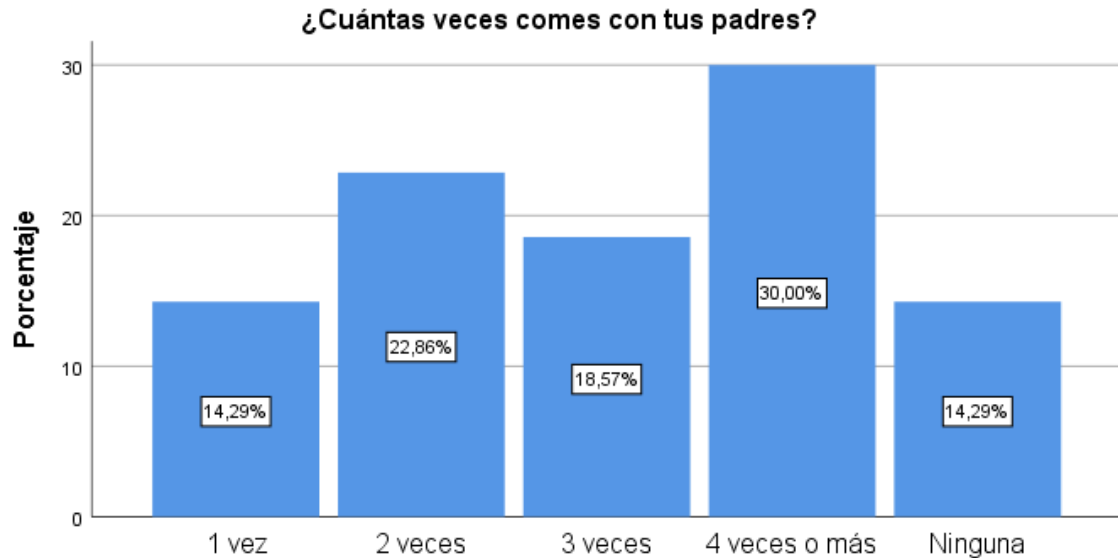
¿Cuántas veces comes con tus padres?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez	10	14,3	14,3	14,3
	2 veces	16	22,9	22,9	37,1
	3 veces	13	18,6	18,6	55,7
	4 veces o más	21	30,0	30,0	85,7
	Ninguna	10	14,3	14,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 18.

Veces que se alimneta con tus padres



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de la frecuencia con la que los participantes comen con sus padres revela una tendencia positiva hacia las comidas en familia, destacando que un 30% de los encuestados disfruta de este momento cuatro veces o más a la semana, lo que sugiere que, para una parte significativa de la muestra, las comidas compartidas con los padres son una práctica habitual y probablemente valorada. A su vez, un 22,9% come con ellos dos veces a la semana, y un 18,6% lo hace tres veces, lo que indica que una buena proporción de los participantes tiene la oportunidad de compartir al menos una comida a la semana con sus padres. Sin embargo, también existe un 14,3% que no come nunca con ellos, lo cual podría reflejar factores como horarios diferentes, falta de interacción familiar durante las comidas o hábitos saludables distintos.

13. ¿Sueles comer viendo la televisión?

Tabla 17.

Come vinedo TV

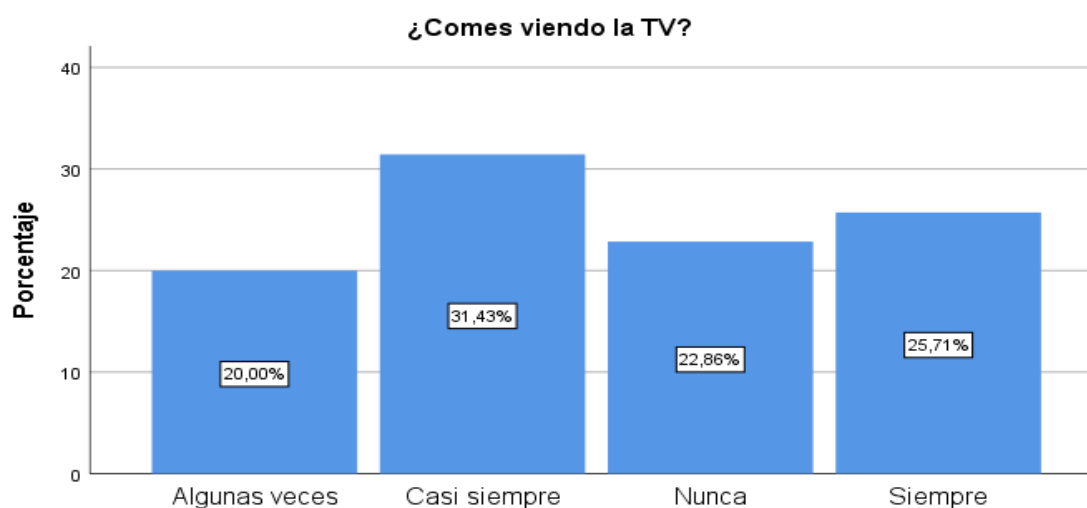
¿Comes viendo la TV?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	14	20,0	20,0	20,0
	Casi siempre	22	31,4	31,4	51,4
	Nunca	16	22,9	22,9	74,3
	Siempre	18	25,7	25,7	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 19.

Come vinedo TV



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de los hábitos de comer viendo la televisión muestra que la mayoría de los participantes tiene alguna relación con la TV durante las comidas, en donde un 31,4% de los encuestados afirma que casi siempre come viendo la televisión, de igual manera un 25,7% de los participantes asegura que siempre come viendo la televisión, lo que resalta una

rutina más arraigada de consumir alimentos mientras se disfruta de la programación televisiva. Por otro lado, un 22,9% de los encuestados asegura que nunca come frente a la televisión, lo que podría indicar una preferencia por comer en un ambiente más tranquilo o centrado en la interacción social, sin distracciones.

14. ¿Cuántas veces comes “golosinas “al día?

Tabla 18.

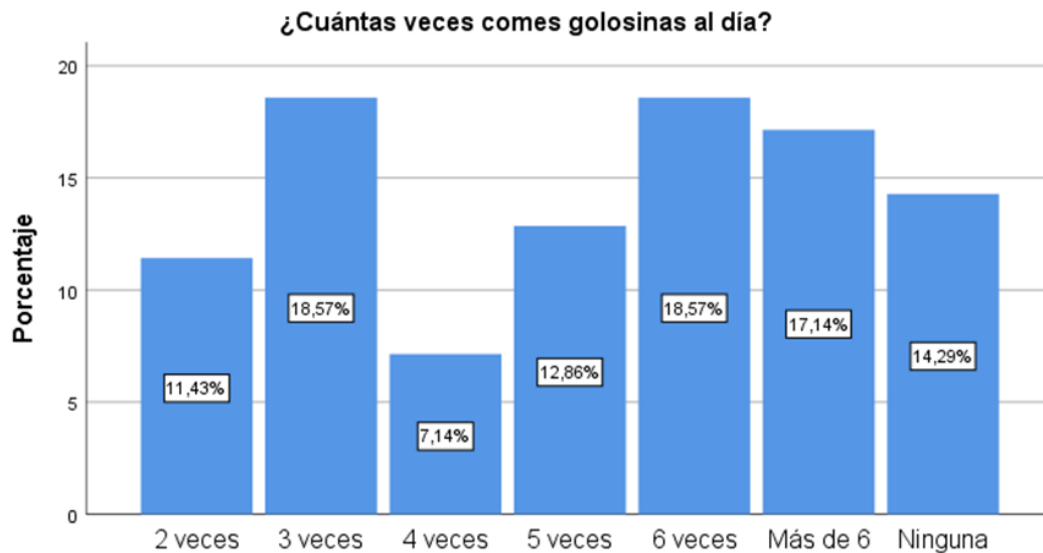
Cuántas veces como golosinas al día

¿Cuántas veces comes golosinas al día?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 veces	8	11,4	11,4	11,4
	3 veces	13	18,6	18,6	30,0
	4 veces	5	7,1	7,1	37,1
	5 veces	9	12,9	12,9	50,0
	6 veces	13	18,6	18,6	68,6
	Más de 6	12	17,1	17,1	85,7
	Ninguna	10	14,3	14,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 20.

Cuántas veces como golosivas al día



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

De la total de encuestados el 18,6% de los participantes afirma comer golosinas 3 veces al día, y un porcentaje similar señala que lo hace 6 veces al día, lo que indica que las golosinas son una cantidad valiosa de la comida diaria para un segmento de la muestra. Además, un 12,9% consume golosinas 5 veces, mientras que el 11,4% lo hace 2 veces. Solo un 14,3% menciona que nunca come golosinas, lo que resalta la alta prevalencia de este tipo de alimentos dentro de la dieta diaria de la muestra. Por ende, se interpreta que los resultados muestran que un porcentaje considerable de la población consume golosinas en múltiples ocasiones a lo largo del día, lo que podría estar relacionado con la accesibilidad, el gusto por los alimentos dulces y su frecuente presencia en la vida cotidiana.

15. ¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión?

Tabla 19.

Cuántas horas ves television al dia

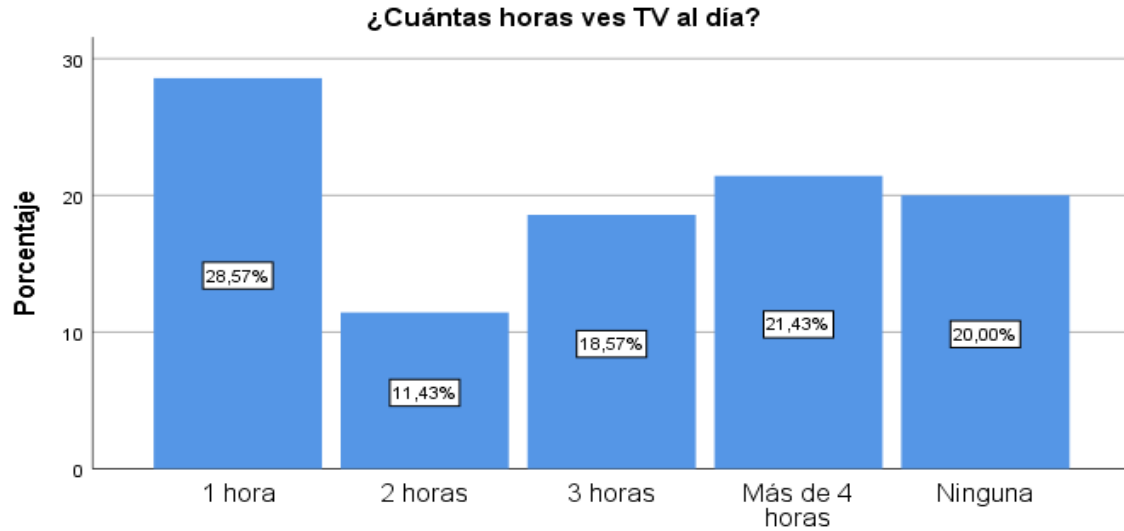
¿Cuántas horas ves TV al día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 hora	20	28,6	28,6	28,6
	2 horas	8	11,4	11,4	40,0
	3 horas	13	18,6	18,6	58,6
	Más de 4 horas	15	21,4	21,4	80,0
	Ninguna	14	20,0	20,0	100,0
	Total		70	100,0	100,0

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 21.

Cuántas horas ves televisión al día



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

En el análisis Un 28,6% participantes ve 1 hora de televisión al día, lo que representa el porcentaje más alto, seguido por un 18,6% que visualiza 3 horas diarias. Un 21,4% dedica más de 4 horas al día a la televisión, lo que representa que una porción relevante de los estudiantes tiene un consumo elevado de horas mirando televisión. Por ende, estos resultados muestran que, aunque hay un grupo considerable que pasa más de una hora frente al televisor, también existe un porcentaje relevante que limita o elimina su consumo, lo que podría estar asociado con diferentes rutinas de vida, intereses personales y hábitos de consumo de medios alternativos. En general, se observa que la televisión sigue siendo una actividad común para muchos, pero no es una práctica que todos los individuos realicen de manera extensa.

16. ¿Cuántas horas al día sueles jugar a videojuegos o consolas?

Tabla 20.

Cuántas horas juega video juegos

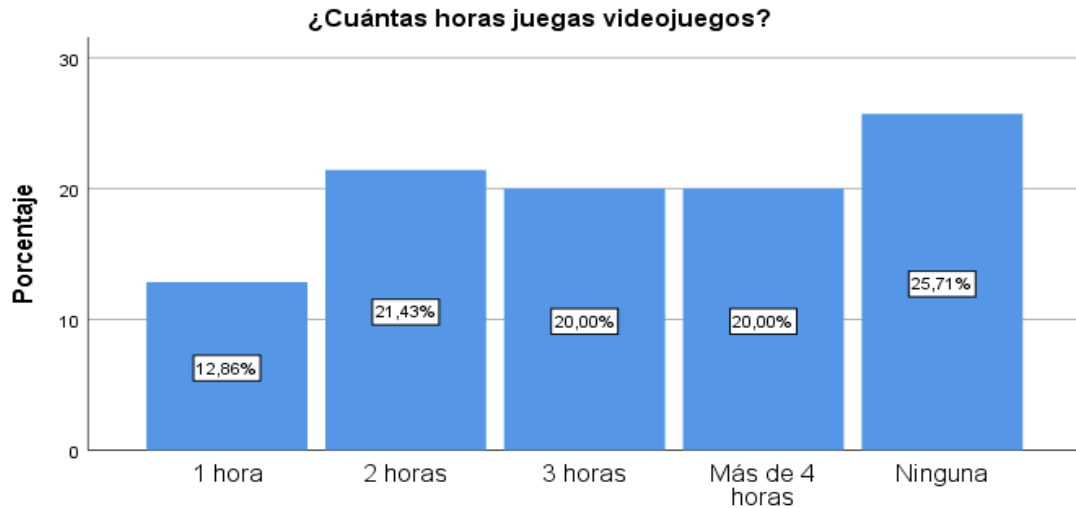
¿Cuántas horas juegas videojuegos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 hora	9	12,9	12,9	12,9
	2 horas	15	21,4	21,4	34,3
	3 horas	14	20,0	20,0	54,3
	Más de 4 horas	14	20,0	20,0	74,3
	Ninguna	18	25,7	25,7	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 22.

Cuántas horas juega video juegos



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

De la comunidad en estudio se obtiene que el 25,7% de aquellos encuestados seleccionan no jugar videojuegos, lo que da una proporción significativa de la muestra, mientras que, la mayoría se distribuye en sesiones de 2 horas en el 21,4% y 3 horas en el 20%, lo que indica que muchas personas tienen un consumo moderado de videojuegos, en sesiones de una o

dos horas diarias. Un 20% se dedica más de 4 horas al día a jugar, lo que podría sugerir un grupo con hábitos de juego más intensos, mientras que un 12,9% juega 1 hora al día. Donde el patrón refleja que, aunque una parte considerable de la muestra no juega videojuegos, entre los que lo hacen, el tiempo invertido varía, con una mayoría concentrada en períodos de tiempo relativamente cortos a moderados, y solo una pequeña parte dedicando una cantidad considerable de horas a esta actividad.

17. ¿Cuántas horas al día sueles dedicar a hacer los deberes?

Tabla 21.

Cuántas horas hace deberes

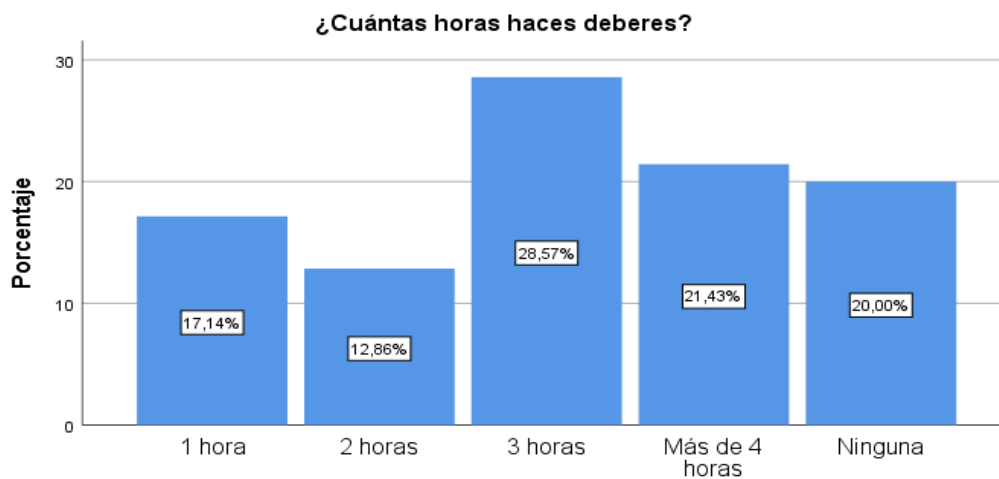
¿Cuántas horas haces deberes?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 hora	12	17,1	17,1	17,1
	2 horas	9	12,9	12,9	30,0
	3 horas	20	28,6	28,6	58,6
	Más de 4 horas	15	21,4	21,4	80,0
	Ninguna	14	20,0	20,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 23.

Cuántas horas hace deberes



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de las horas dedicadas a hacer deberes refleja una distribución variada de tiempos entre los estudiantes, en donde el 20% de los encuestados afirma no hacer deberes, lo que podría indicar que, para algunos, las tareas académicas no representan una carga significativa o que no tienen tareas diarias. Por otro lado, una porción considerable dedica 3 horas en un 28,6% y más de 4 horas en un 21,4% a sus tareas, lo que sugiere que estos estudiantes tienen un volumen considerable de trabajo escolar. Un 17,1% dedica 1 hora al día, y un 12,9% emplea 2 horas, lo que refleja que, para algunos, los deberes son relativamente breves. En general, aunque muchos estudiantes se concentran en periodos de 3 horas o menos, hay un número significativo que se ve obligado a dedicar más de 4 horas a los deberes, lo que podría ser un reflejo de una carga académica elevada o de un enfoque más meticuloso hacia sus estudios.

18. ¿Cuántas horas al día sales a jugar a la calle?

Tabla 22.

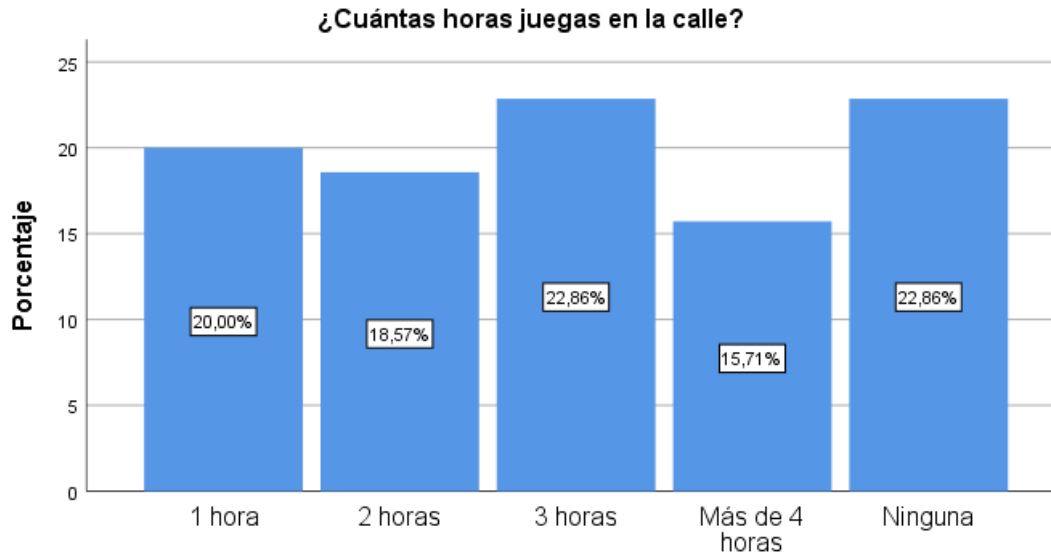
Cuántas horas juegas en la calle

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 hora	14	20,0	20,0	20,0
	2 horas	13	18,6	18,6	38,6
	3 horas	16	22,9	22,9	61,4
	Más de 4 horas	11	15,7	15,7	77,1
	Ninguna	16	22,9	22,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 24.

Cuántas horas juegas en la calle



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de las horas dedicadas a jugar en la calle muestra que una parte significativa de los encuestados; 22,9%, no dedica tiempo a jugar fuera, lo cual podría reflejar una preferencia por otras actividades o limitaciones de espacio o tiempo. De aquellos que sí juegan, 22,9% lo hace durante 3 horas diarias, mientras que un 20% juega 1 hora, así también un 18,6% prefiere dedicar 2 horas a esta actividad, sugiriendo que, en general, muchos niños y adolescentes aprovechan parte de su tiempo libre en el exterior. Solo un 15,7% juega más de 4 horas. Por ende, se interpreta que, la mayoría de los encuestados dedican entre una y tres horas a jugar en la calle, mientras que una proporción relevante no lo hace en absoluto, lo que puede depender de factores personales o sociales.

19. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

Tabla 23.

Cuántas horas juegas en la calle

¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

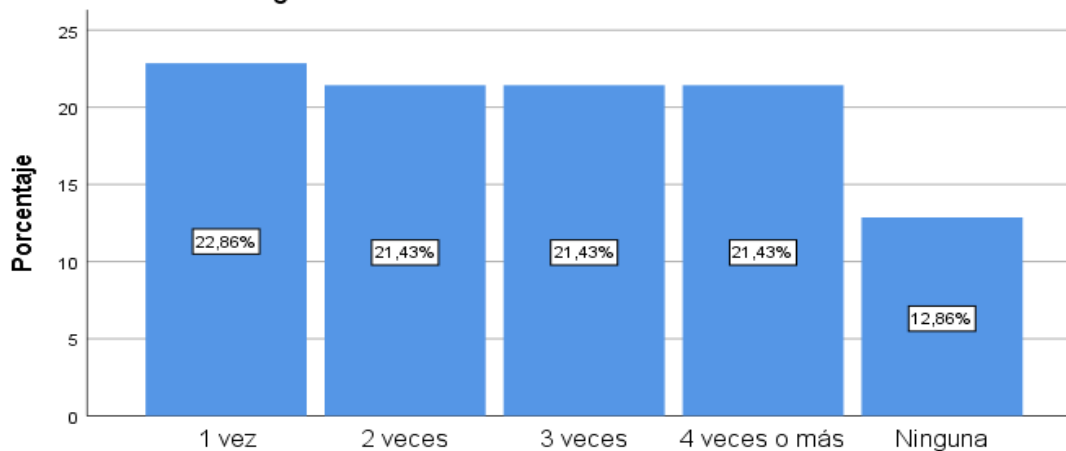
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez	16	22,9	22,9	22,9
	2 veces	15	21,4	21,4	44,3
	3 veces	15	21,4	21,4	65,7
	4 veces o más	15	21,4	21,4	87,1
	Ninguna	9	12,9	12,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 25.

Cuántas horas juegas en la calle

¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de la totalidad de encuestados, el 21,4%, se los lava 3 veces, lo que indica una buena práctica de higiene bucal, de igual forma una proporción similar de 21,4% también los lava 2 veces, lo que sigue siendo una práctica adecuada, aunque ligeramente menos frecuente. Un 22,9% de los encuestados se los lava solo 1 vez al día, lo que podría indicar

una práctica menos rigurosa, pero aún dentro de los estándares mínimos recomendados. Por otro lado, un 21,4% de los participantes mantiene una higiene excelente lavándose los dientes 4 veces o más, lo que refleja un alto nivel de cuidado bucal. Y por último un 12,9% de los encuestados no se los lava en absoluto, lo que es preocupante desde otra mirada del estatuto sanitario dental, ya que podría estar relacionado con hábitos saludables de higiene deficientes.

20. ¿Qué comida es la que más te gusta?

Tabla 24.

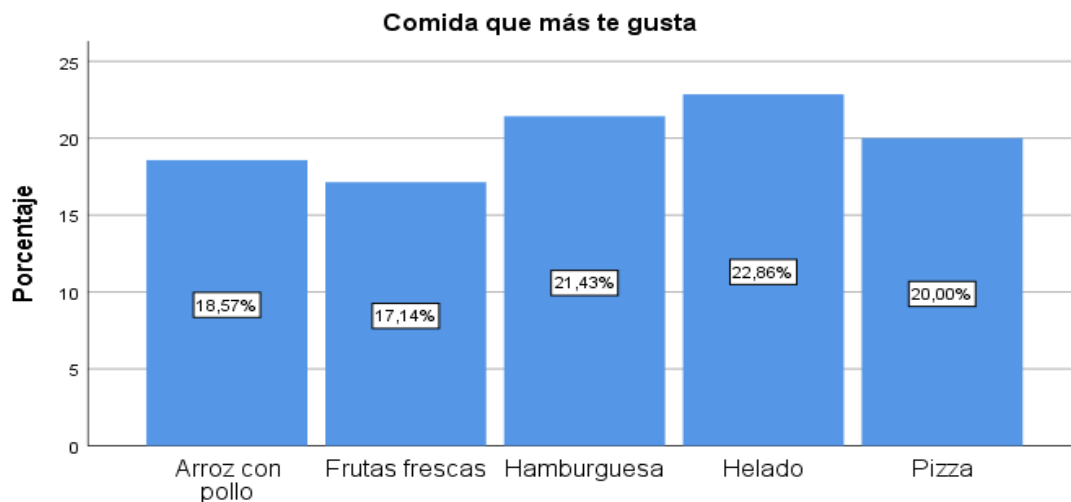
Comida que mas le gusta

Comida que más te gusta					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Arroz con pollo	13	18,6	18,6	18,6
	Frutas frescas	12	17,1	17,1	35,7
	Hamburguesa	15	21,4	21,4	57,1
	Helado	16	22,9	22,9	80,0
	Pizza	14	20,0	20,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 26.

Comida que mas le gusta



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de la comida favorita de los encuestados muestra que la comida más popular es el helado, con un 22,9% de los resultados, lo que indica que esta opción es la más atractiva para los participantes, seguida de cerca por la hamburguesa, que obtiene un 21,4%. De igual manera, el arroz con pollo y la pizza son también opciones preferidas, con 18,6% y 20,0% respectivamente, lo que refleja una inclinación hacia platos sustanciosos y tradicionales. Las frutas frescas con un 17,1%, lo que sugiere que, aunque son populares, no alcanzan la misma preferencia que los alimentos más indulgentes. Por ende, los encuestados tienden a elegir comidas más sabrosas y calóricas como helados y hamburguesas, aunque una buena proporción también prefiere opciones más saludables como las frutas frescas.

21. ¿Qué comida es la que menos te gusta?

Tabla 25.

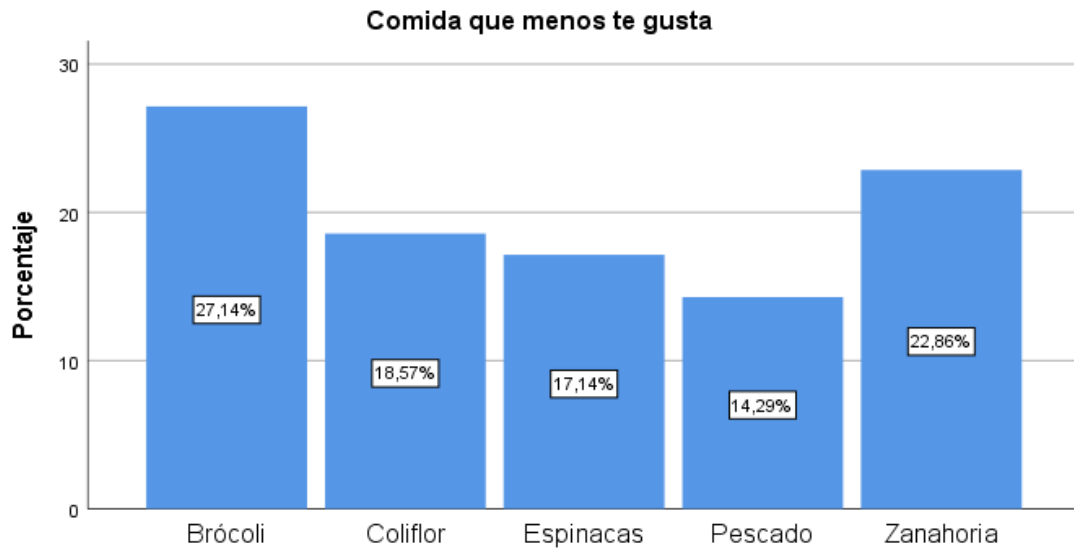
Que comida menos le gusta

		Comida que menos te gusta			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Brócoli	19	27,1	27,1	27,1
	Coliflor	13	18,6	18,6	45,7
	Espinacas	12	17,1	17,1	62,9
	Pescado	10	14,3	14,3	77,1
	Zanahoria	16	22,9	22,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia (2025).

Figura 27.

Que comida menos le gusta



Elaborado por Moya Pazmiño Giovanna Sarahi (2025)

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de las comidas menos preferidas revela una clara aversión hacia ciertos vegetales, especialmente el brócoli, que es señalado como el menos favorito por 27,1% de los encuestados, lo que refleja una aversión significativa hacia este alimento. Le siguen las opciones de zanahoria, con un 22,9% de respuestas negativas, y la coliflor, que representa el 18,6%, así también las espinacas tienen una marcada preferencia negativa, con 17,1% de respuestas, mientras que el pescado, con un 14,3%, aunque menos rechazado, todavía está entre los alimentos menos gustados. En resumen, la mayoría de los encuestados parecen no disfrutar de las verduras con sabores más intensos o de ciertas opciones de proteínas como el pescado, prefiriendo alimentos que les resultan más suaves o familiares.

3.2. Correlación de hábitos alimentarios y la talla

Tabla 26.

Estadística de cruce de variables entre talla y sexo

Tabla cruzada @Sexo*TALLA						
			Talla alta	Talla normal	Talla baja	
@Sexo	Niños	Recuento	19	4	12	35
		Recuento esperado	19,0	5,5	10,5	35,0
o	Niñas	Recuento	19	7	9	35
		Recuento esperado	19,0	5,5	10,5	35,0
Total	Recuento		38	11	21	70
	Recuento esperado		38,0	11,0	21,0	70,0

Nota: Elaboración propia a (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de la tabla cruzada entre sexo y talla muestra que, de los 70 niños evaluados, el 54,3% presenta una talla alta, el 15,7% una talla normal y el 30% una talla baja. La distribución por sexo es equitativa, con 35 niños en cada grupo. En ambos casos, 19 niños (54,3%) tienen talla alta, lo que coincide con el valor esperado. Sin embargo, en la categoría de talla normal, los niños presentan un recuento de 4 casos (11,4%), mientras que las niñas tienen 7 casos (20%), lo que sugiere una ligera tendencia a una mayor prevalencia de talla normal en niñas. Por otro lado, en la categoría de talla baja, los niños representan el 34,3%, mientras que las niñas el 25,7%, indicando que los niños presentan un porcentaje ligeramente mayor de baja estatura. En general, en la distribución de la estatura se mantiene relativamente uniforme entre sexos, sin diferencias significativas respecto a los valores esperados.

Tabla 27.*Estadística de cruce de variables entre hábitos alimentarios y sexo***Tabla cruzada @Sexo*¿Cuántas veces comes con tus padres?**

		¿Cuántas veces comes con tus padres?						
		1 vez	2 veces	3 veces	4 veces o más	Ninguna	Total	
@Sexo	Niños	Recuento	2	8	8	13	4	35
		Recuento esperado	5,0	8,0	6,5	10,5	5,0	35,0
	Niñas	Recuento	8	8	5	8	6	35
		Recuento esperado	5,0	8,0	6,5	10,5	5,0	35,0
Total		Recuento	10	16	13	21	10	70
		Recuento esperado	10,0	16,0	13,0	21,0	10,0	70,0

Nota: Elaboración propia (2025).

En términos generales, se observa que tanto niños como niñas presentan una distribución similar en las distintas categorías de frecuencia, de cuantas veces como con sus padres donde existe una ligera diferencia en algunas de ellas, en donde la primera categoría de 1 vez a la semana, el recuento real de los niños siendo menor al esperado que es 5%, mientras que en las niñas es mayor a 8% en comparación con los 5% esperados. Por ende, se indica que las niñas podrían tener una mayor tendencia a compartir la comida con sus padres al menos una vez por semana en comparación con los niños.

En la categoría de "4 veces o más", los niños presentan un recuento real de 13, superior al esperado de 10.5%, lo que indica que es más común para ellos comer frecuentemente con sus padres. Mientras que, las niñas registran un recuento de 8, por debajo del esperado de 10.5%, lo que sugiere que en esta categoría podrían estar comiendo con menor frecuencia en comparación con los niños. Es así que, la frecuencia con la que los niños y niñas comen con sus padres es relativamente homogénea, existen pequeñas diferencias que podrían estar relacionadas con factores externos como la dinámica familiar o las responsabilidades individuales. Un análisis más profundo podría ayudar a determinar si estos patrones se replican en diferentes contextos o si son atribuibles a características específicas de la muestra estudiada.

3.2 Correlación de variables

Tabla 28.

Correlación mediante el estadígrafo Rho de Spearman

			Correlaciones	
			TALLA	@HÁBITOS ALIMENTICIOS
Rho de Spearman	TALLA	Coefficiente de correlación	1,000	,130
		Sig. (bilateral)	.	,284
		N	70	70
	@HÁBITOS ALIMENTICIOS	Coefficiente de correlación	,130	1,000
		Sig. (bilateral)	,284	.
		N	70	70

Nota: Elaboración propia (2025).

Análisis e interpretación

El análisis de correlación realizado entre la talla y los hábitos alimenticios muestra que existe una relación significativa entre ambas variables, debido que el coeficiente de correlación de Spearman es 0,130, lo que indica una correlación positiva, lo que indica que, aunque puede haber una ligera tendencia por los hábitos alimenticios en los niños y niñas, debido a que el valor p de 0,284, se indica que la correlación es estadísticamente significativa, en donde se puede deducir que existe suficiente evidencia para afirmar que exista una relación verdadera entre los hábitos alimenticios y la talla en las muestras estudiadas.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

En cuanto a los resultados analizados, podemos observar una serie de patrones relevantes en las rutinas alimenticios y comportamientos de los infantes escolares que pueden tener implicaciones significativas en su talla, considerando que la situación familiar de los estudiantes revela una gran diversidad en los hogares, en donde el 34,3% de los estudiantes vive con otros familiares, lo que representa el grupo más grande de la muestra. Por ende, esto podría incluir a estudiantes que viven con abuelos, tías o primos, lo cual refleja un contexto familiar diverso y probablemente con diferentes dinámicas de cuidado y además se destaca 21,4% de los estudiantes lo consume, a menudo acompañado de otros productos como leche o pan. Aunque la mayoría parece consumir un desayuno, un 2,9% indicó que no desayunaron nada, lo que puede reflejar hábitos de omisión de esta comida importante, aunque es notoria la presencia de aquellos que ingieren menos de la cantidad recomendada (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Las características físicas de los estudiantes, un 54,3% de la población se encuentra en la categoría de talla alta, lo que sugiere una prevalencia notable de estudiantes con estaturas superiores a la media. Dicho resultado es significativo porque implica que, en su mayoría, los niños presentan un desarrollo físico más avanzado en términos de estatura, lo que podría estar relacionado con factores genéticos o nutricionales. Por otro lado, un 30% presenta una talla baja, lo que podría generar preocupaciones relacionadas con el crecimiento o posibles deficiencias en la nutrición y salud de estos estudiantes. Los datos también reflejan que el 15,7% restante tiene una estatura dentro del rango normal (Forbes & Aneja, 2025).

Es así que los hábitos alimenticios podría ser clave para mejorar la incorporación de más porciones indicándose que el 28,6% de los estudiantes reportó consumir dos piezas de fruta al día. Además, los resultados sobre el consumo de golosinas muestran que un porcentaje significativo de los niños consume golosinas con un 18,6% entre 2 y 6 veces al día, lo que refleja un posible patrón de ingesta elevada de azúcares y grasas, así también el 30% de los encuestados disfruta de las comidas en familia cuatro o más veces a la semana, lo que resalta la importancia de este espacio para muchos participantes. Por ende, este comportamiento es

preocupante ya que puede contribuir a un aumento de la prevalencia de la nutrición infantil en su talla o estatura (Fonseca, Quesada, & Meireles, 2020).

Otro hallazgo relevante es que un alto porcentaje de niños juega videojuegos con el 35,7%, como también el 31,4% de los encuestados come casi siempre viendo televisión, lo que podría implicar una relación entre el nutrición y la distracción o la comodidad de comer frente a un medio de entretenimiento, lo que podría estar relacionado con un estilo de vida sedentario. La relación entre el tiempo que pasa frente a una pantalla y los malos hábitos alimenticios ha sido ampliamente documentada en la literatura. De acuerdo con el estudio de Castro (2024) y Morava & Willingham (2021), nos muestra que los infantes que pasan más rato frente a un televisor o jugando video juegos tienen una mayor probabilidad de desarrollar hábitos alimenticios poco saludables, como el consumo alto de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares y grasas. En donde los comportamientos pueden tener efectos negativos en la talla y el desarrollo físico de los niños, ya que el sedentarismo está asociado con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.

Un aspecto importante son los hábitos de higiene dental mismos que son variados, con un 21,4% de los encuestados que se lavan los dientes 3 veces al día, un buen indicativo de prácticas de higiene bucal saludable, aunque un 12,9% de los participantes menciona que no se los lava en absoluto, lo que es preocupante desde otra mirada de odontología. De acuerdo con el estudio realizado por Martínez, (2024), revela que, los niños que no mantienen una rutina adecuada de higiene dental pueden enfrentar problemas no solo de salud bucal, sino también de autoestima y bienestar general, lo que puede impactar en sus hábitos saludables.

Los niños a menudo se inclinan hacia alimentos de bajo valor nutricional y con ello el resalta la necesidad de estrategias efectivas para mejorar la aceptación de alimentos saludables, promoviendo una gran variedad de alimentos en la dieta escolar (González, Martínez, & González, 2024), En donde ambos sexos, se relacionan con la estatura siendo un patrón general que refleja la progresión de la talla con la edad, pero con más concentración en ciertos valores para las niñas, lo que podría estar relacionado con los picos de crecimiento característicos de la infancia. En donde los hallazgos se alinean con los datos de la tabla

estatura por edad, del autor Forbes y Aneja, (2025), donde las niñas muestran una estatura ligeramente mayor en comparación con los niños, especialmente a los 7 y 8 años.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluyó que a partir de los resultados obtenidos en la investigación sobre los hábitos de alimentos de los niños escolares de 6 años a 8 años en la Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada, es posible determinar que existe una unión significativa entre los hábitos alimentarios y su impacto en talla de los niños. Los hábitos alimenticios en esta población son diversos, con una notable preferencia por alimentos ricos en calorías y de consumo frecuente, como el arroz, las legumbres y las golosinas. Aunque estos alimentos cumplen una función energética importante, también se observa un consumo elevado de alimentos procesados como pizza y hamburguesas, que, si bien son populares, no favorecen un crecimiento saludable debido a su bajo contenido nutricional.
- Se evaluó la talla a los escolares de de 6 a 8 años, esto permitió obtener información valiosa sobre el impacto de los hábitos alimenticios en su crecimiento y través de la aplicación de la encuesta Hábitos Dietéticos en Población Infantil, se identificaron diversos hábitos alimenticios que afectan directamente su talla y salud en general, siendo los más relevantes que el 54,3% de la población encuestada se encuentra en la categoría de la talla alta tanto para niños como niñas.
- Se identifico los hábitos alimenticios mediante la encuesta aplicada indicó que muchos niños no alcanzan la cantidad adecuada de alimentos ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas y fibra, lo cual es fundamental para su crecimiento adecuado. Las respuestas mostraron que, aunque algunos niños consumen frutas y verduras, estos alimentos no son suficientes ni frecuentes en su dieta diaria. Por tanto, se destaca la necesidad de implementar ideas representativas en las rutinas de alimentos saludables de los escolares.

- Se desarrollo una guía alimentaria para niños escolares de 6 a 8 años, en donde se fomenta hábitos alimenticios las respuestas en relación con el uso de alimentos y bebidas saludables mostró que la necesidad de mejorar la alimentación en los niños para evitar deficiencias que podrían impactar negativamente su crecimiento. Esto refuerza la importancia de promover hábitos alimenticios adecuada en la infancia temprana, ya que una dieta equilibrada durante esta etapa es crucial para su crecimiento óptimo.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda implementar programas educativos dentro de la Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada que fomenten hábitos alimenticios saludables, enfatizando el uso de frutas, legumbres y proteínas de calidad, para contrarrestar la preferencia por alimentos procesados y altos en calorías como pizza y hamburguesas.
- Es fundamental brindar charlas y talleres dirigidos a los padres y docentes sobre hábitos saludables en la infancia. Esto permitirá que los adultos responsables incentiven el consumo de alimentos con alto valor nutricional en los niños. Junto con una alimentación saludable, es esencial incentivar a realizar ejercicios lo que contribuirá a un crecimiento adecuado y a prevenir problemas de salud relacionados con hábitos inadecuados.
- Se sugiere la colaboración con nutricionistas y pediatras para desarrollar planes de alimentación personalizados para los niños que presenten deficiencias nutricionales, asegurando que cada estudiante reciba la orientación adecuada para mejorar su salud y bienestar.
- Para reforzar los hábitos saludables, se debe distribuir y socializar la guía alimentaria desarrollada a toda la población escolar, promoviendo su aplicación tanto en la escuela como en el hogar. Esta guía debe incluir recomendaciones prácticas sobre el número de comidas diarias y cantidades adecuadas para su edad, y así obtener un crecimiento óptimo.

6.Referencias

- Aldas, M. S. (2023). Evaluación antropométrica y hábitos alimentarios en niños escolares con desnutrición. *Revista Journal Scientific*, 7(3), 1409-1424 .
<https://.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.1409-1424>
- Argoti, C. A., Castillo, Q. E., & Jirado, C. J. (2024). Predicción De Talla En Futbolistas Categoría Sub-7 Del Centro De Alto Rendimiento En Pasto Nariño. . *Revista Digital Genoma*, 1(2), 11-17.
https://revistadigitalgenoma.com/ojs/index.php/revistad_ojs/article/view/25
- Armijo; et al. (2024). *Educación Alimentaria a Padres o Cuidadores de Infantes, en Dos Centros de Salud, Milagro-Ecuador*. Universidad Estatal de Milagro. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11606>
- Burgos, L. A., Rodríguez, O. C., & Rebolledo, M. D. (2023). Hábitos alimenticios y su relación con el crecimiento de la estatura en niños en edad escolar. *Revista Conecta Libertad*, 7(3), e-2341.
<https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344>
- Camalle, I., & Ayala, R. (2022). *Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental*. Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC). <https://repositorio.utc.edu.ec/items/d1c52589-660b-4157-8b28-2720e9c619ac>
- Cartillo, L. (18 de Septiembre de 2024). *Nutrición Infantil: Guía Completa para el Desarrollo Saludable y Prevención de Enfermedades*. Obtenido de <https://luisacastillo.es/nutricion-infantil-guia-completa-para-el-desarrollo-saludable-y-prevencion-de-enfermedades/#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20balanceada%20implica%20incluir,procesar%20siempre%20que%20sea%20posible.>
- Castro, C. (09 de Julio de 2024). *El tiempo que los niños pasan delante de las pantallas dispara el consumo compulsivo de alimentos ultraprocesados*. Obtenido de <https://www.infobae.com/salud/ciencia/2024/07/09/el-tiempo-que-los-ninos-pasan-delante-de-las-pantallas-dispara-el-consumo-compulsivo-de-alimentos-ultraprocesados/>

- CEPAL. (2018). *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*. Obtenido de <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- CEPAL. (2023). *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*. <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.
- Chillogalli, M., Álvarez, C., & Ochoa, S. (2022). Alimentación y rendimiento escolar de niños de 6 a 8 años en Educación Intercultural Bilingüe. Universidad Católica de Cuenca. [:http://dx..org/10.35381/r.k.v7i1.1788](http://dx..org/10.35381/r.k.v7i1.1788)
- Chillogalli; et al. (2022). *Alimentación y rendimiento escolar de niños de 6 a 8 años en Educación Intercultural Bilingüe*. Universidad Católica de Cuenca,. <http://dx..org/10.35381/r.k.v.7i1.1788>
- Cornejo, K., & Pluas, J. (2018). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional-antropométrico en escolares de 6 a 12 años*. UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO. Obtenido de <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3988/1/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20EL%20ESTADO%20NUTRICIONAL-ANTROPOMETRICO%20EN%20ESCOLARES%20DE%206%20A%2012%20A%C3%91OS.pdf>
- CRISFE. (2022). *Reporte de la Nutrición 2022: La desnutrición crónica infantil en el Ecuador*. Obtenido de <https://consejoconsultivodci.com.ec/wp-content/uploads/2023/08/CRISFE-final-WEB.pdf>
- Esquivel, L. M. (2021). Desarrollo físico y nutrición de preescolares habaneros según nuevos patrones de crecimiento de la OMS. En S. Pública. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2009.v35n1/o15/es>.
- Estrada, M. P. (2020). ¿Niños altos o bajos? La clave está en la alimentación (y no solamente en los genes). En U. d. sano.. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54840845>.

- EuroAmericano. (2024). *¡Creciendo Fuertes! Importancia del Desarrollo Físico en los Niños*. Obtenido de <https://cdieuroamericano.ec/desarrollo-fisico/>
- Figueroa, C. K. (2023). ¿Cuál es la importancia de la nutrición en la primera infancia? . 2(1), 121-141. <https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/>
- Figueroa, K. (2023). *¿Cuál es la importancia de la nutrición en la primera infancia?* Unemi. Obtenido de <https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/>
- Fonseca, G. Z., Quesada, F. A., & Meireles, O. M. (2020). La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. *Revista Médica. Granma* , 24(1), 1-10.:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237
- Fonseca; et al. (2020). *La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237
- Forbes, S., & Aneja, P. (14 de Enero de 2025). *Por qué lo que entendemos como un desarrollo "normal" en los niños podría estar equivocado*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/articulos/cp31xjgy5xdo>
- Galvan, B. (2024). *Curvas de crecimiento*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/curvas-de-crecimiento/>
- García, A. J., García, G. C., Bellido, C. V., & Bellido, G. D. (2020). Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 2(1), 1-14].:https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000600001
- Gonzáles, M., & Martínez, P. (2022). Impacto de las dietas restrictivas en la talla y el peso corporal en adultos jóvenes. *Terapia psicológica*, 2(1), 22-34.:<http://dx..org/10.4067/S0716-480820210001000831>

- González, T. M., Martínez, M. A., & González, O. L. (2024). Alimentando sonrisas. Estrategias conductuales para fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia. *Revista Researchgate*, 3(2), 21-37. [ç:10.33064/UAA/978-607-8972-43-2](https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-8972-43-2)
- Ibarra et al;. (2020). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
- Ibarra; et al. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Scielo. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2018). Reportes de la ENSANUT 2018: Volumen N° 3. Antropometría. © *El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*, 3(1), 1-123.:https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes_ENSANUT_Vol3_Antropometria.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2022). Ecuador - Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil 2022. <https://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/1029>.
- Jimeno, J., Maneschy, S., & Rupérez, M. (2021). Los hábitos alimentarios y su impacto en el crecimiento infantil. *Revista de Nutrición y Salud Infantil*, 34(2), 112-125.:<http://dx.doi.org/10.4067/S0719-75182012000300007>
- Jimeno, M. A., Maneschy, I., Rupérez, A. I., & A., M. L. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 60-71.:<https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.20>
- Kirkilas, G. (2023). *Índice de masa corporal (IMC) en niños*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/body-mass-index-formula.aspx>

- Leiva, V. O. (2021). Establecer los indicadores y tendencias de desnutrición en Guatemala. *Revista San Carlos de Guatemala*, 32(2), 121-145:<https://ipn.usac.edu.gt/wp-content/uploads/2012/09/ESTUDIO-SOBRE-LA-DESNUTRICI%C3%93N-EN-GUATEMALA1.pdf>
- Lucero, J. M. (2022). Circunferencia media de brazo como indicador alternativo para detectar desnutrición aguda en niños de 2 A 5 años, Hospital del Niño Dr. Francisco De Icaza Bustamante, Guayaquil. Periodo 2021. En P. d. Desarrollo. ESPOCH. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/18003/1/20T01621.pdf>
- Maestre; et al. (2024). *Valoración Del Estado Nutricional En Niños De 0 A 5 Años De Edad Del Estado Lara.*: 10.5281/zenodo.12538335. ISSN: 2791-3848
- Mármol, C. M., & Conde, L. E. (2023). LA EDUCACIÓN INICIAL: Una visión desde los docentes en formación. *Una visión desde los docentes en formación*, 23(1), 123-234:<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24838/4/LA%20EDUCACION%20INICIAL.pdf>
- Marti; et al. (2021). *Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática.* Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177
- Martínez, A. R. (15 de Abril de 2024). *Salud oral y general en niños: impacto en el bienestar y rendimiento escolar.* Obtenido de <https://arcdental.es/odontopediatria-articulos/salud-oral-y-general-en-ninos-impacto-en-el-bienestar-y-rendimiento-escolar/>
- Martínez, G. y. (s.f.).
- Matute, J. (2023). *Hábitos alimentarios y estado nutricional, en niños de educación básica de la escuela María Montessori.* Universidad Nacional de Loja. Obtenido de https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28448/1/JennerAlexander_MatuteSalazar.pdf

- Maza, Á. F., Caneda, B. M., & Vivas, C. A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Universidad Simón Bolívar*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Maza; et al. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
- Ministerio de Educación. (11 de Noviembre de 2024). *EDUCACIÓN: Primaria/secundaria*. Obtenido de Embajada de Israel en Ecuador: [https://embassies.gov.il/quito/AboutIsrael/Education/Pages/EDUCACION-Primaria.aspx#:~:text=El%20sistema%20escolar&text=La%20asistencia%20a%20la%20escuela,\(grados%2010%20a%2012\)](https://embassies.gov.il/quito/AboutIsrael/Education/Pages/EDUCACION-Primaria.aspx#:~:text=El%20sistema%20escolar&text=La%20asistencia%20a%20la%20escuela,(grados%2010%20a%2012).).
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2012). MARCO LEGAL: CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA, LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL Y REGLAMENTO GENERAL. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/03/6.-Marco_Legal_Educativo_2012.pdf:https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/03/6.-Marco_Legal_Educativo_2012.pdf
- Ministerio de Salud Pública . (2024). PROYECTO NUTRICIÓN EN EL CICLO DE VIDA DESNUTRICIÓN CRO. <https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%20C3%B1os%20Abril-2017.pdf>.
- Morava, M., & Willingham, M. (4 de Marzo de 2021). *Niños que pasan más tiempo frente a la pantalla tienen más probabilidades comer compulsivamente, según un estudio*. Obtenido de <https://cnnespanol.cnn.com/2021/03/04/tiempo-pantalla-comer-compulsivamente-estudio-trax>
- Moreno, L., & Lorenzo, H. (2023). *Obesidad infantil*. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/43_obesidad.pdf

Muños, L. D. (2023). “PERIMETRO DEL BRAZO SEGÚN ESTATURA COMO INDICADOR DEL ESTADO NUTRICIONAL EN RELACIÓN A INDICADORES DE DIMENSIONES CORPORALES. CENTROS INFANTILES DEL BUEN VIVIR, CANTÓN GUANO, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.

<http://dspace.epoch.edu.ec/bitstream/123456789/3464/3/34T00276.pdf>.

Obtenido de

<http://dspace.epoch.edu.ec/bitstream/123456789/3464/3/34T00276.pdf>

OEA. (2024). Recuperado el 2024, de Desarrollo Infantil Temprano:

<https://www.oas.org/udse/dit2/por-que/nutricion.aspx>

OMS. (2024). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS. (2024). *Malnutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS. (2024). *Malnutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS;. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Malnutrición relacionada con los micronutrientes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.

Organización Mundial de la Salud. (1995). Nutrition and Food Safety (NFS). ISBN: 9243208543, 2(1), 1-234.:https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42132/WHO_TRS_854_spa.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (2019). CURVAS OMS DE PESO, TALLA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE 5 A 19 AÑOS. Obtenido de http://www.saludinfantil.org/Programa_Salud_Infantil/Programa_Salud_Infantil/Anexo%203.pdf

- Ortega, V. T., De la Cuesta, F. D., & Días, R. C. (1999). Propuesta de un instrumento para la aplicación del proceso de atención de enfermería en familias disfuncionales. En R. C. Enfermer. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191999000300005.
- Patiño, J. (2021). *Avances en el derecho humano al cuidado nutricional*. Obtenido de <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/download/314/477?inline=1>
- Paz y Miño, C. (2024). Origen genético de los ecuatorianos: europeos, amerindios y afros. *MetroCiencia*, 32(2), 78-82.:10.47464/MetroCiencia/vol32/2/2024/78-82
- Pérez, J. (2021). *Prevalencia de desnutrición en niños de 5 años en Salud Comunitaria*. Universidad Técnica Del Norte. Obtenido de <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11023/2/06%20NUT%20380%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Pérez, P. B., & Laviada, d. I. (2023). Hábitos alimentarios y normas sociales alimentarias en escolares. 31(88), 1-11.:<https://www.redalyc.org/journal/674/67476702004/html/>
- Pizzo, M. E. (2023). El desarrollo de los niños en edad escolar . 3(6), 12'32.:https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/053_ninez1/material/descargas/el_desarrollo_de_los_ninos_en_edad_escolar.pdf
- Quizhpe, P. (2019). *Hábitos alimenticios para el desarrollo físico en los niños de inicial ii de la escuela de educación básica particular interandino de la ciudad de loja. periodo lectivo 2017- 2018*. Obtenido de <https://dSPACE.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21673/1/PAULA%20QUIZ%20PHE.pdf>
- Ramírez;et al. (2019). *Manual operativo para la evaluación del estado nutricional con medidas antropométricas de los niños y niñas, clientes de los CEN Y CINAI*. Obtenido de <https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2023/09/Manual-operativo-Evaluacion-estado-nutricional-2019.pdf>

- Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2019). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutr Hosp* 2, 25(3), 57-66.:https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25s3/09_articulo_09.pdf
- Ríos, M. A. (11 de Octubre de 2023). *¿Está determinada la altura por la genética?* Obtenido de PubMed: <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/rasgos/altura/>
- Rivera, J. (2024). *La transición alimentaria y nutricional de la infancia en Ecuador: un enfoque pluralista y pragmático* (Universidad Andina Simón Bolívar ed.). Obtenido de <https://revistas.flacsoandes.edu.ec/mundosplurales/article/view/6123/4820>
- Rodríguez, H. E., Solana, M. M., Rodríguez, E. F., Rodríguez, M. J., Aguirre, R., & Ródenas, M. A. (2012). Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. *Medicina de Familia y Comunitaria, Centro de Salud Casería de Montijo, Granada, España*, 38(5), 265-277. :10.1016/j.semerg.2011.10.018
- Rojas, M. V. (2023). Desnutrición en Colombia: En vez de disminuir, la desnutrición es cada vez más preocupante. Por eso urgen las medidas contra el hambre. <https://razonpublica.com/desnutricion-en-colombia/#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20bolet%C3%ADn%20t%C3%A9cnico%20sobre,centros%20poblados%20y%20rurales%20dispersos.>
- Sánchez, A. A. (2023). Cambios en la antropometría y elasticidad de miembros inferiores de jugadoras de fútbol con rotura del LCA: revisión bibliográfica. *Revista de la Universidad San Jorge - R-USJ*, 2(5), 1-121.:<https://repositorio.usj.es/handle/123456789/932>
- Santi, L. F. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Revista Ciencia Unemi*, 12(1), 143-159.:<https://www.redalyc.org/journal/5826/582661249013/html/>
- Santisteban, M. (2021). *La Desnutrición Infantil En El Proceso Del Aprendizaje De Los Niños De 5 Años Del Nivel Inicial En La Institución Educativa I.E N° 60244 Andres Avelino Cáceres, Pebas, Loreto, Año 2021.* Obtenido de

https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/10925/Tesis_Desnutrici%C3%B3nInfantil_Aprendizaje_Ni%C3%B1os%205A%C3%B1os_Inst.Edu.60244_Andr%C3%A9s%20Avelino%20C%C3%A1ceres_Pebas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tarupia, W., & Lepage, Y. (2020). Referencias de peso, estatura e índice de masa corporal para niñas y niños ecuatorianos de 5 a 19 años de edad. *Arch Argent Pediatr*, 118(2), 117-124.:<https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2020/v118n2a08.pdf>
- Terrerros, G. C., Gutarra, D. M., Paitan, E., & Terreros, G. C. (2024). Talla baja asociado a errores de refracción en escolares de Muquiyauyo, Perú. . *Revista Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 44(2), 83-90.:<https://.org/10.12873/442huaman>
- The Lancet. (2023). Determinantes digitales de la salud infantil. <https://www.thelancet.com/>.
- Toaquiza, T. (2023). “La desnutrición infantil en el aprendizaje significativo de los niños de 3 a 4 años de la unidad educativa José maría román, de la ciudad de Riobamba, periodo 2021” (Universidad Nacional De Chimborazo ed.). Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11375/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-0021-2023.pdf>
- Unicef. (2019). *La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
- UNICEF. (2019). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF. En e. P. Hanaq Chuquibamba. <https://unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>.
- UNICEF. (2023). *Estado Mundial de la Infancia 2023: Para cada infancia, vacunación*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2023>

- Valle, F. J., Bravo, Z. B., & Fariño, C. J. (2023). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas. *Revista Lasallista de Investigación*, 15(2), 405-411:10.22507/rli.v15n1a31
- Vargas, F. I. (2024). La importancia de la educación preescolar. *Revista Neuronum.*, 10(2), 190-204. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9690712.pdf>
- Vásquez, E. (2021). *Importancia de la antropometría en el diagnóstico nutricional*. Obtenido de <https://proyectonodrizo.org/la-antropometria-en-el-diagnostico-nutricional/>
- Vera Malavé, C., Zambrano Vélez, W., & Ronquillo Bueno, S. (2023). Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena –ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9.
- Vera, C., Zambrano, W., & Ronquillo, S. (2023). Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. <https://.org/10.56712/latam.v4i1.364>
- Villaverde; et al. (2021). *Evaluación del estado nutricional al ingreso y evolución tras siete días de hospitalización en un hospital de segundo nivel de Madrid*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000400780
- World Health Organization. (2020). Nutritional status of children and adolescents: A review of growth indicators and their implications. p.12. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110

7. Anexos
Anexos 1: Desarrollo de la Guía

Guía Alimentaria para Niños Escolares de 6 a 8 años



Importancia de una Alimentación Saludable

Una alimentación equilibrada es clave para el crecimiento saludable de los niños. Los niños en edad escolar requieren nutrientes específicos para mantener altos niveles de energía, fortalecer su sistema inmunológico y favorecer un crecimiento adecuado. Una buena nutrición también contribuye al buen rendimiento académico y una actitud positiva frente a las actividades escolares.



Anexos 2: Cuestionario
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Dirigido a: Padres, madres o tutores legales de estudiantes participantes.

Estimado/a señor/a:

La presente investigación tiene como objetivo conocer los hábitos alimenticios, las actividades cotidianas y las preferencias alimenticias de los niños y niñas en edad escolar, con el fin de identificar patrones que permitan diseñar estrategias educativas para mejorar la salud y el bienestar infantil.

Participación: Su hijo/a será invitado/a a responder un cuestionario que incluye preguntas relacionadas con su alimentación diaria, actividad física, tiempo dedicado a juegos y deberes, y otras actividades. Este proceso será breve y se realizará en un ambiente seguro y supervisado.

Confidencialidad: La información recopilada será tratada de forma anónima y confidencial, y solo se utilizará para fines de esta investigación. Los datos serán almacenados de manera segura y no se divulgará información personal de los participantes.

Voluntariedad: La participación es completamente voluntaria. Usted puede decidir no autorizar la participación de su hijo/a, o retirar su autorización en cualquier momento, sin que esto implique consecuencias negativas.

Beneficios: Los resultados de esta investigación podrían contribuir a mejorar los programas educativos relacionados con hábitos saludables.

Riesgos: No se prevén riesgos físicos, emocionales ni sociales para los participantes.

Por favor, firme a continuación para expresar su consentimiento informado:

Yo, _____, en calidad de
padre/madre/tutor legal de _____,
autorizo su participación en la investigación descrita anteriormente.

Fecha: _____

Firma del padre/madre/tutor legal: _____

Firma del investigador/a responsable: _____

ENCUESTA

Fecha de nacimiento: / /

Estatura: Niño..... Niña.....

1. ¿Vives con tus padres?

Sólo con mi madre () Sólo con mi padre () Con los 2 () Con otros familiares ()

2. ¿Cuántos hermanos Tienes?

1 () 2 () 3 () Mas de 4 ()

3. ¿Hay alguien en tu familia que creas que tenga sobrepeso?

Mi padre () Mi madre () Mi herman@ () Varios herman@s ()

4. ¿Qué has desayunado hoy en tu casa, antes de venir al colegio?

Leche () Cacao () Galletas () Cereales () Bollos () Pan ()

Fruta () Zumo () Yogur () Otras cosas () Hoy no he tomado nada ()

5. ¿Qué has tomado hoy en el recreo o que vas a tomar hoy en el recreo?

Pan, donas otros pastelitos () Yogur () Bocadillo () Fruta ()

Zumo () Batido () Hoy no he tomado o no tomaré nada ()

6. ¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta Mucho	Me gusta un poco	No me gusta Mucho	No me gusta Nada	Nunca la he probado
Manzanas					
Plátanos					
Peras					
Naranjas					
Mandarinas					
Ciruelas					
Duraznos					
Fresas					

Uvas					
Cerezas					
Kiwis					
Piña					
Melón					
Sandía					
Tomate					
Lechuga					
Pepino					
Espinacas					
Puerros					
Coliflor					
Cebolla					
Zanahoria					
Alverja					
Col					

7. ¿Cuántas piezas de fruta te tomas al día?

1 () 2 () 3 () Mas de 3 ()

8. ¿Cuáles de los siguientes alimentos te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta Mucho	Me gusta un poco	No me gusta Mucho	No me gusta Nada	Nunca la he probado
Lentejas					
Frijoles					

Garbanzos					
Papas cocidas					
Papas fritas					
Arroz					
Fideo y espagueti					
Pescado					
Carne de pollo					
Lomo					
Tenera					
Hamburguesas					
Salchichas					
Pizza					
Huevos					
Leche					
Yogur					

9. ¿Cuántas veces comes a la semana estos alimentos?

	4 o Más Veces	3 veces	2 veces	1 vez	Nunca como
Lentejas					
Frejol					
Garbanzos					
Papas cocidas					
Papas fritas					
Arroz					

Fideos y Espagueti					
Pescado					
Carne de pollo					
Lomo					
Ternera					
Hamburguesas					
Salchichas					
Pizza					
Huevos					
Leche					
Yogur					

10. Señala qué alimentos crees tú que deben de formar parte de un desayuno saludable:

Leche, yogur o queso () Pasteles y bollos () Pan () Fruta ()
Pescado () Carne () Cereales ()

11. ¿Cuántas veces comes al día, contando lo que traes para el recreo y la merienda?

Veces 2 () Veces 3 () Veces 4 () Veces 5 () Veces 6 ()
Más de 6 veces ()

12. ¿Cuántas veces comes junto con tus padres?

Ninguna () 1 vez () 2 veces () 3 veces () 4 veces o más ()

13. ¿Sueles comer viendo la televisión?

Nunca () Algunas veces () Casi siempre () Siempre ()

14. ¿Cuántas veces comes “golosinas” al día?

Ninguna () 2 veces () 3 veces () 4 veces ()
5 veces () 6 veces () Más de 6 ()

15. ¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión?

Ninguna () 1 hora al día () 2 horas al día () 3 horas al día ()

Más de 4 horas ()

16. ¿Cuántas horas al día sueles jugar a videojuegos o consolas?

Ninguna () 1 hora al día () 2 horas al día () 3 horas al día ()

Más de 4 horas ()

17. ¿Cuántas horas al día sueles dedicar a hacer los deberes?

Ninguna () 1 hora al día () 2 horas al día () 3 horas al día ()

Más de 4 horas ()

18. ¿Cuántas horas al día sales a jugar a la calle?

Ninguna () 1 hora al día () 2 horas al día () 3 horas al día ()

Más de 4 horas ()

19. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

Ninguna () 1 vez () 2 veces () 3 veces () 4 veces o más ()

20. ¿Qué comida es la que más te gusta?

.....

.....

21. ¿Qué comida es la que menos te gusta?

.....

.....

Anexo 3

Evidencia de aplicación de encuesta a niños de la Inmaculada 6 a 8 años .



Evidencia de Explicación personalizada a cada niño .



Evidencia de Explicación del porque es importante tener buen habito alimenticio.



Evidencia de entrega de alimento nutritivo para fomentar habito alimenticio



saludable.



Evidencia de Toma de talla a niños de 6 a 8 años