

Capítulo 10

Hábitos alimentarios de estudiantes de primer grado de una institución educativa en Quibdó, Colombia

Por Edgardo Ramos Caballero, Eulices Córdoba Zúñiga**
Claudia Patricia Rivas Murillo***, Bárbara Mosquera Domínguez****

Resumen

La práctica de hábitos de alimentación no saludable es muy común en niños en edad escolar. Esto se debe a que una gran mayoría de niños no son educados por sus padres y maestros en cuanto al daño que produce en la salud y la injerencia que ocasiona en el correcto desarrollo de sus facultades durante todo el período de su existencia. Con el fin de abordar esta situación, se propone este proyecto investigativo cuyo objetivo es fomentar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de grado primero en una institución educativa en Quibdó, Colombia. Este enfoque se basa en un estudio cuantitativo de investigación analítica-descriptiva, en el cual se evaluaron los hábitos alimentarios de 52 estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Adventista Bolívar Escandón. Para este propósito, se aplicó el cuestionario "Hábitos Alimentarios en Escolares", y se analizaron los datos utilizando el aplicativo SPSS versión 26. Los hallazgos más relevantes indican

*PhD. en Ciencias Biomédicas. Docente Investigador. Corporación Universitaria Adventista.

**PhD. en Ciencias de la Educación. Docente Investigador. Corporación Universitaria Adventista.

***Mg. en Educación. Corporación Universitaria Adventista.

Correo de Correspondencia: cprivasm@unac.edu.co

que los hábitos alimentarios de esta población objeto de estudio no califican como buenos. Por ejemplo, el 77.8% de los estudiantes del grado 1B, el 100% de aquellos que profesan grupos religiosos distintos a los mencionados en el cuestionario, el 87.7% de los encuestados de sexo femenino, el 100% de los niños cuidados por personas cuyas edades se encuentran entre 51 y 70 años, y el 100% de los tecnólogos tienen prácticas alimentarias regulares. En vista de estos datos, se concluye que es necesario implementar un plan de acción educativo que promueva los hábitos de alimentación saludable, dado que los hábitos alimentarios de la población de los niños estudiados no corresponden a lo que se presume como saludables.

Palabras clave: Alimentación saludable, hábitos de alimentación, Plan de acción.

Abstract

The practice of unhealthy eating habits is very common in school-age children. This is because a large majority of boys and girls are not educated by their parents and teachers regarding the damage it causes to their health and the interference it causes in the correct development of their faculties throughout the entire period of their existence. In order to address this situation, this investigative project is proposed whose objective is to promote healthy eating habits in first grade students at an educational institution in Quibdó, Colombia. This approach is based on a quantitative analytical-descriptive research study, in which the eating habits of 52 first grade students at the Bolívar Escandón Adventist Educational Institution were evaluated. For this purpose, the questionnaire "Eating Habits in Schoolchildren" was applied, and the data were analyzed using the SPSS version 26 application. The most relevant findings indicate that the eating

habits of this population under study do not qualify as good. For example, 77.8% of students in grade 1B, 100% of those who profess religious groups other than those mentioned in the questionnaire, 87.7% of female respondents, 100% of children cared for by people whose Ages are between 51 and 70 years, and 100% of the technologists have regular eating practices. In view of these data, it is concluded that it is necessary to implement an educational action plan that promotes healthy eating habits, given that the eating habits of the population of the children studied do not correspond to what is presumed to be healthy.

Key words: Healthy nutrition, eating habits, Action plan.

INTRODUCCIÓN

La educación es un tema que ha estado presente desde el principio de la creación del ser humano, abarcando todas las esferas de su vida, facilitando el desarrollo de todas las facultades. Dentro de la obra educativa, la alimentación ha tenido gran importancia. Por ello, el Creador de la vida diseñó y estableció los alimentos que deben hacer parte de la dieta. Bíblicamente, la vida del ser humano está en la sangre y científicamente la calidad de la sangre depende de los nutrientes que se transportan a través de ella, lo cual indica la relación que existe entre la alimentación y la salud, la que a su vez influye en el desempeño de las personas en sus diferentes roles.

La formación de hábitos de alimentación saludable, debe responder a un proceso educativo que propendan por la creación de una conciencia que tenga en cuenta, no solo el deseo de satisfacer el apetito o el hambre, sino de ingerir los nutrientes indispensables para el buen funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo. Los buenos hábitos de alimentación influyen en la salud de todos los miembros de la familia, especialmente en los niños,

quienes desde temprana edad deben enfrentarse a un sistema de educación complejo en el que tendrán que poner en función todas sus facultades, las que deben estar en perfectas condiciones para que puedan desarrollar cada una de las habilidades y competencias que se exigen en los diferentes niveles educativos. Por esta razón, es deber de las instituciones educativas que imparten formación integral, fomentar principios que propendan por el desarrollo de las facultades físicas e intelectuales de las personas, siendo la educación un pilar importante en la creación de principios que favorezcan el desarrollo del intelecto como son los hábitos de alimentación.

Al realizar el acompañamiento de los niños de grado primero de la Institución Educativa Adventista de Quibdó Bolívar Escandón, se observa que los alimentos que los padres de familia suministran a sus acudidos en las loncheras, contienen gran cantidad de dulces como: galletas, confites, bombones, al igual que paquetes de papas fritas, ricos en grasas y colorantes artificiales. Además, sus loncheras contienen bebidas altamente azucaradas como: jugos de cajas, gaseosas, entre otros, no preparados en casa. Algunas investigaciones citadas en el marco de referencia evidencian que el consumo de dichos alimentos genera afectaciones a la salud, dentro de ellas la obesidad y malnutrición. Al revisar los desayunos de los estudiantes del grado primero de escuela, se encontró que la mayoría consumen salchipapas, panes, palitos fritos, patacones, masas fritas, sándwiches y *pizzas*.

Por lo descrito anteriormente, se evidencia que los desayunos y loncheras de los estudiantes carecen de porciones de alimentos reguladores: frutas, hortalizas y verduras. En este sentido, se observa que quienes preparan las loncheras y desayunos de los niños, desconocen las bases de alimentación de manera adecuada, dado que, se deja de proporcionar alimentos saludables, que aporten los nutrientes necesarios para promover la

salud de los estudiantes en mención. Lo consumido por los niños por ser alimentos considerados poco o nada saludables, proporciona al organismo energía de mala calidad, que no es consumida por ellos en los espacios y momentos de juego. Se presume que esta puede ser una de las razones por las que se muestran inquietos y poco concentrados en los momentos de clase. Por tal motivo, con esta investigación se pretende, desde la escuela, promover los hábitos de alimentación saludable, lo cual es posible si primeramente se identifican, se describen y se diseña un plan de acción educativo con diferentes estrategias que, al ser adaptado y puesto en marcha, contribuirá a la adquisición de estos hábitos en estudiantes de grado primero en la Institución Educativa Adventista de Quibdó Bolívar Escandón.

DESARROLLO

Antecedentes Internacionales

Los reportes de investigaciones sobre hábitos de alimentación, indican que estos han generado un alto índice de obesidad que trae consigo otros problemas de salud como la diabetes, enfermedades cardíacas y colesterol, los cuales aumentan la probabilidad de muerte. Cada vez más, en la mayor parte de la población mundial, se evidencia que los niños en edad escolar, presentan complicaciones de salud que dejan de manifiesto una problemática concerniente a los hábitos de alimentación que practican tanto en los hogares como en las escuelas y en los sitios públicos de venta de comida. Este fenómeno ha llamado la atención de entidades como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) que buscan mejorar la forma como los infantes se alimentan.

La UNICEF y la CEPAL, en la revista *Desafíos*, hacen referencia a la desnutrición infantil como uno de los grandes desafíos en América Latina,

poniendo de manifiesto que la falta de oportunidades de desarrollo para una parte importante de los niños obedece a la desnutrición, así como a las políticas requeridas para la solución del problema (CEPAL y UNICEF, 2006). Son muchos los niños de América latina que sufren problemas de desnutrición por falta de oportunidades de los padres para suministrar los alimentos requeridos en el día. No obstante, en otra gran población que enfrenta problemas de este tipo, puede deberse a la falta de conocimiento de hábitos de alimentación saludable por parte de los padres y/o cuidadores, que permita suministrar a los menores los alimentos con los nutrientes requeridos en la etapa de desarrollo.

El enfoque principal de estas organizaciones se centra en el bienestar de los niños. Su labor está enfocada en promover prácticas que permitan que gocen de alimentación óptima de acuerdo con su edad, labor que vale la pena resaltar, ya que es “la alimentación [...] una acción compleja que se regula por mecanismos fisiológicos y psicológicos; siendo la publicidad uno de los componentes de esos aspectos psicológicos” (Truchis, 2016). Por ello, se hace necesario que las escuelas y los hogares, también se involucren en la promoción de hábitos de alimentación saludable en los niños.

Antecedentes nacionales

Se necesita que la alimentación en Colombia tome la importancia requerida, para que los estudiantes no sólo obtengan alimentos sanos en sus hogares, sino que también en la escuela, donde pasan gran parte de su tiempo, y donde adquieren y desarrollan competencias que les permiten tener un excelente estilo de vida. La siguiente investigación realizada en la Universidad Antonio Nariño expresa que “almorzar en el colegio representa un factor protector para los estudiantes debido a que la institución cuenta con

un amplio menú que contiene todos los grupos de alimentos, el cual varía conforme a los días de la semana, teniendo como premisa el aporte calórico establecido por edad” (Acosta y cols., 2018). El anterior artículo evidencia la importancia de dar continuidad a los hábitos alimentarios saludables en la escuela, implementando en los comedores escolares, minutas de alimentación integral, que complementen adecuadamente lo que los estudiantes consumen en los hogares.

MARCO REFERENCIAL

Hábitos de alimentación

Los hábitos de alimentación son costumbres que las personas adquieren respecto de los alimentos que hacen parte de las preparaciones alimenticias que consumen por adopción cultural, social o por educación a lo largo de su vida y que con el paso del tiempo logran influir en ellas de manera negativa o positiva. Los hábitos de alimentación también se pueden definir como acciones diarias que permiten que las personas elijan sus alimentos de forma consciente. En la misma línea, se entiende que “Los hábitos son las acciones que se aprenden por repetición, la casa y el colegio son los lugares donde, generalmente, nuestros hijos aprenden sus conductas. Siendo muy importante que trabajemos articuladamente para fomentar el desarrollo de hábitos de vida saludable” (Córdoba y cols., 2021). Por consiguiente, los padres que tienen niños en edad escolar, deben ser educados en la adquisición de principios de alimentación saludable, que les permitan seleccionar de manera correcta los alimentos de mejor y mayor calidad nutricional, garantizando una adecuada nutrición. Es así como alimentarse correctamente implica responsabilidad y conciencia al elegir con cuidado los alimentos que ingresan al organismo.

Actores que intervienen en la formación de los hábitos de alimentación

La familia

La formación de hábitos en la alimentación también se ve afectada por las costumbres que se transmiten entre generaciones en las familias y por la cultura en la que se está inmerso; por lo tanto, los padres son determinantes en las tendencias alimentarias de sus hijos. Sobre ellos recae la gran tarea de fomentar en los niños los mejores hábitos alimentarios. Se debería atender con cuidado la forma en la que se desarrolla el gusto, desde edades tempranas; cultivar apetito por lo saludable, siendo conscientes de lo que se come, puesto que es más fácil cultivar un hábito, que erradicar una costumbre. Sin embargo, los componentes esenciales que deberían hacer parte en gran medida de los platos suministrados a los niños, han sido reemplazados por comidas de fácil preparación y que carecen de los nutrientes propios de alimentos constructores, regeneradores y algunos energéticos.

Los niños consumen grandes cantidades de bebidas azucaradas y carbohidratos refinados, que se traducen en enfermedad para el organismo. Alimentar correctamente a los niños es una tarea que corresponde a los padres. Ellos son las personas encargadas de preparar los alimentos de los niños: los que consumen en casa y los que hacen parte de las loncheras que llevan a la escuela. De las buenas prácticas que ellos tengan en sus hogares en cuanto a la alimentación sus hijos aprenderán la importancia y relevancia de adquirirlas y conservarlas. Esta es una tarea que demanda mucho esfuerzo y

dedicación, pero que vale la pena porque redundará en beneficio para quienes la reciben:

Las prácticas responsivas cotidianamente llevadas a cabo por los padres, con el fin de incentivar al niño a comer y regular la cantidad y tipo de alimentos consumidos, podrían facilitar la instauración de hábitos saludables dado que responden al interés innato de los niños por comprender el mundo (Navarrete et al., 2019).

Son los padres quienes modelan las costumbres alimentarias de sus hijos, estimulando desde temprana edad, los tipos de alimentos que deben ser consumidos. De igual forma, los tiempos y las cantidades juegan un papel preponderante en la formación de hábitos de alimentación saludable, contribuyendo al adecuado estilo de vida. Los padres de acuerdo con las prácticas desarrolladas diariamente, marcan las pautas que forman el carácter de los hijos. Es así como determinan las preferencias de los mismos en el tipo de alimentos que estos prefieren. Si los progenitores cultivan buenos hábitos de alimentación, estos serán transmitidos a sus hijos. De esta manera muchas de las enfermedades que los padres padecen, parecieran ser heredadas por sus descendientes, pero gran parte de ellas se debe a la práctica de las mismas costumbres.

Los hábitos se alcanzan gracias a las costumbres, actitudes, formas de comportamiento que deben asumir los niños y niñas desde su infancia como rutinas diarias con el fin de consolidar las pautas de conducta en el estado de salud, nutrición y bienestar. Lo que coman los padres diariamente, formará parte de las preferencias

que tengan sus hijos, quienes aprenderán progresivamente por imitación. (García, 2015, p.9)

No se da excelente educación en cuanto a los hábitos alimentarios, cuando se les permite a los niños desechar la comida saludable e ingerir alimentos denominados chatarras que no le aportan al organismo nutrientes esenciales para su correcto funcionamiento. Sin embargo, es preocupante ver que tanto en los hogares como en las escuelas y en sitios públicos de venta de comida, se venden a los niños comidas diferentes de las de los adultos, las que por lo general son conocidas como comidas rápidas.

La escuela

La escuela es indispensable en la formación de hábitos y costumbres en los niños que desde temprana edad ingresan al proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de los aspectos determinantes en la vida de los niños en etapa escolar está la alimentación, la que debe ser de la mejor calidad posible, atendiendo no solo a la necesidad de ingerir alimentos para quitar el hambre, sino también a la ingesta de comidas que respondan al requerimiento de nutrientes esenciales y necesarios en la etapa de crecimiento y desarrollo. Por esta razón, la educación infantil debe incluir la formación de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes, a través de diversos métodos. En este caso se propone un plan de acción basado en diversas estrategias que incentive a los estudiantes a adquirir hábitos de alimentación saludable como una excelente iniciativa que lleva a los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Adventista de Quibdó Bolívar Escandón a aprender por concepto y en la práctica los buenos hábitos alimentarios, lo que les permite ser autónomos en la elección de su comida. Es fundamental promover la educación alimentaria y nutricional de manera profesional y apropiada, siendo

la infancia el periodo óptimo para establecer hábitos alimentarios saludables (Cubero y cols., 2017).

Indudablemente, la escuela tiene un impacto dominante sobre la alimentación en los niños; ya sea porque se les enseña desde el enfoque educativo o porque se les suministran a través de sus tiendas dichos alimentos. Por esta razón, la educación en cuanto a los hábitos alimentarios, es necesaria en la institución donde se realiza esta investigación. La institución escolar puede desempeñar un papel crucial en la promoción de hábitos alimentarios saludables y actuar como un factor de protección. Los docentes, en particular, ejercen una influencia significativa en este proceso (Bahamonde, 2019). Los estudiantes deben ser protegidos de la malnutrición que puede afectar sus vidas y malograr su formación.

Teniendo en cuenta la huella que deja la escuela en los niños por medio de sus diferentes métodos, técnicas y estrategias de enseñanza, y la influencia indeleble que ejercen sus padres, se hace necesario que cuando el niño comience su etapa escolar, la escuela y el hogar se unan para que los procesos en cuanto a la formación de los estudiantes sean eficaces. La enseñanza debe estar entrelazada por estas dos instituciones, de tal forma que el estudiante afiance sus conocimientos y fortalezca sus buenos hábitos. La escuela tiene la responsabilidad de comunicar a los padres la importancia de mantener una alimentación saludable para el bienestar humano. Trabajar en el desarrollo de estos hábitos en los centros educativos resulta infructuoso si no se aplican de manera paralela en el ámbito familiar (Barrio, 2022). En este orden de ideas, las escuelas de padres alcanzan gran relevancia; ellas se convierten en vehículos por los que se transporta la educación de la escuela a la casa, dando lugar a la integración entre familia y escuela, factor

determinante en la formación de hábitos de alimentación saludable en estudiantes y aun en padres de familia.

Alimentación saludable

Se define como alimentación saludable a la ingesta de alimentos ricos en nutrientes que el cuerpo necesita para su óptimo desarrollo y cabal funcionamiento diario. Esta alimentación es determinante en la preservación de la salud y la prevención de enfermedades: La alimentación saludable se caracteriza por estar fundamentada en alimentos sin procesar o que han experimentado un procesamiento mínimo. Asimismo, incluye una variedad de grupos alimenticios que, en conjunto, proporcionan los nutrientes esenciales para mantener una vida saludable. (Córdoba y cols., 2021). En virtud de lo anterior, la dieta esencial para el organismo exige que lo que se consume en un plato, contenga los tres tipos de alimentos en su estado natural. En este orden, deberían consumirse varias porciones de frutas variadas al día, ensaladas de vegetales crudos, cereales integrales, semillas y oleaginosas.

Por lo anterior, es indispensable conocer los nutrientes que requiere el cuerpo, y los alimentos en los que se encuentran, lo cual es importante para determinar si la alimentación que se está tomando es saludable o no. Atendiendo a esta necesidad, a través de esta investigación se plantean estrategias que, al ser aplicadas desde la escuela, con un enfoque educativo, redundarán en beneficio de la adquisición y práctica de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Adventista Bolívar Escandón.

El tema de la alimentación saludable es de gran relevancia en el mundo y no debe ser la excepción en el departamento del Chocó. Esta región que se

caracteriza por ser rica en biodiversidad, donde se puede acceder a productos naturales que cultivan las personas que viven en el campo y que posteriormente se comercializan en las ciudades; pero en donde, al igual que en otras poblaciones de Colombia y el resto del mundo, sus habitantes se ven altamente afectados por los malos hábitos de alimentación que dejan de manifiesto un problema de malnutrición en niños. Un estudio demostró que en este departamento mueren niños por malnutrición, factor que es causado por la poca o mala alimentación que se practica en parte de sus poblaciones. El departamento del Chocó se posiciona en el quinto lugar a nivel nacional en cuanto a la tasa de mortalidad infantil vinculada a la desnutrición, registrando 35 casos por cada 100,000 menores de 5 años. Esta cifra contrasta con la tasa nacional, que se sitúa en 6.8 (Moreno y Nava, 2017). La erradicación de la desnutrición por medio de la adquisición de alimentación saludable y suficiente hace parte de los derechos fundamentales del ser humano. Entidades como la OMS, se ocupan de garantizar que, a las personas, especialmente a los niños, se les cumpla este derecho vital.

La Organización Mundial de la Salud insta a los establecimientos públicos, como las escuelas, las guarderías, las residencias de ancianos, los hospitales, los centros penitenciarios y los comedores de los establecimientos se convierten en lugares fundamentales para que todos comamos alimentos saludables y para prevenir así los 8 millones de defunciones que se registran cada año a causa de la alimentación insalubre (OMS, 2022).

Por esta razón, a través de esta investigación se propone un plan de acción basado en estrategias para intervenir desde la escuela en la promoción, formación y adquisición de hábitos de alimentación saludable, influyendo de manera positiva en las costumbres alimentarias de las familias; en este caso, aquellas que hacen parte del grado primero de la institución

donde se está realizando esta investigación, porque gozar de alimentación saludable, debe ser considerado de vital importancia. Aquella favorece el buen estado de la salud, el cual está estrechamente relacionado con los hábitos de alimentación que se practican: Una alimentación se considera saludable cuando contribuye al mantenimiento de un buen estado de salud y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas asociadas a la alimentación” (Calañas y Bellido, 2006).

Alimentarse es la acción que permite al organismo adquirir los nutrientes ideales para fortalecer la salud y disminuir los riesgos de contraer algunas enfermedades. Por ello, se requiere que sea de la mejor calidad. Diferentes investigaciones confirman que la alimentación puede incidir de manera directa en las enfermedades que se desarrollan en la humanidad en los últimos tiempos.

El consumo excesivo de alimentos fuentes de grasa, acompañado por estilos de vida sedentarios, afecta el peso corporal y la salud. La ingesta de grasa total se relaciona con el índice de masa corporal (IMC) y el perfil lipídico; por tanto, la reducción de su consumo disminuye el peso, el IMC, el colesterol total (CT) y el colesterol LDL (Cabezas y cols., 2016).

La práctica de hábitos de alimentación no saludable es muy común en niños en edad escolar, porque no son educados por sus padres y maestros en cuanto al daño que producen en la salud y la injerencia que ocasionan en el correcto desarrollo de sus facultadas durante todo el periodo de la existencia, convirtiéndose esto en un grave problema para la sociedad. Así lo confirma (Pérez, 2015), la falta de actividad física y la adopción de hábitos alimentarios poco saludables desde edades tempranas representan dos importantes desafíos de salud pública en los países desarrollados. Por ello, es necesario que se adopte una alimentación saludable, especialmente en las instituciones

educativas, donde se ha descubierto que sus tiendas o cooperativas están llenas de alimentos insalubres que no aportan los nutrientes necesarios, ni promueven costumbres alimenticias sanas.

Los hábitos son principalmente adquiridos durante el crecimiento, que coincide con el proceso de escolarización; por lo que, esta etapa es considerada fundamental para el establecimiento de una salud sólida, la educación y la vida. El desarrollo de hábitos alimentarios saludables es esencial para el proceso de aprendizaje y la obtención de logros académicos (Ibarra y cols., 2019).

Proporcionar a los niños una sólida base alimenticia durante su desarrollo es fundamental para la formación de una estructura cognitiva sólida que les permitirá alcanzar grandes objetivos y prepararse en cada aspecto de la vida. Por ello, es importante que, desde la edad tierna, los niños sean influenciados en cuanto a la adquisición de hábitos alimenticios saludables en el hogar y en la escuela. Estos aportes marcan pautas y costumbres en beneficios de las familias y por consiguiente, de la sociedad, porque ayudan a disminuir los índices de enfermedades como el colesterol, el cual se asocia con la elevada ingesta de grasas saturadas.

Factores sociodemográficos

La malnutrición obedece a diferentes factores, y dentro de ellos, los sociodemográficos, como lo son la edad, el sexo, la religión que se profesa, el estrato y el nivel de estudios, lo que de forma directa o indirecta afecta en la capacidad con que se cuenta para adquirir alimentos; costumbres que se adoptan, creencias que se profesan y determinan lo que es o no correcto consumir; los conocimientos que se tienen y permiten objetar de forma clara

frente a lo que es o no saludable; los recursos financieros de acuerdo con el nivel de estudios y por consiguiente, a la oportunidad de empleo para generar los ingresos pertinentes que permitan acceder a lo requerido en la canasta familiar: La elección de los principales grupos de alimentos está vinculada a variables socioeconómicas, evidenciando que factores como el estrato, el nivel de ingresos y la seguridad alimentaria son determinantes en la frecuencia con la que se pueden consumir diversos alimentos (Gil y cols, 2017).

Como lo afirma la investigación anterior, una familia perteneciente al estrato socioeconómico bajo-bajo no estará en la misma capacidad adquisitiva de quien se encuentra en un nivel de estratificación medio u otros superiores. Por tanto, los hábitos alimentarios de cada nivel tendrán que estar diferenciados por lo que se puede adquirir. De esta manera la calidad y cantidad de alimentos con los nutrientes requeridos para una buena alimentación serán diferentes de una familia a otra. No siempre se podrá garantizar la ingesta de los diferentes grupos de nutrientes.

Las religiones dentro de sus bases cristianas tienen doctrinas que determinan los principios que regirán la forma como sus feligreses se alimentan. Dios establece en su Palabra mandatos claros en torno a lo que es o no saludable comer; así lo expresa la Biblia:

Animales, todo el que tiene pezuña hendida y que rumia, éste comeréis. Pero de los que rumian o que tienen pezuña, no comeréis éstos: el camello, porque rumia, pero no tiene pezuña hendida, lo tendréis por inmundo [...] el cerdo, porque tiene pezuñas, y es de pezuñas hendidas, pero no rumia, lo tendréis por inmundo. (Lev. 11: 3-8, R60)

Estos textos de manera clara especifiquen lo que es o no considerado como alimento.

METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

El tipo de enfoque que se usa en esta investigación es cuantitativo. De acuerdo con el artículo Paradigmas de la Investigación, el

Enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar las hipótesis establecidas previamente. Confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud, patrones de comportamiento en una población. Se fundamenta en un esquema deductivo y lógico (Vega y cols., 2014).

Tipo de investigación

El tipo de investigación es analítica descriptiva, porque permite identificar las costumbres alimentarias de niños estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Adventista Bolívar Escandón en Quibdó, haciendo un análisis estadístico y aplicando el programa SPSS versión 26, con el que exhaustivamente se determinaron las características del fenómeno estudiado y la prueba de chi-cuadrado.

Población y Muestra

Este es un muestreo no probabilístico en el que se escogió una población de 52 estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Adventista de Quibdó Bolívar Escandón. Este tipo de estudio se realizó de manera censal con toda la población, la cual está enmarcada en un rango de edad de 5 a 7 años. Sus padres de familia y/o cuidadores de forma indirecta, por cuanto son ellos los que aportan datos de suma importancia para recolectar la información relevante a esta investigación, a través de la encuesta.

Instrumentos

El instrumento utilizado en esta investigación fue una encuesta que se diseñó con 43 ítems. 9 de ellos concernientes a los factores sociodemográficos y 36 preguntas específicas sobre los hábitos alimentarios de la población estudiada, las cuales se evaluaron a través de la escala de Likert con una baremación, una forma de calificarlo que mide las respuestas como buenas, regulares y malas.

Al instrumento se le realizó una prueba de validez de contenido a través del coeficiente V Aiken por 5 expertos que indicaron la relevancia, la claridad y la pertinencia de cada uno de los ítems relacionados con los hábitos alimentarios. No hubo observaciones al respecto. Todas las preguntas evaluadas fueron calificadas como pertinentes, relevantes y claras con una pequeña variación en la pregunta 2, que obtuvo calificación negativa en cuanto a la relevancia. Sin embargo, se tuvo en cuenta en el proceso porque se consideró que era determinante para el desarrollo del diagnóstico requerido.

Recolección y procesamiento de información

Para la recolección de la información que permitió diagnosticar los hábitos de alimentación de la población objeto de estudio, fue preciso diseñar un instrumento, que fue un cuestionario sobre hábitos alimentarios en escolares. Después de que el instrumento fue validado por 5 expertos, quienes declararon la pertinencia, relevancia y claridad de cada ítem, se plasmó en la plataforma Google Forms, se les envió a los padres de familia y ellos plasmaron de acuerdo con las preguntas diseñadas, los hábitos alimentarios que se practican en sus hogares y que son transmitidos a los menores, quienes conformaban la población objeto de estudio. El instrumento fue sometido al programa de SPSS versión 26, donde a las variables cuantitativas se les realizaron medidas de tendencia central (moda, mediana, rango máximo, rango mínimo y desviación estándar) y a las variables cualitativas análisis univariado (con tablas de porcentaje, frecuencia y gráficos) y el análisis bivariado (con una tabla de contingencia de dos por dos), donde se relaciona una variable con otra, aplicando la prueba de chi-cuadrado que permitió determinar el nivel de significancia entre las mismas. Para su respectivo análisis, se siguieron estos pasos:

1. Organización de la información
2. Depuración de la información
3. Sometimiento al programa SPSS versión 26
4. Análisis manual
5. Análisis externo
6. Análisis final.

RESULTADOS

Todos los grupos religiosos cristianos, evangélicos, adventistas, católicos pentecostales, entre otros, y las personas que manifiestan no pertenecer a ningún grupo religioso, se caracterizan por tener hábitos alimentarios regulares. Es importante mencionar que, de acuerdo con la característica de hábitos buenos, el mayor porcentaje, 66,7%, corresponde a las personas que no profesan ninguna religión, mientras que de los que dicen pertenecer a grupos religiosos determinados, en el mayor porcentaje, 25,0%, son los católicos. En cuanto a los malos hábitos, el mayor porcentaje es el 50,0%, que corresponde a la población pentecostal, y el menor, 7,7%, a los que profesan ser adventistas. Los resultados anteriores requieren probar la pregunta: ¿Los hábitos alimentarios son iguales en todos los grupos religiosos?

Hipótesis:

Ho: Los hábitos alimentarios no son iguales en todos los grupos religiosos.

H1: Los hábitos alimentarios son iguales en todos los grupos religiosos.
Ver Tabla 1.

Tabla 1.

Creencias religiosas que profesa la familia. *Hábitos alimentarios en escolares

Creencias religiosas que profesa su familia	Hábitos alimentarios en escolares			
	Mala	Regular	Buena	Total
Adventista	1	10	2	13
	7,7 %	76,9 %	15,4 %	100,0 %
Católico	5	18	2	25
	20,0 %	72,0 %	8,0 %	100,0 %
Cristiano evangélico	0	6	2	8
	0,0 %	75,0 %	25,0 %	100,0 %
Ninguna	0	1	2	3
	0,0 %	33,3 %	66,7 %	100,0 %
Otra	0	1	0	1
	0,0 %	100,0 %	0,0 %	100,0 %
Pentecostal	1	1	0	2
	50,0 %	50,0 %	0,0 %	100,0 %
Total	7	37	8	52

Fuente: Construcción propia.

El valor de chi-cuadrado respecto a las variables categóricas creencias religiosas y hábitos alimentarios en escolares es de 7,394, con un valor de significancia $p < 0.05$; por lo tanto, se comprueba que los hábitos alimentarios son iguales entre las creencias religiosas, dado que todas se encuentran en el nivel regular. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. Hay evidencia estadística que indica que los hábitos alimentarios son iguales en las creencias religiosas estudiadas (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Pruebas de chi-cuadrado

Chi-cuadrado	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,394 ^a	4	,116
Razón de verosimilitud	6,273	4	,180
De casos válidos	52		

Fuente: Construcción propia.

El mayor porcentaje de la población estudiada (niños) en la que sus padres tienen niveles educativos: bachiller, técnicos, tecnólogo universitario y posgrado, se encuentra en la caracterización de hábitos alimentarios regulares. La población que obtiene el mayor porcentaje, 40%, en cuanto a los hábitos alimentarios buenos, son los niños a los que les prepara sus alimentos una persona con un nivel educativo técnico, seguido con un 20% de los que tienen posgrados. Se destaca que en esta caracterización los tecnólogos y los bachilleres están en un 0%. En los hábitos malos, el mayor porcentaje, 28%, lo tienen los bachilleres, y el menor, 0%, que corresponde al grupo de los tecnólogos. Acorde a la información anterior es pertinente registrar que se acepta la hipótesis nula.

Hipótesis:

H₀: Los hábitos alimentarios no son iguales en todos los niveles de estudios en las personas encuestadas.

H₁: Los hábitos alimentarios son iguales en todos los niveles de estudios en las personas encuestadas (ver la Tabla 3).

Tabla 3

Cruzada nivel educativo de la madre o persona que elabora los alimentos en casa

Nivel educativo de la madre o persona que haga los alimentos en casa	Hábitos alimentarios en escolares			
	Mala	Regular	Buena	Total
Bachiller	2	5	0	7
	26,6 %	71,4 %	0,0 %	100,0 %
Posgrado	1	7	2	10
	10,0 %	70,0 %	20,0 %	100,0 %
Técnico	1	2	2	5
	20,0 %	40,0 %	40,0 %	100,0 %
Tecnólogo	0	2	0	2
	0,0 %	100,0 %	0,0 %	100,0 %
Universitario	3	21	4	28
	10,7 %	75,0 %	14,3 %	100,0 %
<i>Total</i>	<i>7</i>	<i>37</i>	<i>8</i>	<i>52</i>
	<i>13,5 %</i>	<i>71,2 %</i>	<i>15,4 %</i>	<i>100,0 %</i>

Fuente: Construcción propia.

El valor de chi-cuadrado respecto a las variables categóricas nivel de estudios y hábitos alimentarios en escolares es de 6,352, con un valor de significancia $p < 0.05$, lo que indica que los hábitos alimentarios son iguales en todos los niveles educativos de las personas encuestadas. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna (ver Tabla 4).

Tabla 4

Cruzada nivel educativo de la madre o persona que elabora los alimentos en casa.

Pruebas de chi-cuadrado

Chi-cuadrado	Valor	df	Significación Asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,352 ^a	8	,508
Razón de verosimilitud	7,195	8	,516
De casos válidos	52		

Fuente: Construcción propia.

Teniendo en cuenta los estratos socioeconómicos, que van desde el (1) bajo-bajo, hasta el (6) alto, al realizar una lectura de la información presente en los resultados, se evidencia que el 84,6%, correspondiente a 44 de los encuestados, pertenece al estrato (1) bajo-bajo; los siguientes porcentajes, que son relativamente bajos, evidencian que el resto de las familias está distribuido de la siguiente manera: 7.7% en estrato bajo, 5.8% en estrato medio bajo y 1.9% una (1) familia en extracto medio (ver Tabla 5).

Tabla 5

Estrato socioeconómico al que pertenece la vivienda de los encuestados

Estrato socioeconómico	Frecuencia	Porcentaje
1 Bajo-bajo	44	84,6
2 Bajo	4	7,7
3 Medio-bajo	3	5,8
4 Medio	1	1,9
Total	52	100,0

Fuente: Construcción propia.

DISCUSIÓN

Después de haber aplicado el cuestionario diseñado para indagar sobre los hábitos alimentarios de la población objeto de estudio, para identificar las costumbres que hacen parte de la alimentación de los estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Adventista de Quibdó Bolívar Escandón, se encontró que los porcentajes predominantes en las distintas variables evidencian la no existencia de una alimentación regida por principios saludables. Al relacionar los hábitos con variables sociodemográficas se deja ver que los porcentajes más altos obtenidos están dentro de la clasificación de hábitos no saludables, reflejándose porcentualmente de la siguiente manera: 77.8% de los estudiantes del grado 1B, 100% de los que profesan grupos religiosos distintos a los mencionados en el cuestionario, 87.7% de los encuestados de sexo femenino, 100% de aquellos cuyas edades se encuentran entre 51 y 70 años, y el 100% de los tecnólogos. Todos estos tienen hábitos regulares en la alimentación. Al contrastar los resultados con los de otros estudios encontramos que “Productos consumidos en el desayuno como los embutidos, grasas, azúcares, bollería y chucherías representan un amplio consumo entre los estudiantes” (Acosta y cols, 2018, p.11).

Por lo anterior, fue indispensable realizar un estudio que permitiera identificar y describir los hábitos, diseñar un plan de acción y realizar recomendaciones respecto al tema objeto de estudio, teniendo como enfoque la escuela, lugar donde se adquiere gran parte de los conocimientos, y se desarrollan habilidades y competencias que forman a las personas desde diferentes perspectivas influenciando toda su existencia.

Según Contreras (2007), en las conclusiones de su investigación sobre alimentación y religión, históricamente, las religiones han impuesto regulaciones rigurosas sobre los alimentos que deben o no deben ser incluidos en la dieta de sus seguidores. Estas normas pueden diferir significativamente de una religión a otra. Pero, a través de esta investigación se comprobó que no existen diferencias en cuanto a los hábitos alimentarios de las diferentes denominaciones religiosas a las que dicen pertenecer las familias investigadas.

Esto puede deberse a que todas las denominaciones pertenecen a la religión cristiana, a excepción de un porcentaje que dice no pertenecer a ninguna religión y que son los que mejores hábitos alimentarios registran, lo que corresponde al 66,7%, que califican con hábitos alimentarios buenos, contrario a los que sí profesan alguna religión y cuyos hábitos alimentarios son regulares. No obstante, se encontró que una de estas denominaciones religiosas predominantes en esta investigación, está conformada por una gran cantidad de familias que pertenecen a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, quienes dentro de su filosofía tienen como misión la práctica y promoción de hábitos de alimentación saludable en los miembros de su comunidad y en el entorno que los rodea, lo que llevaría a la conclusión de que ellos serían el grupo que mejores hábitos alimentarios practican. Sin embargo, se evidencia que los hábitos de este grupo, con un 76.9% en hábitos regulares, son iguales a los de las otras personas que pertenecen a denominaciones cristianas distintas, como los cristianos evangélicos, con un 75.0%, y católicos, con un 72%.

Este hallazgo debe ser considerado y analizado a profundidad porque si bien, las instituciones educativas tienen el compromiso de educar integralmente a sus estudiantes, y el factor alimentario hace parte de esta

educación, en las instituciones pertenecientes a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, como es el caso del Colegio Adventista de Quibdó Bolívar Escandón, se debe promocionar la adquisición de hábitos alimentarios sanos de forma profunda, dado que este valor hace parte de la filosofía y costumbres adventistas. Es allí donde el plan de acción educativo que se propone en esta investigación llega a cumplir un papel fundamental. A través de él se educa a los estudiantes en la adquisición de hábitos que promuevan la salud y eviten la enfermedad. La escritora White (2012), en el libro de *La educación cristiana*, hace énfasis en que inculcar en los estudiantes la necesidad de tener buenos hábitos de alimentación debe ser una constante. De igual manera, ella menciona que a los niños que van a las escuelas cristianas (adventistas) no se les debe servir comida que no sea sana, haciendo una apelación a que se evite el consumo de estimulantes y cualquier producto o preparación alimenticia que no sea buena para la salud.

Los hábitos alimentarios y el nivel estudio

En padres con educación universitaria y empleos profesionales mejor remunerados, los hábitos alimentarios se ven influenciados por el tiempo disponible para seleccionar y preparar menús (González y cols., 2016). Se espera que el nivel educativo de los padres influya en los hábitos de alimentación que son formados en los menores. Basándonos en lo señalado por González y los resultados de la investigación, se evidencia que el 53,8% de los padres o cuidadores son profesionales universitarios; en contraste, solo el 7,69% muestra buenos hábitos alimenticios. En la investigación se evidenció que los hábitos de alimentación son equivalentes en quienes solo han cursado estudios de posgrado y un bachillerato. Los datos generados llevan a pensar que, entre los participantes, no existe significativamente una diferencia. Los

tecnólogos en un 100% evidencian hábitos regulares; les siguen los universitarios, con un 75%; los bachilleres, con un 71%; y quienes han estudiado posgrados, en un 70%. En contraste, los técnicos tienen el mejor comportamiento en hábitos saludables, con un 40% en sana alimentación.

Por lo anterior, cabe expresar que gozar de un nivel de estudios superior que permita la accesibilidad favorable de condiciones laborales para suplir las necesidades del hogar, no siempre es un factor determinante en los hábitos saludables. Muchos padres profesionales tienen extensas jornadas de trabajo, salen muy temprano a cumplir sus responsabilidades laborales y llegan a casa cuando los hijos han tomado las tres comidas del día. Los alimentos no son preparados ni supervisados por profesionales; en cambio, con frecuencia son manipulados por personas que carecen de conocimientos sobre las propiedades de los alimentos, sus proporciones según su categoría y otros aspectos esenciales para promover hábitos alimenticios saludables. En ausencia de los padres, los hijos adoptan costumbres alimentarias inadecuadas.

La presente investigación corrobora los hallazgos descritos: Contar con una formación profesional no garantiza automáticamente una educación en salud. Este hecho también revela que, a pesar de poseer estudios de nivel superior, persisten hábitos relacionados con la ingesta de alimentos hipercalóricos (Contreras y cols., 2013), factores que intervienen en la adquisición de hábitos de alimentación. Entre las causas asociadas a este fenómeno, se encuentran las falencias en el ámbito educativo.

La educación es un proceso de formación integral que abarca todas las esferas del ser humano. Teniendo en cuenta esta premisa y la relevancia de la alimentación en el óptimo desarrollo de las personas, es necesario que se incluyan la formación y adquisición de hábitos de alimentación que

promuevan la salud de los miembros de la comunidad educativa, especialmente de los niños, quienes al estar en su etapa de crecimiento y desarrollo demandan y requieren una base nutricional sólida. Tarea que demanda el cuidado meticuloso y delicado de las personas tutoras en el proceso de formación escolar. En este proceso cumplen un rol decisivo la familia y la escuela, es crucial que los niños reciban la atención tanto de sus padres como de sus docentes para fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables. (Fauta, 2016). Siguiendo al autor de la cita anterior, y atendiendo a los resultados obtenidos en la presente investigación, donde se evidencia que los niños tienen hábitos alimentarios regulares, se propone un plan de acción basado en diferentes estrategias, con actividades diversas y dinámicas que articulan la función de la escuela y la familia en la formación de hábitos de alimentación saludable en este grupo de estudiantes.

El papel de la escuela

Frente a la problemática de poco consumo de alimentos no saludables que se evidenció en los resultados examinados en esta investigación, la escuela, en este caso la Institución Educativa Adventista de Quibdó Bolívar Escandón, debe comenzar a cumplir su función de educar, la cual es determinante por su alto impacto en padres y estudiantes. De allí surge la propuesta de implementación del plan de acción educativo en favor de la comunidad a la que se indagó sobre sus hábitos alimentarios. Este plan de acción es una herramienta muy útil que puesta en marcha influirá en la mejora de las costumbres alimentarias de una población carente de educación al respecto, la que por muchos factores, entre ellos los culturales y los económicos, han adoptado hábitos de alimentación que son calificados no buenos y que de alguna manera han influido en sus niños.

Lo antes mencionado da auge para comenzar a cambiar patrones que han sido heredados de padres a hijos y que reflejan una realidad en la institución, la cual tiene el potencial de fomentar la adopción de nuevos hábitos alimentarios y desempeñar un papel protector en este proceso (Bahamonde, 2019). Teniendo en cuenta este postulado y el de otros autores, queda sin respuesta justificada el interrogante de por qué las instituciones educativas descuidan esta parte tan esencial del ser humano. En muchas escuelas, se promueve la venta de comida denominada malsana o chatarra por medio de la tienda escolar o cooperativa, como lo confirman estas investigaciones realizadas en Colombia:

Actualmente las TE son escenarios que promueven un ambiente de malos hábitos alimenticios, mediante la oferta de alimentos que inciden en el sobrepeso y la obesidad, con alto contenido de azúcares simples, sal y grasas saturadas y/o trans, y aditivos alimentarios como colorantes y saborizantes artificiales, los cuales suelen estar conectados por la publicidad de alimentos industrializados. (Segura, 2021, p. 42)

No hay duda de que en Colombia y en otros países del mundo hay falencias en cuanto a la educación en torno a los hábitos de alimentación saludable en los centros educativos, lo que deja de manifiesto la necesidad de proponer y aplicar estrategias que ayuden a mitigar el consumo de productos nada o poco saludables, y a promover los beneficios para el organismo humano.

La influencia de la familia

Otro factor asociado a la adquisición de alimentos pocos o nada sanos en las familias encuestadas es el nivel socioeconómico de la población. El 84.6% de las familias encuestadas pertenecen al estrato socioeconómico bajo-bajo; solo una de ellas alcanza el nivel medio, lo que podría ser muy influyente en los hábitos de alimentación que se practican en hogares donde los recursos no permiten incluir en la canasta familiar alimentos de alto contenido nutricional. Otras investigaciones aluden a los casos de malnutrición, y a la falta de recursos para suplir necesidades tan inmediatas e importantes en el desarrollo de los menores, como lo es la alimentación. En los hogares se enfrenta el hambre oculta, conllevando a que muchos niños abandonen las aulas de la escuela, para desarrollar labores que les permitan adquirir recursos que mitiguen las falencias alimenticias de la familia.

Aunado al estrato, están las prestaciones laborales, una evidencia más de que los padres carecen de un empleo que otorgue las prestaciones laborales; dentro de ellas, el subsidio a menores. Otros tienen trabajos independientes, que no generan los recursos requeridos para pagar salud y pensión, indicando que existe la probabilidad de que lo que ingresa no alcanza para satisfacer las necesidades completas de la familia. A esto se aúna el nivel precario en los hogares, repercutiendo en un bajo rendimiento académico, y problemas de índole social, política y económica, que hacen pensar que el gobierno debe crear programas de subsidio para las familias que no pueden satisfacer sus necesidades.

Contrario a los hallazgos evidenciados en esta investigación, se encuentra una relación significativa entre los hábitos alimentarios y los factores socioeconómicos en otros estudios; así lo expresa la siguiente

investigación donde, la elección de los principales grupos de alimentos está vinculada a variables socioeconómicas, subrayando que factores como el estrato, el nivel de ingresos y la seguridad alimentaria influyen en la frecuencia con la que se consumen distintos alimentos (Gil y cols., 2017).

Pese a lo anterior, las carencias económicas toman gran fuerza en lo que se puede o no adquirir en la canasta familiar; no obstante, hay costumbres que hacen parte de la práctica de las familias que no permite que se propicien o formen hábitos que favorezcan la salud. Los padres deben estar educados para educar, puesto que los hijos seguirán las conductas que ellos ejemplifican. Adquirir conocimiento que fortalezca los hábitos de alimentación saludable, debería ser una tarea que las familias asuman con gran responsabilidad. Así lo manifiesta la *Revista Española de Nutrición*:

Las prácticas responsivas cotidianamente llevadas a cabo por los padres, con el fin de incentivar al niño a comer y regular la cantidad y tipo de alimentos consumidos, podrían facilitar la instauración de hábitos saludables dado que responden al interés innato de los niños por comprender el mundo” (Navarrete y cols., 2019).

Hábitos de alimentación saludable

El hallazgo más destacado de esta investigación radica en la confirmación de que los hábitos alimentarios de la población estudiada no cumplen con los criterios de salud. Según los porcentajes indicados en los resultados en cada una de las categorías, las familias están en la clasificación de hábitos alimentarios regulares, la alimentación se considera saludable cuando contribuye al mantenimiento de un buen estado de salud y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas asociadas a la alimentación (Calañas, y

Bellido, 2006). Contrario a lo expresado en la anterior investigación, los porcentajes tendientes a las prácticas saludables que favorecen el buen estado de salud, se encontraron de manera continua entre los más bajos, algunos con prácticas nulas frente al tema alimentario. Ninguna de las diferentes variables categóricas con que estos fueron contrastados, resultó tener una relación que contribuye de manera favorable con la buena alimentación.

Este importante hallazgo deja de manifiesto la urgencia de emprender acciones que puedan generar conocimiento en torno a la formación de hábitos de alimentación, que partan del hogar, donde los padres en el proceso de formación del carácter de sus hijos, sienten una cultura de alimentación saludable y que esta tenga continuidad en entidades como secretarías de Salud, Educación e instituciones educativas. Por lo anterior, se puede concluir diciendo que los hábitos alimentarios de la población no son buenos, tampoco son saludables, ya que, según el experto, la alimentación saludable, solo cumple con el objeto propuesto, cuando favorece la salud y disminuye los riesgos de una enfermedad crónica.

CONCLUSIONES

La investigación buscaba identificar los hábitos de alimentación de la población objeto de estudio, pero al revisar los mismos por medio de la aplicación de un cuestionario diseñado para tal fin, se evidenció que las prácticas alimentarias no favorecen el buen estado de la salud, calificado en todas las variables como regulares o contrarias a las recomendaciones sobre alimentación saludable aportadas por la Organización Mundial de la Salud.

Los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa donde se realizó la investigación necesitan mejorar sus hábitos de alimentación; por

ello, por medio de esta investigación se propone un plan de acción educativo que tras ser aplicado se espera que promueva la adquisición de hábitos de alimentación saludable.

La escuela, por el alto impacto que genera en la educación, se constituye en un ente donde se pueden diseñar, proponer y aplicar estrategias que permitan la promoción de hábitos de alimentación saludable en los niños que asisten a ella.

La familia juega un papel determinante en la adquisición de hábitos de alimentación saludable en niños en procesos de formación escolar, puesto que por medio de ella se transmiten costumbres que influyen altamente en la vida de sus miembros, especialmente en la de los infantes.

La educación integral de los niños debe abarcar todos los aspectos relevantes de la vida. La alimentación es uno de ellos. Esta es determinante para el óptimo desarrollo de una persona; por esta razón, la adquisición de hábitos de alimentación saludable debe ser incluida en los programas escolares.

Factores sociodemográficos como la religión, el sexo, la edad, el nivel educativo y los ingresos económicos de los padres encuestados, no influyen en la adquisición de hábitos de alimentación saludable en los niños que están bajo su cuidado. Existe de parte de los padres y/o cuidadores de los menores objeto de estudio, desconocimiento sobre los hábitos de alimentación saludable, lo que limita la formación de sus hijos en ellos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Castillo, L. M., Buitrago Zambrano, A. L. y Parra Rodríguez, C. A. (2018). Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá. *Pediatría*, 51(1), 9–14. <https://doi.org/10.14295/pediatr.v51i1.110>
- Barrio Álvaro, A. (2020). *Hábitos alimentarios saludables. Propuesta de intervención para prevenir la obesidad en educación infantil* [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/40554>
- Bahamonde Puppi, M. (2019). *Influencia de la publicidad en la generación de hábitos en los niños* [Trabajo de grado, Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima]. <http://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/FTPCL/67>
- Cabezas, C., Hernández, B. y Vargas, M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(4), 761-768.
- Calañas Continente, A. J. y Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 50(4), 7-14. <https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/761>
- CEPAL. y UNICEF. (2006). *Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe*. <https://hdl.handle.net/11362/3597>
- Contreras, J. y Arnaiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Ariel.
- Contreras Landgrave, G., Camacho Ruiz, E. J., Ibarra Espinosa, M. L., Ramón López Gutiérrez, R. L, Escoto Ponce de León, M, C., Pereira Abagaro, C. y Munguía Ocampo, L. I. (2013). *Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios*. *Revista Digital Universitaria*, 14(1), 1-15. <https://ru.tic.unam.mx/handle/123456789/217>
- Córdoba de la Rosa, J. A., Rodríguez Ramírez, L. F., Rodríguez Ramírez, Y. A. y Pérez Pulido, G. (2021). *Innovación en la mesa, nutrición en la escuela*. [Trabajo de Especialización, Corporación Universitaria Adventista]. <http://hdl.handle.net/11254/114>
- Cubero Juárez, J., Franco Reynolds, L., Calderón Trujillo, M. A., Caro Puértolas, B., Rodrigo Vega, M. y Ruiz Macías, C. (2017). *El desayuno escolar, una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable*. *Revista*

Didáctica de las Ciencias Experienciales y Sociales, (32), 171-182. <https://doi.org/10.7203/dces.32.454>

- De Truchis, C. (2016). *El despertar al mundo de tu bebé. El niño como protagonista de su desarrollo*. Editorial Planeta.
- García Bueno, M. (2015). *Hábitos saludables: ¡Sano y salvo!* [Trabajo de grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/3181>
- Gil Toro, D., Giraldo, N. y Estrada, A. (2017). *Ingesta de alimentos y su relación con factores socioeconómicos en un grupo de adultos mayores*. *Revista de Salud Pública*, 19, 304-310. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n3.5480>
- González Díaz, C. (2013). *Autorregulación en la publicidad de alimentos para niños a través de PAOS: un estudio internacional*. *Cuadernos.info*, 32, 59-66. <https://dx.doi.org/10.7764/cdi.32.49>
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M. y Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Marín Reina, C. A. (2017). *Análisis de la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional de Colombia con relación al aumento de la inseguridad alimentaria y nutricional en los departamentos del Chocó y La Guajira* [Tesis de Maestría, Universidad Abierta y Distancia]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/51688>
- Moreno Rodríguez, J. Y. y Navas Galindo, C. A. (2017). *La inestabilidad política dificulta la implementación de las políticas públicas: el caso de la seguridad alimentaria en el departamento del Chocó, 2010-2015* [Tesis de Maestría, Universidad EAFIT]. <http://hdl.handle.net/10784/1230>
- Navarrete Muñoz, E., Martínez-Rodríguez, R. y Baladia, E. (2019). La contribución de revisores/as y del equipo editorial para que el avance de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética sea posible. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 201-204. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.98>
- Pérez-López, I. J., Tercedor Sánchez, P., Delgado Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles. *Nutrición Hospitalari versión On-line*, 32(2), 534-544.
- Segura Bermúdez, M. G. (2021). La revolución cultural de la Tienda Escolar Saludable como rol pedagógico para las instituciones escolares en Colombia. *Avances en Educación y Humanidades*, 3(2), 40-55.

- Segura Montaña, S. K. (2023). *Influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de los preescolares en la Unidad Educativa Semillitas* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/33>
- Vega Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril Santos, A. y Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15), 523-528.
- White, E. G. de. (2012). *La educación cristiana*. Asociación Casa Editora Sudamericana.